

2

「わたし」自身のことを

もっと知ろう！

自分自身の「棚卸し(たなおろし)」 性格・経験・情報・人脈などの事前チェック

再チャレンジをするときにまず必要なことは、「今のわたし」について知ることです。しばらく仕事を離れていると、多くの人が「自分は周囲に比べて遅れをとってしまったのではないかと自分を過小評価しがちです。

しかし、「離職期間＝何もしていない期間」ではありません。育児・家事・介護、地域活動なども立派な社会経験です。また、心身の不調を理由に仕事を休んでいた場合も、自分のこれまでの生活や医療や行政のあり方を異なった視点から眺めるチャンスに恵まれたと言えるでしょう。

このような体験は今後のあなたの人生をより豊かなものにしていくと同時に、仕事に就くときにもプラスの効果を与える可能性もあるのです。

そして、もうひとつ、知っておくべきなのは「自分の性格」です。人にはそれぞれ異なった性格や気質があり、それが人との関わり合い方や、自分自身に対する見方などにも関係してきます。自分がどのような性格傾向を持っているのかを知ることは、よりよい人間関係を作ることや自分に適した仕事選びにもつながります。

自分自身の「棚卸し」の手始めに、まず8ページの「性格チェックテスト」をやってみましょう。A～Eのそれぞれの項目の得点によって、自分が「合計8点以上」のグループに入るのか、「7点以下」のグループなのかが分かりますので、各項目で自分の当てはまる部分を見てください。このチェックテストは「得点が高いからよい」というものではなく、あくまでも「性格の傾向」を知るためのものです。「どれが正しい」ということではありません。



性格チェックテスト あなたはどのようなタイプ？

以下の問いに「あてはまる」と思ったら「3」、「あてはまらない」と思ったら「0」、「どちらとも言えない」と思ったら「1」を、回答欄の白い枠に書き込んでください。

白い枠に

「あてはまる」……………3

「あてはまらない」……………0

「どちらとも言えない」…1



性格チェックテスト

No	設 問	回 答				
		A	B	C	D	E
1	時間や約束をきちんと守る					
2	思いやりの気持ちが強い					
3	子どもを叱るとき、あまり感情的にならない					
4	きめられたことは最後までやりとげる					
5	先(将来)のことを冷静に判断し、行動する					
6	物事を直感で判断する					
7	自分の感情を抑えて人に合わせる					
8	失敗や間違いをやさしく受け止める					
9	人に良く思われようとする					
10	人の話をよく聞く					
11	気分転換が上手					
12	よく人をなぐさめたり、元気づけたりする					
13	何かを決めるとき、事実に基づいて判断する					
14	何事も明るく考える					
15	不愉快なことがあっても、口に出さず抑えてしまう					
16	計画をたててから実行する					
17	子どものしつけや教育にきびしい					
18	子どもと思いきり遊ぶ					
19	周囲の意見や情報に影響されやすい					
20	規則やルールを必ず守る					
21	人の欠点より良い点を見る					
22	あいまいなことが嫌い					
23	自分が悪いと思わなくてもすぐ謝る					
24	いろいろ情報を集めて考える					
25	言いたいことを遠慮なく言う					
	合 計					

A～Eの各列ごとの合計点で下の説明を読んでみましょう。該当欄が今のあなたの性格です。

	A	B	C	D	E
合計8点以上	責任感、正義感の強いあなた。確実に仕事もこなしていくタイプなので信頼度もUp! ちょっと融通のきかないところが玉にキズ。	人をホッとさせるタイプのあなた。いつも多くの人に囲まれていることでしょう。でも甘やかし過ぎにはご用心。	常に、冷静に物事を判断できるタイプのあなた。準備は万端、着実に歩みを進められるのは立派。でも時には感情を表に出すとキュートさもUp!!	天真爛漫、プラス思考のあなた。明るく健康的! あなただけのクリエイティブ(創造すること)を広げていって! ちょっと度を越すと「わがまま」に…	周囲の空気が読めるタイプのあなた。その場でしっかり順応していけることでしょう。ただ、ストレスもためやすいので要注意!
7点以下	おおらかで「まあいいか!」が口ぐせになっていませんか? 小さな約束を必ず守ることからはじめましょう!	「私には関係ないし!」と人に対して無関心になっていませんか? でも勇気を出して、優しいひと言をかけてみて! そのひと言に救われる人もいます。	「こんなはずじゃなかったのに…」ということがよくありませんか? 今日やることをメモしてみてもめざせクールビューティー!	いつも心の中で「〇〇したい!」と、やってみる前にあきらめていませんか? でも、大丈夫。「やりたい!」と思ったことは思いきってやってみては?	私は楽しいのに、なんだか周りの空気は「しら〜」ってことがありますか? 時には自分がしゃべる前に相手の話も聞いてみて! きっと新しい発見があるはずです。

