

袖ヶ浦市 根形公民館「ワーキングママ支援講座」

家事に育児に仕事も！

～ワークライフバランスを実現するには～

2022/9/3

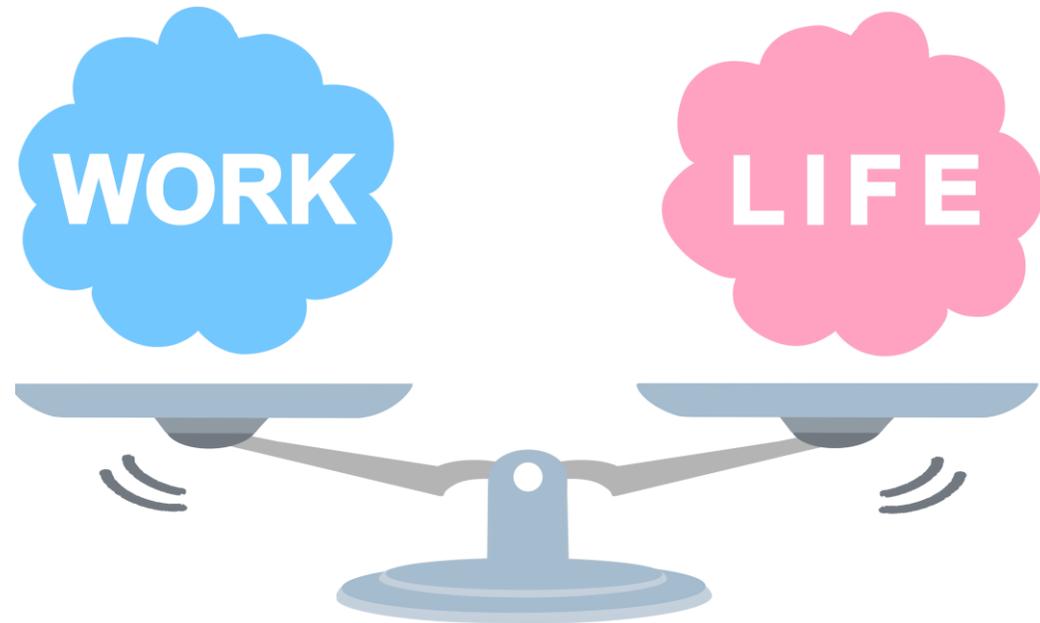
キャリアコンサルタント 山口 智子

本日の内容

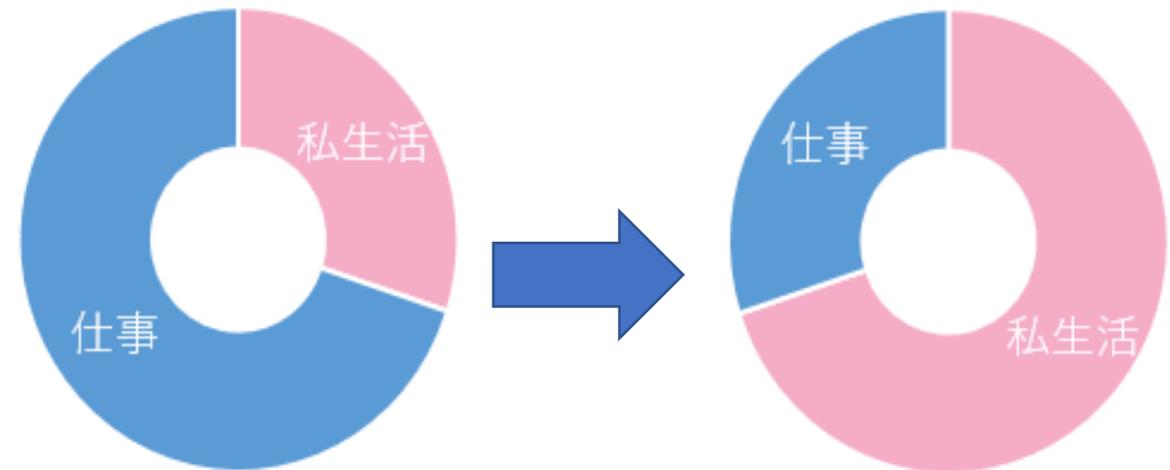
1. 「ワークライフバランス」と聞いて
2. 「ワーク」の実現、私も働きたい！
3. 自分のキャリアをチェックしてみよう
4. 働き方はひとつじゃない

