



地球

2008年春号

男女が共に生きる情報紙 VOL.76



❀ 勇気をもって一步をふみだそう ❀

「やりたいことがわからない」「手段がわからない」など悩んでいませんか？

もう一度自分を理解することで、糸口が見えてくるかもしれません。

まずは一步を踏み出してください。

もくじ

- 仕事への第一歩 何からはじめますか？
- 自分の未来図を思い描いてみよう
- シニアライフプランをたててみませんか
- 今あなたはどんな迷いの中にいますか？
- インフォメーション

仕事への第一歩 何かからはじめますか？

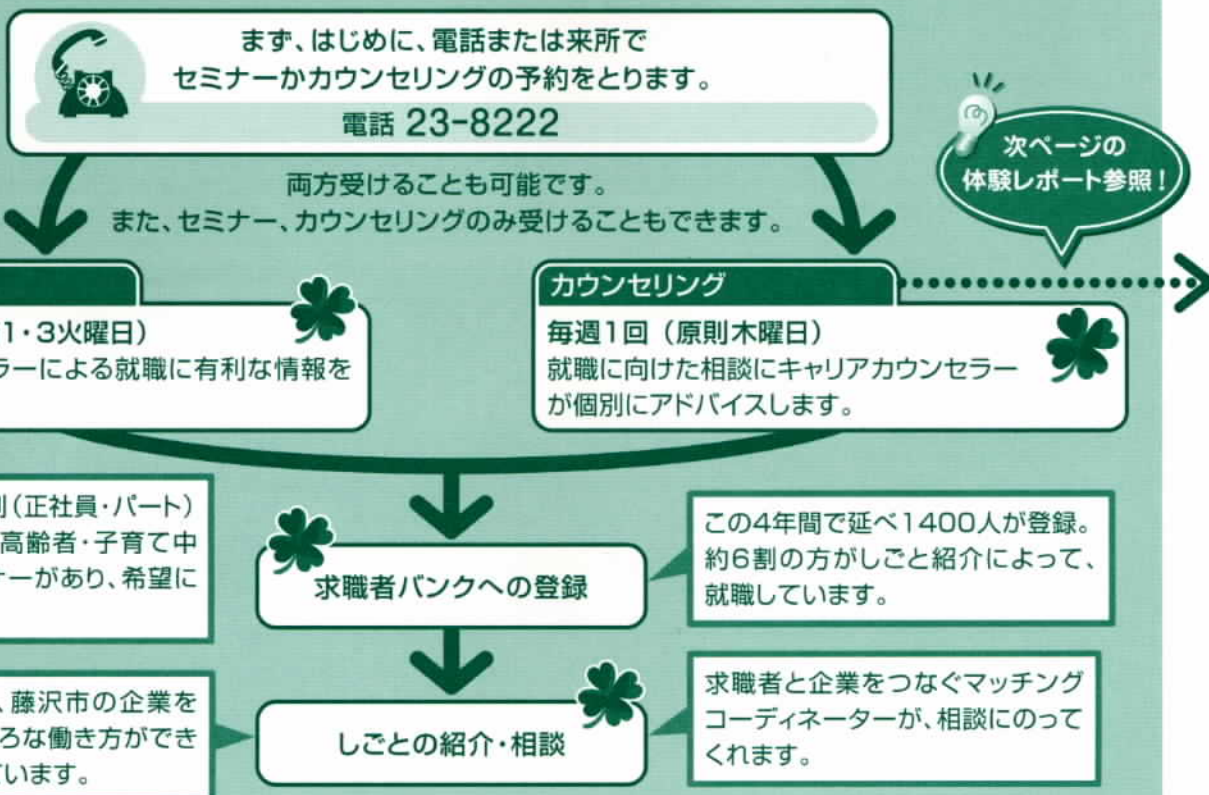
- 子育てがひと段落。仕事を始めたいけれど、どんな仕事ができるのだろう…
- 今までアルバイトしかしたことがないが、正社員として就職したい…
- どんな仕事が自分に向いているのかわからない…
- 定年退職したけれど、まだ働きたい…
- 早く就職したいのに、面接に何度も落ちてしまうのはなぜだろう…
- 今の職場を辞めて転職したいが…

