

【開催レポート】

山口市男女共同参画センター事業

～憧れるのをやめましょう！～働き方についての自己理解セミナー

物価高などで近年、家計の支出が増えていく中、お金の不安を感じて「このままの働き方で良いのかな」「収入を増やすため働こうかな」と考える人も少なくありません。

そんな方たちの為に、働くきっかけを応援していく【働くきっかけ応援セミナー】を全3回で開催しています。

第2回目は「憧れるのをやめましょう！ 働き方についての自己理解」です。

100人いれば100通りの働き方があります。

憧れて「誰かみたいな働き方」ではなく、自分を知って自分のための働き方は？

ワークシートを使って、いまの自分に必要な働き方のヒントを見つけていくセミナーを開催しました。

講師：こにし みなこ小西 凡子さん(国家資格キャリアコンサルタント／.Style(ドットスタイル)代表)



国家資格キャリアコンサルタントとして女性、ひとり親の就労に寄り添う活動をしている。

代表を務める.Style(ドットスタイル)では、自身がフルタイムで働きながら二人の子どもを育てているひとり親の経験から、ひとり親が孤立せず自立できるようにさまざまな支援を提供している。

社会福祉士の資格を持つ。

会場開催	オンライン開催
2024年9月7日(土)10:00～12:00 山口市男女共同参画センターゆめぼぼら (山口市中央2丁目5-1) 参加者11名	2024年10月5日(土)10:00～12:00 ZOOM開催 参加者5名

今回は会場開催とオンライン開催の2回開催し、計16名の方にご参加いただきました。

【どうして自己理解＝自分を知ることが必要？】

私が特に印象に残ったのは「家族のスケジュールは把握しているのに自分の事は後回し」ということ。結婚し、家庭を持った 30 代以降の女性はとかく家族を優先しがちです。

これから働くことを考えるなら、自分をしっかり見つめ直すということが必要です。

小西さんは

「自分を木に例えてみましょう。自己理解＝自分を知ることによって自分の軸ができます。軸がしっかりすることで、自分にとって必要な情報を吸収し、知識や経験を得ていけば幹が成長していきます。栄養が満たされ、将来収穫できる成果が得られるでしょう」と話してくださいました。



【自分の時間割をつくってみた】

今日は自分をしっかり見つめ直していくぞ！と気合が入ったところで、早速ワーク開始。

日常生活や今果たしている役割についてワークシートに記入していきます。

#私の日常 平日の 24 時間の行動を書く

#私の役割 母、娘、職業人など

記入した後は、参加者同士で共有。

自分のことを話していくと「私ってこんな役割があったんだ！」と改めて感じることができました。

私は 24 時間表を埋めると、テレビを見ていることが多かったので「テレビっ子」という役割もありました(笑)

娘という役割を真っ先にあげた方は、今まさに親の介護で忙しいという方でした。

【私が大切にしたいことが研ぎ澄まされました】

次に自分が譲ることができない価値観や欲求に優先順位をつけるワークをしました。

項目は小西さんがまとめてくださった「キャリアアンカー」から選び、優先順位をつけていきます。

アンカーとは船を港につけるための重りです。

自分自身の譲れない「重り」をじっくり考えました。

私の選んだ項目は

「社会貢献:世の中を良くするために活用できる社会環境を求める」

「チャレンジ:挑戦し続けられる環境」。

逆に「安全性:安定した職場環境」は選ばないなあ …

自分の譲れない想いが研ぎ澄まされてきました。

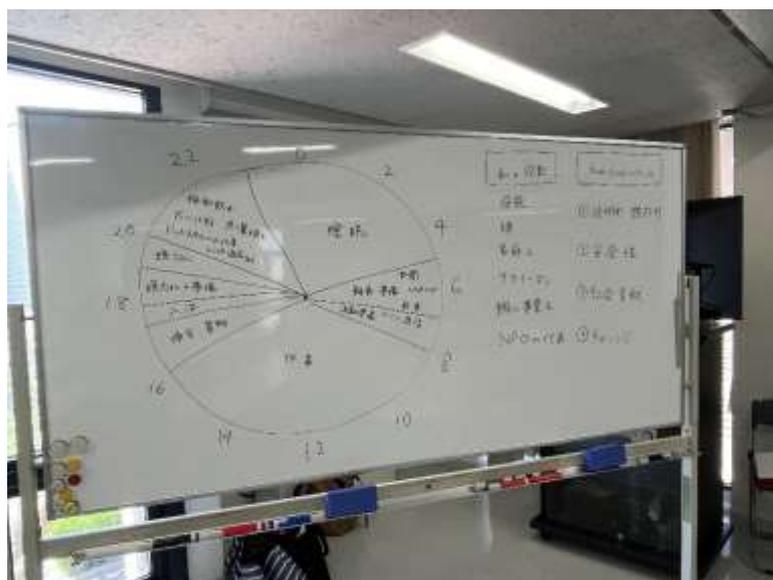
【みんなで共有して更に自分を見つめ直すことができました】

最後も私が大切にしたいことも隣同士で共有しました。

参加者の皆さんはそれぞれ置かれている環境も違い、性格も違います。「そんな考え方があったのね!」と感心することもあれば、「自分はこんな結果になりました!」と話すことで更に自分を見つめ直すことができました。