1. 「ワークライフバランス」と聞いて

仕事と生活のバランスを
均等に保つこと？

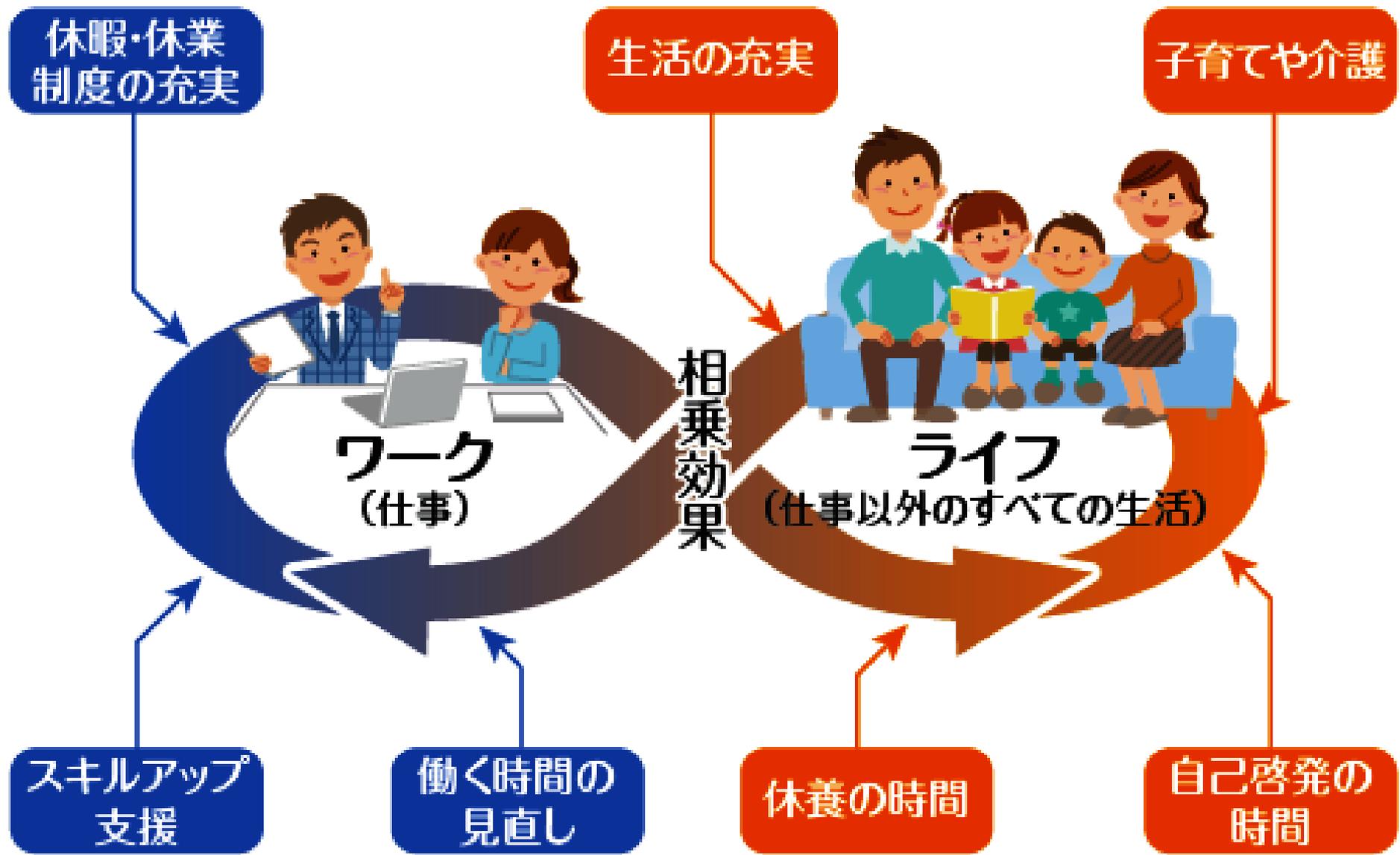


仕事より
プライベートを充実させること？



ワークライフバランスとは 『仕事と生活の調和』

- 働く人の「仕事」と家庭・育児・介護、地域活動やボランティア活動、趣味や学習などあらゆる個人活動を含む「仕事以外の生活」との調和が取れ、その両方が充実している状態のこと
(内閣府男女共同参画局 > 「仕事と生活の調和」推進サイト)
- 仕事と生活の望ましいバランスは個人によって違い、また、**子育て**、親の介護を行う時期など、人生のライフステージによっても大きく変わってきます。