こんな仕事に関するさまざまな悩みにこたえてくれる、心強い支援の仕組み。それが「藤沢しごと相談システム」です。このシステムの特徴は、仕事を紹介してもらう前に、カウンセリングを受けて気持ちの整理をしたり、セミナーを受講して、就職活動に必要な知識を得ることができる点なんですね。



藤沢しごと相談システムは、こんな流れで進んでいきます

(平成20年4月1日から)



藤沢しごと相談システム運営センター（藤沢市労働会館内） 電話 23-8222

（松永 記）



事務局 小野 喜一さん

相談に来られる方は、男性が6割、女性が4割。45歳以上の方と35～45歳のミドルが4割ずつ。34歳以下の若年層が2割です。最近では65歳以上の方も増えていますね。マンツーマンの対応をしていますので、藤沢市在住、在勤の方はどなたでもどうぞお気軽にご相談下さい。

子育て中で時間的に制約があるという方も、あきらめないでください。短時間でローテーションを組んでできる仕事もありますから。どんな仕事に向いているかわからないという方も、いろいろ相談しながら一緒に探していきましょう。



マッチングコーディネーター 井出 忠男さん

自分の未来図を思い描いてみよう

子育てが一段落して、働いてみようと考えている女性は結構多い。実は、私もその一人である。

育児によって仕事を中断した女性が仕事を始めようとする時、離職期間があることによって気後れして、進めなくなっていることはないだろうか。

今回、「就職支援個別カウンセリング」がどのようなものかを実際に自分の問題として受けてみた。

藤沢市労働会館にその相談室はある。労働会館の入り口の急なスロープを登り、重厚な造りの建物に入る。私は、ドキドキしながら向かった。必要事項を受付で書き終え、相談室の扉を開けると、カウンセラーの島原富士江さんが、心の中の不安をかき消してくれるような、満面の笑顔で出迎えてくれた。

今日のカウンセリングはこんな流れでおこなわれました

子育てが一段落したので、仕事がしたいが、何が自分に向いているか、全くわからない。仕事を離れてから10年経ってしまっている。仕事に戻るのが不安……。

今まで自分がやって来たことを整理しましょう

履歴書の整理をしたり、今までの自分のやってきたことを整理したりします。全くビジョンがない場合は、長所や興味のあることを並べて何ができるかを考えていく場合もあるそうです。

自分のいいところ探しをしましょう

今までの仕事ぶりや、仕事を行ってきた姿勢を見直します。主婦や、子育ても立派なキャリアになるのだそうです。

何ができるかを考えてみましょう

たな卸し作業と呼ばれているのですが、今までしてきた仕事の中からこの先、自分ができると考えてみます。何が譲れるか、人生で何が一番大切かを考えれば、おのずとやれることが見えてきます。

できることの中で、何がしたいかを考えてみましょう

目標がなければ、頑張れないですよ！カウンセラーは、皆さんの話をお聞きしてそれを整理して示すだけです。整理されていないから、自分では分からないだけで、本当は何がしたいのか……答えは、自分の中にあるのです。

未来の自分からメッセージをもらいましょう

5年後にどんな自分になっていたいですか？幸せて、目標をクリアした自分を思い描いてください。その自分から、今の自分にメッセージを送ってみてください。なんと言われましたか？そして今、何ができるかを考えてみてください。未来の自分は、「躊躇しないで、前へ進みなさい！」と書いていませんか？

やりたいことがわからないと思っていたが、カウンセリングを終えてみると、もう自分の中で、やりたいことが形作られていたことに気がついた。まるで、霧が晴れたようだ。そして、それは今すぐにでもできることがわかった。エネルギーをたくさんもらった気がした。

カウンセリングは、気軽に利用できるものと感じた。たまには人生のたな卸しも必要ではないだろうか……。

(川辺 記)

