

自己のキャリアデザインを描く

(株) 話し方研究所 武島 洋子

公務員として入職して 15 年、20 年、30 年と経ち、長い公務員生活の中で、様々なキャリアを歩んでいらしたのではないのでしょうか。

- ・新しい業務に取り組むことになったが、自分はこの業務を最後までやり遂げることができるのだろうか？
- ・難しいクレーム対応で、精神的にとっても負担がかかったけれど、誠実な対応を心がけた結果、「あなたが担当してくれて良かった。ありがとう」と感謝の言葉をいただいた。
- ・時には、全く携わってこなかった業務に異動になり、やっていける自信が持てない。これから、この仕事をずっと続けていけるのだろうか戸惑いを感じながら、走り続けていることもあるのかもしれない。

私たちは、人生の多くの時間を、働く時間に費やしています。自分自身の大事な時間をより良く過ごしていくためには、主体的に自分のキャリアを考えていく作業が必要です。そのためには、

- ・一旦、立ち止まって、自分の歩んできたキャリアの道筋を振り返り、自分を知る作業を行います（キャリアの棚卸といえます）。
- ・次に、今後に向けて気持ちの整理をし、方向性を見定めていく手続きによって、開けてくる未来を手に入れることができます。

日々の忙しい業務においては、自分だけで、自分のキャリアを止まって考える時間を持つのはなかなか難しいと思います。キャリアコンサルタントの講師と一緒に、自分のありたい姿や自分らしい働き方という「軸」を確認し、充実した人生を歩むためのキャリアデザインを一緒に考えていきましょう。



大手外資系事務機器メーカーで秘書、外資系海運会社で財務、日本産業カウンセラー協会関東支部研修副部長の経験を経て、人材育成コンサルタント、メンタルヘルスの専門家として独立した。

研修領域は、管理職研修、中堅社員研修などの階層別研修、および専門別研修としてメンタルヘルス、ハラスメント、コミュニケーション、キャリアデザイン等を実施している。

また、相談業務にも従事し、相談件数は通算 20,000 件以上の実績がある。職場の人間関係、キャリア、仕事と病気の両立、家族の問題、借金、事件、事故、災害問題などの問題解決に向けた面談を行っている。保有資格は国家資格公認心理師、国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー。

- ・自己理解を深め、自身のキャリアについて明確なイメージを持てるようになる
- ・自分自身のキャリアビジョンを見据えて、具体的なアクションプランを設定できる
- ・アクションプランに基づいて、目標達成に向けた行動の進捗管理が可能となる