

# COCOORO

VOL.  
13

ココロと  
カラダの  
元気生活

2018年2月 発刊第13号

ウエルリンクのお客様に聞く

新連載



巻頭特集

キャリアデザインとは  
自分の人生を自分で創ること

巻頭特集

4

### キャリアデザインとは 自分の人生を自分で創ること

Natural Will代表 石川邦子

新連載

12

### ウェルリンクのお客様に聞く 1

なぜ社員自身が働き方を考える

「働き方改革推進部」を設置したか

大日本コンサルタント株式会社 人事総務部長 畑田宣久さん

連載

16

### 認知症に向き合う生き方

第13回 介護は情報! プロや経験者に教えてもらおう

斯波道子・小川陽子

連載

20

### Well Linkの職場から わたしの仕事・わたしの思い 5

悩みの答えに気づいていただく。

そのお手伝いが相談員の仕事です。

健康サポート部 相談・コンサルティング責任者 林 容子

連載

23

### おばあちゃんとわたし

第13回 雪だるま

松島むう

連載

30

### ココロを楽にする哲学 読んで考えるサプリ

5. 無意識とは何か? —心を上手にコントロールするために—

小川仁志



# COCORO

ココロとカラダの元気生活  
2018.02 vol.13

執筆者紹介

—

おばあちゃんとわたし

—

松島むう(まつとり むう)  
1977年滋賀県生まれ。  
イラストエッセイスト。元精神科看護師。  
旅、看護、保育系の雑誌、書籍で活躍中。  
新刊『日本てくてく ゲストハウスめぐり』  
(ダイヤモンド・ビッグ社)、  
『あちこち 鳥ごはん』(芳文社)  
はじめ、著書多数。  
<http://muu-m.com/>

認知症に向き合う生き方

—

斯波道子(しば みちこ)  
建築士、エッセイスト。  
夫の母親を11年自宅で介護した経験から  
『おばあちゃんがボケちゃった』(ハート出版)  
を執筆。地域新聞、江古田新聴に  
「責めない叱らない諭さない」を連載。  
小川陽子と、介護家族のしゃべり場  
「ちいさなカフェ・明日葉」を共催。

小川陽子(おがわ ようこ)

ノンフィクション作家。父親を介護、  
看取った経験から  
『親の認知症が心配になったら読む本』  
(実務教育出版)を執筆。  
その他『お母さん笑顔をありがとう』  
(偕成社)など、著書多数。  
高齢者住宅新聞『エルダリープレス』に  
「ひとは誰でもドラマティック」を連載。

表紙作品(原寸大)

—

title:  
No.163 「冬のバー」

comment:  
夜にお酒を一杯。  
冬の夜は空気が透き通っている。  
窓いっぱい広がる星空が明けていくまで  
今夜もゆっくり飲んでいく。

profile:  
渡邊のり子(わたなべ のりこ)  
筑波大学芸術専門学群構成専攻総合造形領域 卒業。  
在学時より、およそ5cm四方の箱の中に、  
雑誌の切り抜き・金物・布きれ等、  
小物を配置・再構成することによって、  
箱の中にある「場」を表現している。  
現在は劇団「百景社」で舞台美術を  
務める傍ら、制作を行っている。



# キャリア デザインとは 自分の人生を 自分で創ること

石川邦子

いしかわくにこ

Natural Will代表。

1977年、IT関連企業トランス・コスモス株式会社入社。1994年、役員に就任。オペレーション部門の統括や人材戦略・キャリアモデル構築、採用・研修などの統括を担当する。ほかに各種事業の立ち上げおよび運営管理指導、韓国でのアウトソーシング会社運営指導等に携わる。同社専務取締役を経て、2003年、キャリアデザインおよびストレスマネジメントを支援するNatural Willを設立、代表に就任。日本体育大学、法政大学、白百合女子大学でキャリア教育を担当。2011年、日本産業カウンセリング学会にて学術賞を受賞。2011年からJAICO東京支部キャリア関連講座部の部長として、キャリアコンサルタントの育成に務めた。現在も、メンタルタフネス研修、メンター研修、キャリアデザイン研修、女性活躍支援講演など講師を務める一方、カウンセラーとして企業内のキャリア支援など多方面で活躍中。シニア産業カウンセラー、1級キャリアコンサルティング技能士、メンタルヘルス・マネジメント研修1種、英国IFA認定アロマセラピスト。

む課題になっていくのでしょうか。

その背景の一つとして、働き方の選択肢が増えることを挙げることができます。

人は選択肢が少ないと窮屈さを感じますが、選択肢が増えると、今度は何を選べばよいか悩んでしまうものです。

働き方も同じことで、終身雇用制度が機能していた時代には、「この人にはこう育て欲しい」というように、ある意味、企業が社員のキャリアをデザインしていました。つまり、選択肢が限られていた時代だったわけです。

しかし、経済が成長していたので、従業員は会社が敷いたルールに乗っていれば給料は上がるし、ある程度の地位にも就けたので、満足していました。別の言い方をすれば、かつての日本社会では、「力のある集団」に入れば、定年まで安泰な会社生活が約束されていました。つまり、社会に出る際「自分がどのような仕事をしたのか」「何に向いているのか」をそれほど真剣に問い詰めなく