ワーク・ライフ・バランス相乗効果の図 (杉並区：ワーク・ライフ・バランスの推進に関する取り組み より引用)

まずは「ライフ」の充実

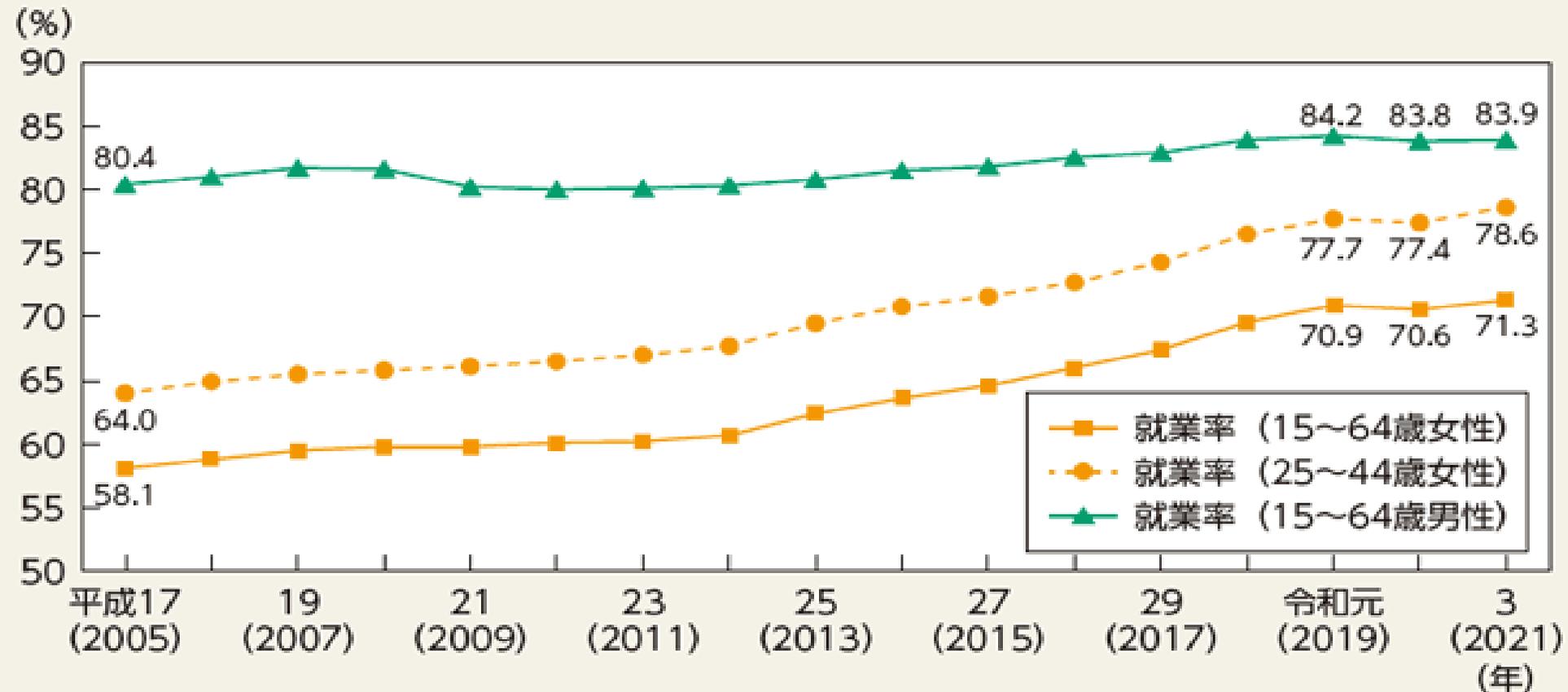
- 実は子育ては短い、尊い時間。大切に過ごしてください。
- 主婦としての基礎体力育成期間
- 地元ネットワークの構築
ママ友、PTA、自治会、その他役員もの
- 時間は買えるが、健康は買えない。支援サービス活用！
- 情報戦、正しい情報を得る、発信元の確認

