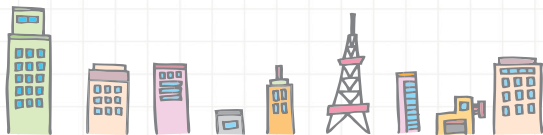


り ぶ る

さっぽろ

特集
自分らしい
就職活動って？





就職活動の全体像

自分らしい



就職活動って？

就職活動は「大変！」「辛い」「不安」……とネガティブな言葉を発する方が多いように感じます。しかし、就職活動中は「自己分析」ができるチャンスです。自己分析を進めていくことで自分を発見し、自分にとっての働く意味を見つけていけるのです。しかし、数多くエン

トリーして行く中で、「自分らしい」がわからなくなっていると感じている方も多いのではないのでしょうか？
男女雇用機会均等法により男女の職業選択の差はなくなりつつありますが、就職した際の不安は女性の方が強い傾向があります。女性は結婚、

出産等のライフイベントが男性よりも多く、働き方がその影響を大きく受けるからということもあると思います。
今回は「自分らしく、生き生きと、自分の意志と足で自立していく就職活動」をするための方法や考え方を紹介いたします。



自分らしい就職活動をするには、自分が何をしたいのか、つまりはどんな生き方をしたいのかをはっきりさせることが重要です。

就職活動は自分自身と向き合うとても大切な機会であるともいえるのですが、有効求人倍率の低下や先が見えない経済状況の中で、気持ちだけが焦ってしまい、なかなか自分と向き合いながら進めることができないう方が多いのが現状です。知らず知らずのうちに「就職活動はこうでなければならぬ！」という思い込みにとらわれ、悩んだり、苦しんだりすることも多いのが就活生のホンネではないでしょうか。

自分と向き合った就職活動をするためには、自分の中にわき起こる感情や発見に敏感になることが大切です。苦しい時は自分と誰かを比べてしまいがちですが、他者と比べるのではなく常に「自分はどうしたいのか」「自分がワクワクすることは」とその関心を自分に向ける必要があります。

就活活動を 楽しむための 3箇条



【1】 就職活動は自己成長 のチャンス。

就職活動の中の「自己分析」では普段意識しない自分の「興味」「価値観」「能力や強み」を棚卸しする作業を繰り返し見えます。その過程で見える自分らしさを発見できることは「成長のチャンス」です。企業研究や合同面接会、応募書類の作成、ビジネスマナーの学びなど、学生生活では経験できないことを経験します。経験は人を成長させてくれます。

【2】 就職活動は出会いが 広がる。

出会いからチャンスが生まれることがあります。様々な人々と出会う機会がある就職活動は、まさしく「出会いのチャンス！」面接場面、合同説明会の場面、同じ就職活動をしている学生……etc. この機会に多様な人々との会話を楽しみ、出会う方々から学び、知識や視野を広げましょう。



The chance of encounter♪

【3】 就職活動で世界が 広がります。

就職活動中は、様々な業界研究や企業研究をすることになります。今まで知らなかった様々な業種や職種を知ることによって視野が広がります。視野が広がることで興味も広がります。興味が広がることと入ってくる情報もどんどん増えてくるのです。前述したように学生生活だけでは話すこともない方々との出会いや経験が、自分が見ていた世の中に広がりを与えてくれます。



キャリアカウンセラー

山内 雅恵さん Yamauchi Masae

1982年大学卒業後、出版会社に就職し、営業、教務、人事(採用・教育)、編集企画を担当。出退職1年後、1990年教育関連会社に就職。14年間、カリキュラム開発及び指導、育児相談、研修講師、人事教育、広報、企画を担当。2004年より人材開発会社にてキャリアカウンセラーとして従事。学生の進学、就職支援、社会人および民間企業のセミナー及びコンサルティング、キャリアカウンセラー養成講座インストラクターとしてカウンセラーの育成に携わる。2011年4月より「more yourself」として独立し、引き続きセミナー及びコンサルティングを実施。



「人と比べると落ち込みます」「隣の芝生は青く見えます」「他人のことは客観的に見るのができますが、自分のことは良く見えません」
これらはよく聞く話ですね。企業は「みんな同じ」を求めているのではなく「自分が何者であるか」を良く知っている人を求めているのです。自分の人生は自分のものです。そして、自分らしさを発見するには、行動することです。行動することが出会う人や経験の中から自分らしさを見つけて行くのです。いっと動かないで受け身でいるたびに「今度はどんな自分を知ることが出来るだろう」とワクワクしながら就職活動をしていきましょう！応援しております。

😊 長男であるが故、安定した職種でなければならない責任感がある(男)

就職活動中の
学生にきいて
みました

Check!



