

自己のキャリアデザインを描く 若手職員

(株) 話し方研究所 武島 洋子

公務員として入職して 5 年、10 年が経過し、充実したキャリアを歩んでいらっしゃる
ことと思います。

・一方では、難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？

・急に、全く携わってこなかった部署に異動になり、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と戸惑いを感じながら、走り続けてい
らっしゃる場面もあるのかもしれない。

・20 代後半から 30 代前半では、仕事で求められる役割や期待など、働き方の変化や、
プライベートにおいても、結婚、出産など役割の変化など、人生において、大きな変化が
起きる年代でもあります。この機会に、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、今後のキャリアの方向性を見出していく作業は大切です。

・自分ひとりで、自分のキャリアを止まって考えることは、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、自分らしい働き方とは何かを考え、充実した
人生を歩むためのキャリアデザインを描きましょう。



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
会東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