## 今なぜ、キャリアコンサルタント 十万人計画なのか

厚生労働省は二〇一六年四月、キャリア形成を支援するキャリアコンサルタントを国家資格化し、二〇二四年までに十万人に増やす計画です。

また、文部科学省は二〇一〇年、「社会的・職業的自立に関する指導等」（キャリア教育）を大学教育の一環として実施するよう、すべての大学に対し義務付けました。

さらに二〇一六年からは、企業が入社時や役職登用時、育児休業からの復職時といったキャリア形成のポイントで、従業員に「気づき」を支援するための「セルフ・キャリアドック」のような取り組みを行った場合、「キャリア形成促進助成金」（二〇一七年に「人材開発支援助成金」に名称変更）が支給されるようになりました。

なぜ今、キャリアデザインが国を挙げて取り組

てもよい時代だったのです。

ところが、経済成長が鈍化すると、企業の体力は落ち、終身雇用制度は崩壊。人材の流動化が進み、企業がキャリアデザインをする時代は終わりました。それと同時に、企業はより安いコストで労働力を確保するため、非正規社員の雇用を大幅に増やしました。そもそも会社が敷いたレールに乗らない人たちも増えたのです。

つまり、かつては会社まかせで満足できていたキャリアデザインでしたが、二十世紀後半から働く人自身が自らのキャリアデザインに積極的に取り組んでいかなければならない時代になった、ということなのです。

こうした背景とともに、少子高齢化が進み、将来の労働力不足が深刻視される中、国としても働く人一人ひとり、とくに若い人や女性たちのキャリアデザインを後押しし、労働力を確保していきたいという思いがあるのです。

働いている人はもちろん、働きたいと思ってい

「アデザイン」と呼んでいるのです。

ところが、人の一生は働くことだけではありません。長い人生の中で働くことは重要なことであり、時間的にもかなりの部分を占めますが、人生の一部分にすぎません。

その意味で、充実した人生を送るには、「ワークキャリア」と同時に、家庭生活・社会生活・自分生活の三つの側面から考える「ライフキャリア」も重要なのです。

しかし、ワークキャリアもライフキャリアも、一朝一夕にデザインできるものではありません。

以前、ある企業で、女性活躍推進の一環として、結婚・出産・育児など、ライフイベントの多い女性社員を対象とした講演をする機会がありました。「自律的なキャリアをデザインする」というような演題でした。女性の活躍支援は、継続就業・管理職登用・職域拡大が三大テーマですが、参加者のうち若い女性には「現状を維持できればそれでいい」「いまは特に問題を感じません」という声

る人のキャリアデザインを支援し、企業にもその体制を整えて欲しい。キャリアコンサルタントを十万人に増やそうという計画の根底には、こうした事情があるのです。

### 「キャリアをデザインする」とは

#### どういうことか

ところで、「キャリアをデザインする」とは、そもそもどういうことなのか。

私たちはよく「あの人はキャリアがある」とか「転職にはキャリアがモノをいう」と言ったりします。この場合の「キャリア」とは、仕事を通じて蓄積し身につけた能力、経験や経歴を指しています。しかし、この場合のキャリアとは、正確にいうと「ワークキャリア」のことで、どんな仕事をしたのか、どのような志を持って、どのような自己実現を目指すのかを深く考え、仕事を中心とした人生を設計することを、一般的に「キャリア

が多く、残念ながら問題意識は高くありませんでした。

またある時、四十歳の人たちを対象に、狭義のキャリアデザインの観点から、転職のとらえ方、それを迎えたときの対応方法についてお話ししたことがありました。この時は、二十年ほど働いてきた経験を持つ方が中心でした。地位、収入、体力など、「十年先」がある程度見通せる下地ができていたのでしょう、比較的強い問題意識を持って聞いてくださいました。

本来キャリアデザインとは、長い人生の中でどのような能力を養い、どのような技術を身につけ、どのような社会に貢献し、自己実現していくかという人生設計です。自分を客観的に見つめ、自分の価値を見定めることができる経験と知識が必要です。それが整う時期は個人によって異なるので、キャリアデザインに取り組むのには、その人その人の「旬の時期」があるといつてよいのかもしれない。

続きはこちらからダウンロード

<https://www.wellink.co.jp/cocoro/form/>

[ 月刊 ] ウェルリンク株式会社

こころ  
COCORO

Vol. 13

ココロとカラダの元気生活

2018年1月31日発行

デザイン

杉山健太郎

制作

株式会社方丈社

東京都千代田区神田神保町1-32 星野ビル2F

TEL: 03-3518-2272 FAX: 03-3518-2273

URL: <http://hojoshu.co.jp>

発行

ウェルリンク株式会社

東京都文京区湯島1-5-28 ナーベルお茶の水2F

TEL: 03-5842-6081 FAX: 03-5842-6127

URL: <http://www.wellink.co.jp/>

\* 本誌掲載の記事、写真、イラストなどの無断転載を禁じます。