☹️ 男だから一生働けるような会社を選ぶべき(男)



😊 就職は新卒でするべき(中途は難しそう)(女)

☹️ 就職できなければ負け組になってしまう(女)

就職活動は、

「〇〇じゃなきゃならない」

😊 正社員じゃなきゃならない(女、男)

と、勝手に決めつけていませんか？

☹️ 男だから将来的にしっかり家族を養っていけるような職につかなければならない(男)

😊 親や周囲の人に誇れるような企業業界に就職しなきゃならない(男)

アンケート結果を見ると、男女共に、「正社員」「安定した職業」でなければならぬとの回答が多くありましたが、特に男子の回答には、女子に比べ『長男であるから』、『親や周囲の人に誇れるような』といった周囲からの影響を受けて『〇〇でなければならぬ』と決めつけてしまっている回答が目立ちました。

この理由の一つとしては、「男性は一生働き、女性は家庭を優先するべき」というような「男性、女性はあるべきだ」という思い込み(固定的役割分担意識)が潜んでいるからだと思います。意識していないところで、こうした思い込みがあると、「正社員ではないなんて、男として恥ずかしい」や「結婚、出産したら仕事は続けられない」

固定的役割分担

「男は仕事、女は家庭」「男は主要な業務、女は補助的業務」など、男性、女性という性別を理由として、役割を固定的に分けることをいいます。男女共同参画局が実施した、男女共同参画社会に関する世論調査(平成24年10月)によると、「男性は外で働

と思い、悩んでしまうこともあるのではないのでしょうか？

「〇〇でなければならぬ！」と自分で決めつけて就職活動を続けてしまうと、本当にやりたい仕事を諦めてしまったり、理想から外れてしまった自分を恥づかしく思い、苦しんでしまうことになるかもしれません。もし、こうした『枠』を取り外して就職活動することが出来れば、もっと自分の可能性や選択肢の幅を広げていくことができるのではないのでしょうか？

どんな仕事なら、どんな働き方なら、一番イキイキと輝けるのか。就職活動中の方にはその答えを見つけられるような、「自分自身と向き合う」就職活動を進めていただければと思っています！

き、女性は家庭を守るべき」と思うかどうかの設問に対し、(20歳から29歳の男女)賛成、どちらかと言えば賛成が50%、反対がどちらかと言えば反対が46.5%と賛成が上まっております、今もこうした考えが根強く残っているということがわかります。

こんな質問もありました

Q 銀行の総合職を考えているのですが、「総合職→男、一般職→女」というイメージがついてしまっているみたいで正直悩んでいます。(大学3年生・女)

Q バリバリ働きたいのだが、結婚・出産したらキャリア形成に影響がでるのではないかと思い悩んでいます。(大学3年生・女)

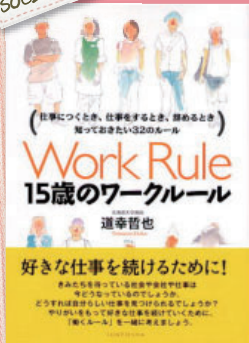
アンケートの中には、「女性の働き方」に関する質問も多くありました。そこで、前項に引き続き、山内さんにアポイントをいただきました。



総合職が男性というイメージはありますが、最近では女性の採用も増えていきます。総合職は一般職に比べて転勤も多く、高い目標と実績が求められると思います。イメージではなく、実際の企業研究を行い挑戦してください。

また、結婚、出産がキャリア形成に良い影響を与えることも多いです。キャリアという定義は仕事だけでなく、将来に続く人生そのものも含まれています。さらに、自分がどんな人生を描くかは自分で決められます。自分がどんな働き方をしたいのか、選択基準を明確にして行くことも必要ですね。企業も女性が働きやすいような環境を整えていますので、就職先を選ぶ際の基準にしてもよいですね。