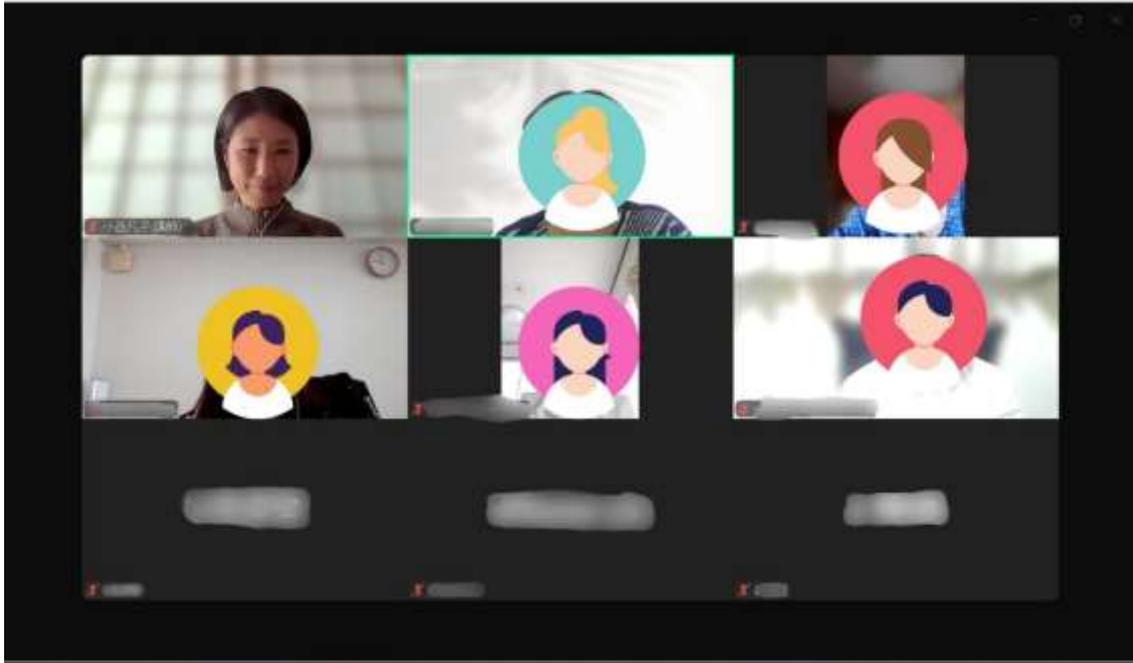
最後は、5年後の私の日常についても24時間表をつくり、未来に想いを馳せる時間もつくることができました。

↓小西さんのワーク 夜に梅酒を飲むのが日課で大切にしているそうです。



【オンラインではゆっくりお話を聞くこともできました】

オンライン開催は少人数の参加だったので、お一人お一人のお話をゆっくり聞くことができました。「いつも人に憧れてばかりでした。自分を見つめる自己理解が大切なんですね」とのご意見が印象的でした。



【参加された方の感想】

- 理想と現実の差を受け入れてる。
- 自分を見直して、自分の明るい未来をえがいて、今後前向きに取り組んで行きたい。
- 転職の回数がチャレンジした回数ととらえる時代だという事に救われた気持ちがしました。
- 思いがけず、いろんな思いを共有出来た事がありがたかったです。
- お仕事キャリアを限定していく以外のこういったアプローチがある。大変助かりました。
- 小西講師の働き方の理解はわかりやすく学びましたありがとうございました。
- キャリアアンカー 私が大切にしたいことをしっかり考えることができた。
- 棚卸の後、大切にしたいことや未来のことも考えられてよかったです。
またシェアできたのが視野が広がり良かったです。
特にフルーツのこととか小さな幸せを大切にしたいなと思います。
- ワークを通じて、改めて自分の価値観で何を大切にしたいのか、優先順位をつけるとうな
のか考えることができました。

- タイトルがいいですね。
ステージでアンカーが変わるよね 未来の話。
自分のキャリアを作るのは自分。
- 家族のスケジュールは把握しているのに自分の事は後回しで、今回のセミナーで改めて自分の事と知れました。
相手の方のスケジュールや価値観をシェアできて、刺激をもらうとともに、お相手の方に褒めていただけて嬉しい気持ちになりました。
- ワークにとる時間が長かったかなと感じました。(個人で書き込む時間)
- 人生を豊かにするための自己理解のための考え方が新鮮でした。

日々の生活に忙しくてこんなにも長い時間、自分を見つめる時間は最近なかったと思います。
貴重な時間をありがとうございました。

自分の生活、役割、そして譲れないキャリアアンカー …

自己理解が研ぎ澄まされ、いつもの生活も見方が変わってきそうです！

次回は在宅ワークの働き方の経験談をお話するセミナー「在宅ワーク始め方・続け方」を開催します。

ぜひご参加ください。

※「在宅ワーク始め方・続け方」は計 3 回で、連続講座ではありません。

1 回のみ参加も OK です。

- ① 在宅ワークってどんな働き方？講座 — 会場とオンラインのハイブリッド開催 —
2024年12月 7 日(土) 10 時 00 分～12 時 00 分
開催場所: 山口市男女共同参画センター(山口市中央2丁目 5-1)
またはオンライン ZOOM
定員: 先着 50 人(会場: 30 名 オンライン ZOOM: 20 名)
- ② 在宅ワーク何が必要？講座 — オンライン開催 —
2025年1月11日(土) 10 時 00 分～11 時 00 分
- ③ 在宅ワーク実践編 講座※Canva を使って名刺を作ってみましょう — オンライン開催 —
2025年1月18日(土) 10 時 00 分～11 時 00 分