仕事をしようと思ったとき、就職活動でつまづいた時、労働会館にあるカウンセリングルームを訪ねてみてください。

個人カウンセリングなので、その人にあったオーダーメイドの相談ができるんですよ。



カウンセラー 島原 富士江さん

シニアライフプランをたててみませんか

このお正月、年賀状の中から懐かしい文字が眼に飛び込んできました。

「40数年住み慣れた家を離れ、シニアマンションに移る決断をした。“いた来る処、せいざん青山あり」と新たな生活に期待を膨らませ……」

私が社会人となった時の初めての上司からのものです。

“いた来る処、せいざん青山あり”とは、「どんな選択肢を選んだとしても、その道を進むあなたのあり様によって、きっと素晴らしい道になることでしょう、だから躊躇することなく飛び立ちなさい」というような意と聞きます。

この一筆に、自分らしい生き方ができる環境を求めての移転と想像できました。

いままで多くの人は、いずれは終の棲家とする家を持ち、子どもや家族に老後を頼ってきました。しかし社会が多様化し、その様な環境が減ってきたばかりでなく、頼れる環境にありながらも、自らのシニア期を自分らしく最適に送ることに価値をみいだす人が多くなったといわれています。

私たち夫婦も、子どもたちが独立した時には、老後を子ども家族に頼らないで「夫婦二人で自分たちらしく生きたい」と思っています。夫はシニア期の大分以前から、趣味も含めてキャリアプランとマネープランを併せ持ち、ほぼ修正することなく実行しています。一方の妻である私は、

今でこそ趣味などに没頭していますが、懸命に子育てをし、自分を忘れて夢中で家族を支えたと思う時期もあります。振り返ってみれば大変楽しく思える時期でもあり、たいして大きなことをしてないで……と思う時期でもあります。



将来に備えて今何をすべきなのか……

自分の得意とする能力や大切にしてきた過去の実績を漠然と過小評価してしまって、不安や問題を持ち続けたままにしていることはありませんか。



私たち夫婦は、夫が会社を引退したのを機に「二人が生きる。二人で生きる」というテーマの講習会に参加しま

した。「シニアライフプラン」を作成し、ワークシートを使って「プラン策定」から「具体的な実現方法を模索する」講習会でした。

自分の夢や目標・興味(最もやりたい事)や能力(最も得意な事)・価値(本当に重要だと思っている事)などを書き出し、現在の自分を知った上で、将来のイメージを作り出し、実現に向けて具現化していく手順書のようにになっているシートです。

以来、私はこのワークシートを節目ふしめで見直し、修正したりしています。



老後の資金はどれくらい必要とするのか色々な場面を想定して、夫婦で考えました。確かに、生活資金は重要な要素だと思いましたが、むしろ「老後にどんな生活をしたのか」「生涯を通して大切にしていきたいこと」を明確にしておくことの方が老後の資産づくりとして重大なことに思えてきました。

「今の年齢」、「今やること」を素直に受け入れ、何よりも自分が大切にしてきたものは何なのか、自分と向き合う機会をつくると、気づきや発見がありました。



私は、今まで大切に歩いて歩んで来たことが、これからは必要なことであると再認識し、改めて歩みを強くしました。そして、同じ夢を持つ人が同じ地域に居ることを知り、活動をとおして人との繋がりが広がり、道も開けてきました。

大げさかもしれませんが家族や社会の為に貢献することに繋がってきたと思っています。



誰もがそれぞれにあったシニアライフを楽しむための一歩が踏み出せたら……と思います。

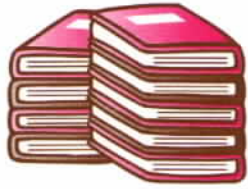
(三嶋 記)

書き出してみよう!