再チャレンジの大きな力「人とのつながり＝人脈」

再チャレンジの大きな力になるのは「人とのつながり＝人脈」です。

あなたがこれまで過ごしてきた時間を振り返って、これから力になってくれそうな人をリストアップしてみましょう。そのとき、ただ漫然と思いつくのではなく、実際にサポートが得られそうな人、実質的な援助はあまり期待できないが、心情的に共感してくれそうな人などに分けて考えてみると効果的です。自分の周辺の人を「親近感」や「支援力」で分類することに心理的な抵抗感があるかもしれませんが、これはあくまでもあなたにとっての「相対的な目安」であり、「人に対する絶対評価」ではありません。

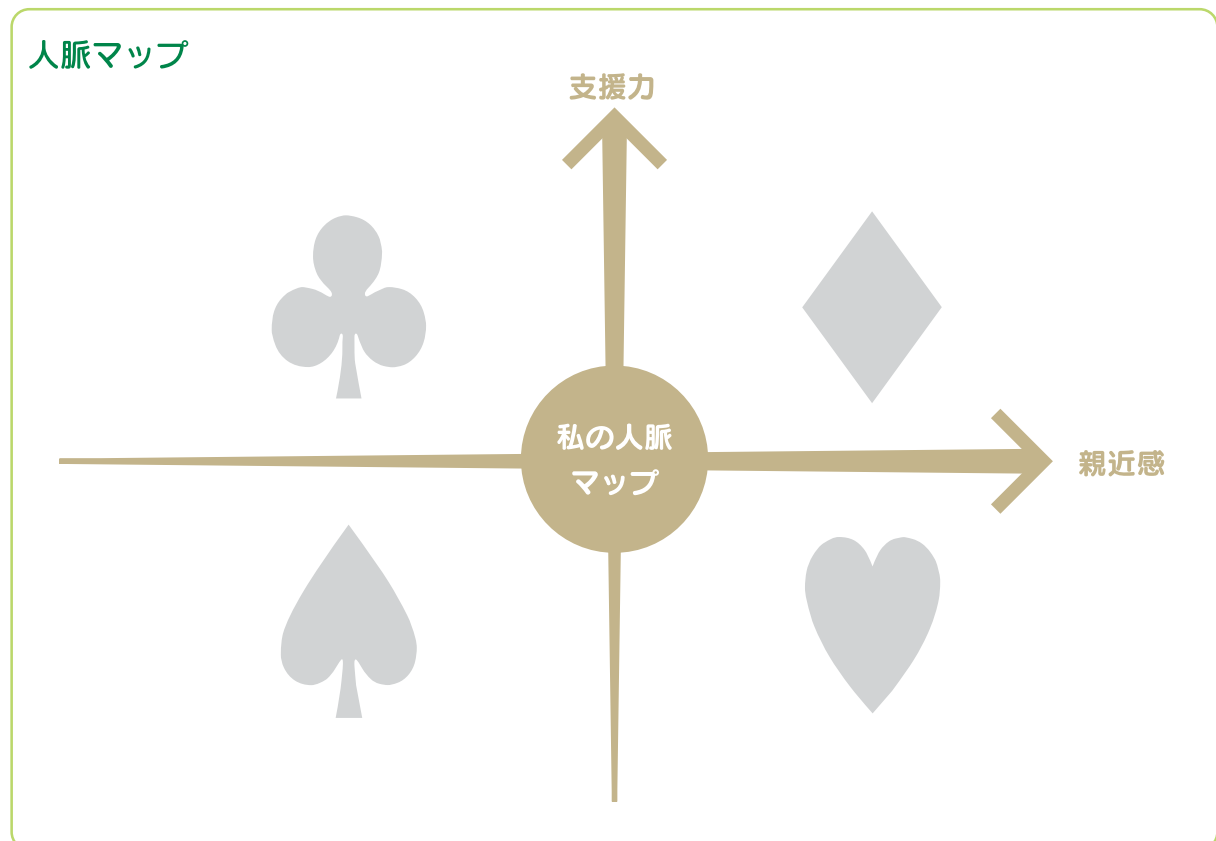
あなたが再チャレンジに成功するためには誰の力を借りることが必要なのかを的確に理解しておくことは、時間やエネルギーを効果的に使うことにつながります。



