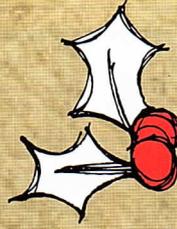
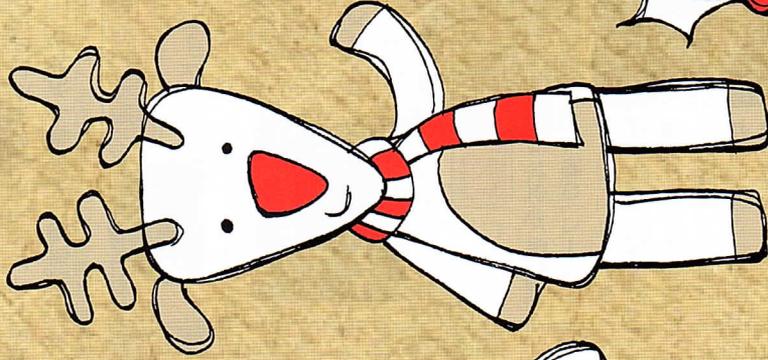
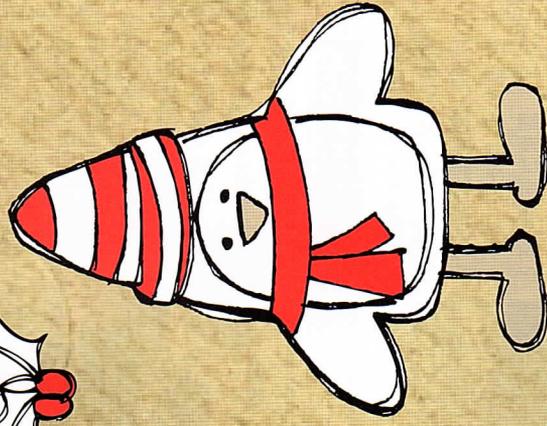
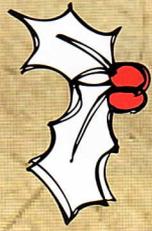


はみすく

2020
WINTER
take free



特集1 子どもたちを支え見守る！ 青少年委員の活動

特集2 コロナ禍の「働く」を応援

すぎふあみ便り

本を身近で気軽なものに！～図書館司書の読書のススメ

特集2 コロナ禍の「働く」を応援

再就職、仕事と子育て両立のヒント

急速にテレワークが浸透するなど、この半年で働き方やライフスタイルは様変わり。長年、子育てしながら採用担当や管理職を務めたキャリアコンサルタント・三輪英子さんから保護者に向け、メッセージをいただきました。

Q1. 子どもが小学生になったら働こうと思っていたのに、新型コロナウイルスの影響で先行きが不安です。これから再就職は難しいでしょうか。

A1. アフターコロナでは人手が不足する新たな業種も生まれ、マイナスばかりではないでしょう。まずは、世の中の動きにアンテナを張り、少し先の将来の自分に思いを巡らしてみたいかがでしょうか。例えば、10年後、どんな生活を営みたいか、今後、こんな仕事ができたら……など、漠然とでもいいので近未来の理想をイメージすると前向きな動機づけにつながります。

一度、職場を離れると、再就職はハードルが高いように思うかもしれませんが、子育てしながら働く環境は、かつてよりはるかに整っています。さらに、今回のコロナによって働き方は多様化せざるを得ません。具体的な活動に躊躇するならば、第一段階として情報を収集し、いくつかの求人サイトに登録してみるのもおススメです。そこでキーワード検索してみると、どの業界が売り手市場か、業界ごとの求人動向もつかめます。

子どもはいずれ成長し親元を離れます。子育てを終えたと、その期間は案外短かったように感じます。スムーズに子離れし、その後のもっと長い人生をよりよく過ごすためにも、家庭以外に自分の居場所を持つておくことは大切です。人生100年時代、再スタートはいつからでも決して遅くありません。

Q2. 夫婦ともに在宅勤務となり、以前にも増して家事が増えて大変です。

A2. リモートワークは通勤時間の削減や通ラッシュの回避など利点がある反面、仕事と家庭の切り替えがうまくいかず、ストレスを溜める人が多いようです。しかも、真面目な人ほど仕事や家事を一人で抱え込みがちです。ストレス解消には、短くてもいいので1日1回、あえて「自分時間」を確保することです。5分、10分でも仕事や家事から離れ、ストレッチをしたり、屋外の景色をボーッと眺めたり。昼食は夫婦別々、と決めてしまいうのも一手です。

続けるポイントは、時間を有効に使う「タイムマネジメント」です。各日、2～3日おき、または1週間ごととのスケジュールを書き出し、家族全員の時間を「見える化」します。家事や子育ての配分が誰かに偏っていないか、都度、家族で役割分担を検討します。可能ならば、近年、バラエティに富んでいる家事代行などの外注サービスを活用するのもいいでしょう。

何より大切なのは、自分の気持ちを言葉にすること。家族で話し合い、心地よい方法を見つけていけるといいですね。



三輪英子さん

(株)キャリアクリエーション代表取締役、実践女子大学非常勤講師、大字卒業後、(株)寶生堂で30年間勤務し、商品企画・マーケティング、人材育成・採用など幅広い業務に携わる。仕事と育児の両立や管理職の経験を生かし、現在は女性活躍支援や働く人のキャリア支援を行っている。