- いつ(年齢、時期)
一何歳ごろ、又は回数を
(何回/週、何時間/日)
- どこで(地域)
- 何を
(活動や仕事の具体的なイメージ)
- 誰と
(所属団体や職場)
- 目的
- 報酬又は自己負担

今あなたはどんな迷いの中にいますか？

一生を左右する岐路に立った時や小さな日常生活の出来事の中にも迷いはついてきますね。



「そんな時、私は本屋さんへ行くことにしているんです」という方がいました。

本屋さんに行って、最初に自分の心に響いた本を手にとると不思議なことに、だいたいそこに解消してくれるヒントが隠されているという。

「その本が私を呼んでいる気がする一瞬がある」のだそうです。

高校生の男の子から、お正月年賀はがきの配達のアルバイトをした話を聞き、私は自分の小さな“迷い”が一つ消えました。それは、配達をしていた彼に「ごくろうさん」

と声をかけてくれる人たちがいて、それがとても嬉しかったという話でした。

そういう小さなことでも相手の気持ちに触れるものなのか……というのが正直な感想で、毎日のように見かける新聞配達の方や宅配便の方など、配達してくれるのが当たり前という空気のような存在でした。いつも駅をお掃除している方に、心では感謝しているのですが、めったに声にして感謝を表せませんでした。それ以来迷うことなく言えるようになりました。

感謝の謝の字は「言葉を射る」と書くのだから感謝は言葉ではっきり表すことだと聞いたことがあります。

今は亡き母を介護していた時、不自由な言葉でやっと「あ・り・が・と・う」と言ってくれた言葉に、すべての苦勞が吹き飛んだことを思い出します。

私ごとですが、私は看護師の資格があり、働きたいと考えていました。理由は、看護学生のと看に先生から「看護師は子育てを経験すると、よりよい仕事ができる」と言われたことが耳に残っていたからです。



若い時は患者さんを診るだけで精一杯でした。家庭環境までひっくるめたものがその人なのだということが理解できるようになり、もう一度仕事を通して、生きがいを感じたいと考えていましたが、踏み出せない迷いがありました。

- ① 出産と同時に仕事を離れて十数年、技術が追いつかないのではないかと
- ② 子どもの年齢が幼かった
- ③ 親の介護をしていた
- ④ 自分の理想と考えていた職場が見つからなかった。

先ず、「ナースセンター(※)」に登録し、そこを介して潜在看護師(資格を持ちながら看護師の仕事に就いていない看護師)の研修会に参加し、勇気をもらいました。その後、親を看取り、子どもの手が離れた頃、同センターからいろいろ就職先を紹介してもらい、ようやく復帰することができました。登録してから4年が経っていました。

先日、ラジオからこんな応援メッセージが流れてきました。



“心をはりつめて長年働き、定年退職後さて何をしようかと思いつくならしてはなかなかりっぱと浮かんでこないことがあります。そのような時は、自分のこれまでの経歴や没頭していた趣味などを書き出してみることがヒントにつながります。「なにも書き出すほどのことなど、たいしたことはしてこなかった」

などと考えることは決してありません。一生懸命働いた人こそ、たくさんしたいことがあります。そのうち「何が出来る、何がしたいか」が書いた紙の方から話しかけてきます”

“考えてばかりだと 誰でも不安になる さあ動こう”という、ある情報誌のキャッチコピーが駅の広告版で躍っていました。

(井戸 記)

※ 神奈川県ナースセンター藤沢支所

藤沢市保健所・南保健センター4F
(藤沢駅南口より徒歩10分)

電話 0466 (28) 6164

神奈川県看護協会が神奈川県知事の指定を受けて運営しています

インフォメーション

男女共同参画課からのお知らせ

配偶者暴力防止法(DV法)が一部改正されました!

平成20年1月11日から、
DV法が一部改正されているのをご存知ですか?
改正のポイントは……

I 保護命令制度の拡充

- 1 生命・身体に対する脅迫を受けた被害者も保護命令の申立てができるようになりました。
- 2 被害者に対する電話・電子メール等が禁止となりました。
 - ①面会の要求
 - ②行動の監視に関する事項を告げること等
 - ③著しく粗野・乱暴な言動
 - ④無言電話、連続しての電話・FAX、電子メール(緊急やむを得ない場合を除く)等
- 3 被害者の親族等も接近禁止命令の対象となりました。

II 市町村基本計画の策定

III 配偶者暴力相談支援センターに関する改正

IV 裁判所から支援センターへの保護命令の発令に関する通知

詳しくは…内閣府のサイトをご覧ください
<http://www.gendaer.go.jp/e-vaw/index.htm>

「エンパワー湘南」のメンバー募集!!