人脈マップについて

このマップに記入する時は、最初にテーマを決めて下さい。例えば「再就職を実現させる」をテーマとするとタテ軸が「就職活動に対する支援力」、ヨコ軸が「親近感」ということになりますね。ここに、あなたの周囲の知人や友人を書き入れてみましょう。

ここで重要なのはダイヤモンドグループですが、ハートグループも「和める関係」として大切にしておくべきでしょう。また、クローバーグループは「この際なので割り切ってお願いする」ことにするのか、それとも「お願いするのはイヤ」と考えるのか、それはあなたの考えです。



©IWL

「わたし」自身のことをもっと知ろう！

人脈はつくるもの

キャリアコンサルタントの長谷川 のぶ子さん

母子家庭など自分の細腕が頼り、という女性たちの応援ではいまや全国から引っ張りだこの講師である長谷川 のぶ子さんは、自らもシングルマザーです。人の世話をすることが好きな性格と人事担当経験を生かしてコンサルタント資格を取得。離婚を機に自分で手続きして会社を立ち上げました。何も無いところからの再出発でした。

依頼された講座を誠意をもってこなす中で、今では受講者が就職した職場でまた講師の依頼をしてくるように。講師業が伸び始めたときに書き始めた女性の就活とココロ応援ブログ「マイナスをプラスに変える！」は全国の受講者とのコミュニケーションツール。と同時に、毎日コツコツ更新したブログがポータルサイト「ウーマンズキャリアナビ」に採用されてから、仕事のオファーが増えました。「講師業はみなさんのおかげで営業しなくても仕事をいただきます。現在は自分の心身の回復のために始めたベリーダンスをみんなに体験してほしいと、踊れるキャリアコンめざし、営業の日々です」と派手な名刺を片手に語ります。

シングルマザー×カウンセラー×ダンサーという組み合わせを強みに、人脈と仕事の幅を広げています。

ブログ 「マイナスをプラスにかえる！」

<http://c-mind-nobuko.cocolog-nifty.com/blog/>



起業&ホームページアドバイザーの吉枝 由紀子さん

男女共同参画センター横浜で女性のための起業アドバイザーとして頼られている吉枝 由紀子さんは、元IT企業の社員でした。夫の転勤と3人の子育てが重なる中で働き方に悩みに悩みました。起業セミナーに通ったり、その仲間でメーリングリストや起業勉強会を立ち上げたり、教えあい支えあう人のつながりを築きました。ソフト会社の在宅勤務にも限界を感じ、自分の取り柄を見つめなおした結果、「文章やキャッチコピーを書くこと、商品の長ををよく聴いてお客さんにわかりやすく魅力的な言葉に構成し直して文章やキャッチコピーを考えること、ホームページでの表現をアドバイスすること」が私にできることでした。

いい商品やサービスなのに良さを言葉にして伝えることが苦手だったり、インターネットが苦手な女性起業家をサポートしようと、まずはホームページ制作業で起業。ITを活用した女性起業の支援施設「女性起業UPルーム」が横浜で始まったとき、仲間の情報網の中でナビゲータスタッフの募集を知り、実力を買われて就任しました。現在はホームページリニューアルのコンサルタント業と、起業相談やセミナー講師をフル回転でこなす日々。「女性の起業はネットワークで強くなる」と今度は相談にみえる女性たちの人脈作りをサポートしています。

ブログ 「女性も起業！」 <http://netentre.seesaa.net/>



いろいろな働き方とメリット・デメリット

もう一度働くといっても、働くスタイルはいろいろです。

- 正社員で働くのか、派遣社員やパートタイマーとして働くのか？
- オフィスに出かけて仕事をするのか、それとも自宅で仕事をするのか？
(このような働き方は「在宅ワーク」や「SOHO」=Small Office Home Office と呼ばれます)
- 雇用されて働くのか、自営業や自由業として独立して働くのか？