SOCIOLOGY



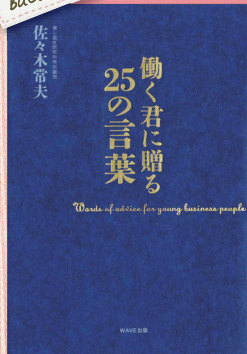
15歳のワークルール

道幸哲也 著

1,300円(税込)／旬報社

仕事につくとき、仕事をするとき、やめるとき……。好きな仕事をつづけるために、知っておきたいルールがわかりやすく紹介されています。15歳を対象として書かれていますが、大人が読んで改めて学ぶところが多くある一冊。労働法や雇用保険など語句の説明もあるので就職試験対策にもなり、就職活動前、活動中の方にもおすすめです。

BUSINESS



働く君に贈る25の言葉

佐々木常夫 著

1,470円(税込)／WAVE出版

自閉症の長男、病に倒れた妻……。過酷な運命を引き受けながら、数々の大事業を成功させ、社長に上りつめた著者の「仕事観」を甥に宛てた手紙という形式で綴っています。将来、大きな仕事ができるようになるために若いうちに身につけておくべき「仕事の仕方」を優しい語り口で説いてくれる一冊です。

MOVIE



私がクマにキレた理由

シャリ・スプリンガー・バーマン
ロバート・ブルチーニ監督

1,260円(税込)／
20世紀フォックス
ホームエンターテイメントジャパン

エリート女性を夢見ていたアニーだが、就職活動がうまくいかず、ひよんなことから、セレブの子どもの子守りすることに。夫妻や彼らの5歳の息子に振り回されながらも、子守りの仕事と真剣に向き合う中で、ある感情が湧きあがって……。思うような仕事に就けなくても、目の前の仕事に精一杯向き合えば、その先にまた違った世界が見えてくる!? 就職活動中に観ると、勇気もらえる作品です!

COMIC



外天楼

石黒正数 著

740円(税込)／講談社

「外天楼」と呼ばれる建物にまつわる人々が巻き起こす事件。宇宙刑事ロボット、殺人事件……。一見ばらばらなストーリーが一本に繋がったときに現れる外天楼に隠された真実を果たして何人の読者が予想できるでしょうか。ゆるくて不思議なミステリーですが、普段ミステリーは読まないという方にもこの驚きを是非体験していただきたい一冊です。

り
ふ
る
の
ス
ス
メ

このページではセンター職員がおススメする本や映画、料理などをご紹介します。あなたのお気に入りになれたら嬉しいです。

札幌エルプラザ情報センターを知っていますか？

札幌エルプラザ内にある「情報センター」では男女共同参画・消費生活・市民活動・環境に関する4分野の資料を閲覧したり借りたりすることができます(ご利用は無料です)。

マークが付いているものは情報センターで借りることができますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

情報センターへのお問い合わせ

011-728-1223

(開館時間 9:00~20:00)
(貸出時間 9:00~19:45)

Recipeレシピ

札幌市男女共同参画センターでは、
中学生・高校生が自由に学校のことや、
将来のことを話したりできる居場所、
『たまりんば』を開設しています。

今回は、1月のたまりんば
『お菓子づくりにチャレンジ!』の回で挑戦した
デコレーションカップケーキのレシピをご紹介します。



デコレーションカップケーキ

バタークリーム

バター(食塩不使用).....200g
粉砂糖.....300g

バタークリームを
いろんな味に♪

- ① 室温でやわらかくしたバターに粉砂糖を加え混ぜます。
- ② 牛乳を少量ずつ加えてその都度混ぜます。少し角が立つくらいまで混ぜるのがポイントです。

ラズベリー味



ラズベリーピューレ.....適量
(なければいちじくジャム)
食紅.....適量

バタークリームにラズベリーピューレと食紅を適量入れ、良く混ぜ、色が均等になれば完成です。

コーヒー味



インスタントコーヒー.....適量

バタークリームにお湯で溶いたインスタントコーヒーを適量混ぜ、色が均等になれば完成です。

アラザン、チョコレートスプレー、くるみなどお好みのトッピングを用意。2種類のバタークリームをカップケーキの表面にのせ、アラザンなどで飾って自分だけのデコレーションカップケーキが完成です。