私たち「エンパワー湘南」は、市の男女共同参画課の学習会から生まれ、自主的な学習グループとして活動しています。

さて、男女共同参画社会ってどんな社会でしょうか?

「男女が互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる社会」と法律では、謳われていますが、まずは私たちの身近なことから、「みんなが幸せに暮らせる社会」をテーマに月1回の学習会を継続しています。

ワーク・ライフ・バランスという言葉がよく聞かれるようになりました。日本人の働き過ぎを見直し、家庭でも、地域でも男女が共に支え合える暮らし、育児も介護も担えるゆとりをもつ、こんな思いを中心に据えながら、一緒に男女共同参画について学習してみたい、と希望される方がいましたら、ご連絡ください。

連絡先:エンパワー湘南 代表/境田
 電話:25-1111(内線2131)男女共同参画課

勤労市民課の講座

藤沢しごと相談システム運営センター
 申込み・問合せ ☎ 23-8222

就職支援セミナー(雇用形態別)

- 内容:就職のプロセス、適職選択、応募書類の書き方、面接対策ほか
- 日時:4/8、5/13、6/3(全火曜日)
 正社員希望者対象…13:00~17:00
 パート・アルバイト希望者対象…10:00~12:00
- 対象:市内在住在勤の就職・転職を希望する方、各36人
- 申込み:随時(定員になり次第締切り)

就職支援セミナー(対象別)

- 内容:各対象者に応じ、就職に役立つ情報をアドバイスします。
- 日時:若年者対象…4/15午前、5/20午後 } 全火曜日
 高齢者対象…4/15午後、6/17午前 } 午前9:30~12:30
 女性対象…5/20午前、6/17午後 } 午後13:30~16:30
- 対象:市内在住在勤の就職・転職を希望する方、各36人
- 申込み:随時(定員になり次第締切り)

就職支援個別カウンセリング(ひとり1時間以内)

- 内容:就労に向けた相談に個別アドバイスします。
- 日時:4/3、10、17、24 } 全木曜日
 5/1、8、15、22、29 } ①10:00~②11:10~③13:10~
 6/5、12、19、26 } ④14:20~⑤15:30~
- 対象:市内在住在勤の就職・転職を希望する方、各日5人
- 申込み:随時(定員になり次第締切り)

公民館等の講座

申込み・問合せ:公民館へ

トールペイントでドアプレート作り 遠藤公民館 ☎ 87-3009

- 内容:ドアプレートの作成
- 講師:三浦悦子氏
- 日時:6/5、12、全2回・木曜日 9:30~11:30
- 対象:成人20人
- 材料費:2,000円
- 申込み:5/22から電話または来館で(先着順)

かがやけ地球は市民の編集員さんの企画・運営によって、
 年4回発行しています。
 編集スタッフ:井戸君江・川辺裕子・松永美佐寿・三嶋和代

湘南が好き 地球が大好き



ふれあいのひろば

フジサワ名店ビル

☎0120-111-391 ☎23-0111(代)

<http://www.fujisawa-meiten.com>

inamotoya.com



アクティブミセスからシニアまでの
 快適生活をサポートする

ユニバーサルファッション・ショップ

オシャレで、着心地の良い服を
 豊富に取り揃え、
 皆様のご来店お待ちしております。

日経流通新聞、暮らしの手帖、
 テレビ朝日などの掲載店

藤沢さいか屋2F・JR藤沢駅北口すぐ TEL & FAX 0466-22-3109

藤沢・茅ヶ崎・寒川 “湘南”がエリアのFM放送局



<http://www.radioshonan.co.jp>

STUDIO FAX No.0466-29-2121