どのような働き方がいいのかは、あなたの望むライフスタイルや現在の環境(家族関係や居住している地域、健康状態など)にもよりますので、「どれが正しい」とはいちがいに言えません。しかし、どのような働き方にもメリットとデメリットがあります。それらをきちんと理解したうえで、今のあなたにとって一番良い選択をしてください。

なお、今あなたが選んだ仕事のスタイルは、将来もずっと同じとは限りません。あなた自身や家族、環境の変化などによって変わっていく可能性も含めて、柔軟性を持って考えることが望ましいでしょう。



こだわりポイントにCheck!

正社員として働く	比較のポイント	パート、アルバイト 派遣などで働く
<input type="checkbox"/> 恒常的に働く	仕事の期間	定められた期間働く <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 決まっていないこともある	仕事の範囲	原則的に決まっている <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 安定していることが多い	収入	安定しない場合もある <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 比較的固定的	仕事の時間	比較的選択しやすい <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 比較的固定的	人間関係	流動的なことが多い <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 選べないこともある	仕事をする場所	原則的に選べる <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 比較的可能	長期的なビジョンを持つ	難しい場合もある <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 比較的あり	スキルアップの機会	個人に委ねられる <input type="checkbox"/>

自分たちで仕事を創り出す、もうひとつの働き方

考えてみませんか？

これまで会社などの組織に雇用されて働いてきた人にとっては、「仕事をする＝組織の一員になる」というイメージが強いかもしれません。しかし、実際の仕事は必ずしも雇用されるスタイルだけではありません。自営業や自由業（フリーランスと呼ばれることもあります）や、NPO（＝特定非営利活動法人。公益的な事業内容で活動する非営利法人）を立ち上げることも「働くスタイル」のひとつです。

ただ、経験がないために、このような形で働くことには不安や疑問があるかもしれません。そこで、「自分たちで仕事を創り出す」働き方の特徴について考えてみることにしましょう。

自営業（起業）、自由業

自分で会社を興したり、「個人事業主」という形で仕事をするなど、会社などに雇用されない形の働き方です。このような働き方が可能になるためには、何か突出した能力や技術、独創的なアイデア、潜在的なニーズを見つけることなどが求められます。具体的にはイラストやデザイン、翻訳や通訳、文章の作成や、物品の仕入れと販売などです。

また、ホームページの作成やインターネットを使ったネットショップなどを事業としている人もいます。このような仕事の場合、自分で仕事を始めるまでにはかなりの経験が必要です。いきなり独立して仕事をするのではなく、ある程度の経験を積んでから始める人が多いようです。

なお、起業については、p17～p18を参照してください。

メリット

基本的に自分で仕事内容や働く時間を決められます。時間の使い方にもかなり融通がきくため、家事や育児と両立しながら仕事をしている人も多く見られます。

デメリット

雇用されているわけではないので、収入や身分は不安定な側面があります。時間の融通がきくとはいえ、たくさんの仕事を抱えると、結果的に長時間労働となることもあります。

また、全責任を自分が取ることになるため、十分な知識や経験のある業種か、見過ごされていたニーズに合った事業などでなければ、なかなか「自分で仕事をする」ことは難しいのが現実です。

NPO（特定非営利活動法人）

公益的な事業内容で活動する非営利法人です。利益を上げることが目的である株式会社などとは異なり、収益性よりも社会的使命や公共性を優先した仕事で、社会貢献ができる可能性が高いといえます。

それだけに「単に収入を得る」というだけでなく、そのNPOの設立の理念に共感したり、仕事の社会的意義をより明確に感じながら働けるという魅力があるともいえるでしょう。

メリット

事業内容に共鳴した活動に参加することで充実感を得ることができます。また、通常は無償であるボランティアとは異なり、自分の投入した時間やエネルギーを収入につなげることができます（NPOによっては、無償の場合もあります）。一般的な企業での仕事と比較すると、時間の融通がつけやすい職場もあるようです。

デメリット

一般の企業で働く場合と比べて、あまり高額の収入は期待できません。