中学生・高校生のためのたまりんば

思春期の悩みを同世代の立場から支え合う活動をする人、ピアサポーターのお兄さん、お姉さんと一緒に「自分のこと」「恋愛や将来のこと」「学校であったこと」などを話し合える場所です。また、月に1回テーマを決めた活動をしており、ダンスやお菓子づくり、自分について知るための心理テストなども行っています。お友達と一緒でも、もちろん一人でも大歓迎ですので、ぜひ遊びに来てください。

毎週 16:00~19:00
水曜日
第3 18:00~テーマ別
水曜日 イベントを実施

※平成25年4月からのスケジュールは、ホームページ、facebookページなどでご確認ください。

☎011-728-1255
札幌市男女共同参画センター
(担当:木村)



札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは女性のための相談窓口を開設しています。また、平成24年度からは男性のための悩み相談も開設いたしました。相談料は無料です。各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。1人で悩まずに、新たな一歩を踏み出すきっかけとしてお話ししてみませんか。

	女性のための 総合相談	女性のための 仕事の悩み相談	女性のための 法律相談	男性のための 悩み相談
日時	月○水木○土 10:00~12:00 ○火○○○○○ 15:00~17:00 ※ただし第2火のみ 18:00~20:00	○○○水○○○ 18:00~20:00	○○○○○金○ 13:00~15:00 ※ただし第2金のみ 18:00~20:00	○○○水○○○ 18:00~20:00 (平成25年3月まで)
相談員	カウンセラーなど(女性)	産業カウンセラー(女性)	弁護士(女性)	臨床心理士(男性)
相談方法	面談/電話(011-728-1225)	面談/電話(011-728-1227)	面談	電話(011-728-1331)
相談内容	家族のこと、夫婦のこと、恋愛、対人関係など女性の総合的な相談に相談員が面談または電話で対応します。	職場における対人関係、働き方、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の仕事についての相談に産業カウンセラーが面談または電話で対応します。	離婚や相続など、法律적인見解が必要な女性の相談に弁護士が対応します。完全予約制なので事前にお電話でご予約下さい。 予約受付電話:(011)-728-1255	誰にも打ち明けられず、男性であるがゆえに抱え込んでしまう悩みを男性相談員が電話で対応します。

※平成25年3月末までのスケジュールです。



会となる活動です。札幌市内に居住、または勤務する方でしたらどなたでも参加できますので、ご関心のある方は、札幌市男女共同参画センターまでお問い合わせください。

札幌市男女共同参画センターでは、男女共同参画社会実現に向けた取り組みをお手伝いしていただく「男女共同参画センターサポーター」を募集しています。活動内容は主に、①男女共同参画意識を広げるためのお手伝いをしてくださる活動②札幌市男女共同参画センターが行う事業の広報や運営のサポート③サポーターご自身のエンパワーメントに向けて学びの機会となる活動です。

サポーター募集中

札幌市男女共同参画センター

編集後記
今回は「自分らしい就職活動って？」というテーマでした。私は今年3月で定年退職を迎えますが、3回の転職後に現在の(財)札幌市青少年女性活動協会で24年間勤務しました。その時々で、悩むこともありましたが、今、思うことは「働き続けてよかった」ということです。「○○じゃなければならぬ……」という思いに捉われるのではなく、自分らしさと向き合って働いていく中で、きっと道は開けていくのだと思います。

発行月：平成25年2月

発行：札幌市男女共同参画センター

【指定管理者：財団法人札幌市青少年女性活動協会】

※平成25年4月1日から、公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会へと名称が変更になります。

所在地：〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内

電話：(011)728-1255 FAX：(011)728-1229

ホームページ：<http://www.danjyo.sl-plaza.jp>

Facebook：<http://www.facebook.com/pages/札幌市男女共同参画センター/377759212234904>

本誌のタイトル「りぶる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。