☆サバティカルタイム 「40歳の壁」を越える戦略的休暇のすすめ：
～FIREではなく働き続ける生き方～：尾石晴（ワーママはる）

2. 「ワーク」の実現、私も働きたい！

2-2図 女性就業率の推移

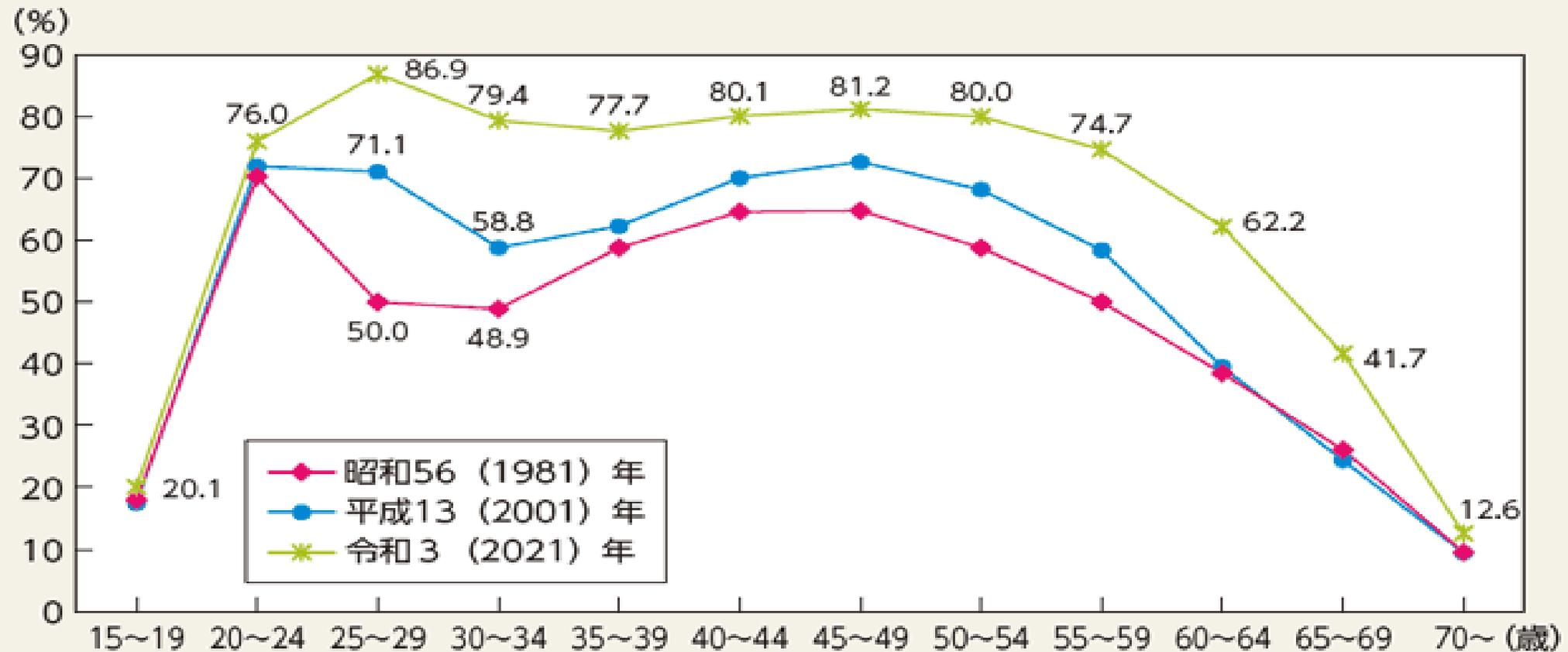
○就業率は、近年男女ともに上昇傾向。令和2（2020）年は前年より低下したが、令和3（2021）年は、15～64歳の女性は71.3%、25～44歳の女性は78.6%、15～64歳の男性は83.9%。



- (備考) 1. 総務省「労働力調査（基本集計）」より作成。
2. 平成23（2011）年の就業率は、総務省が補完的に推計した値。

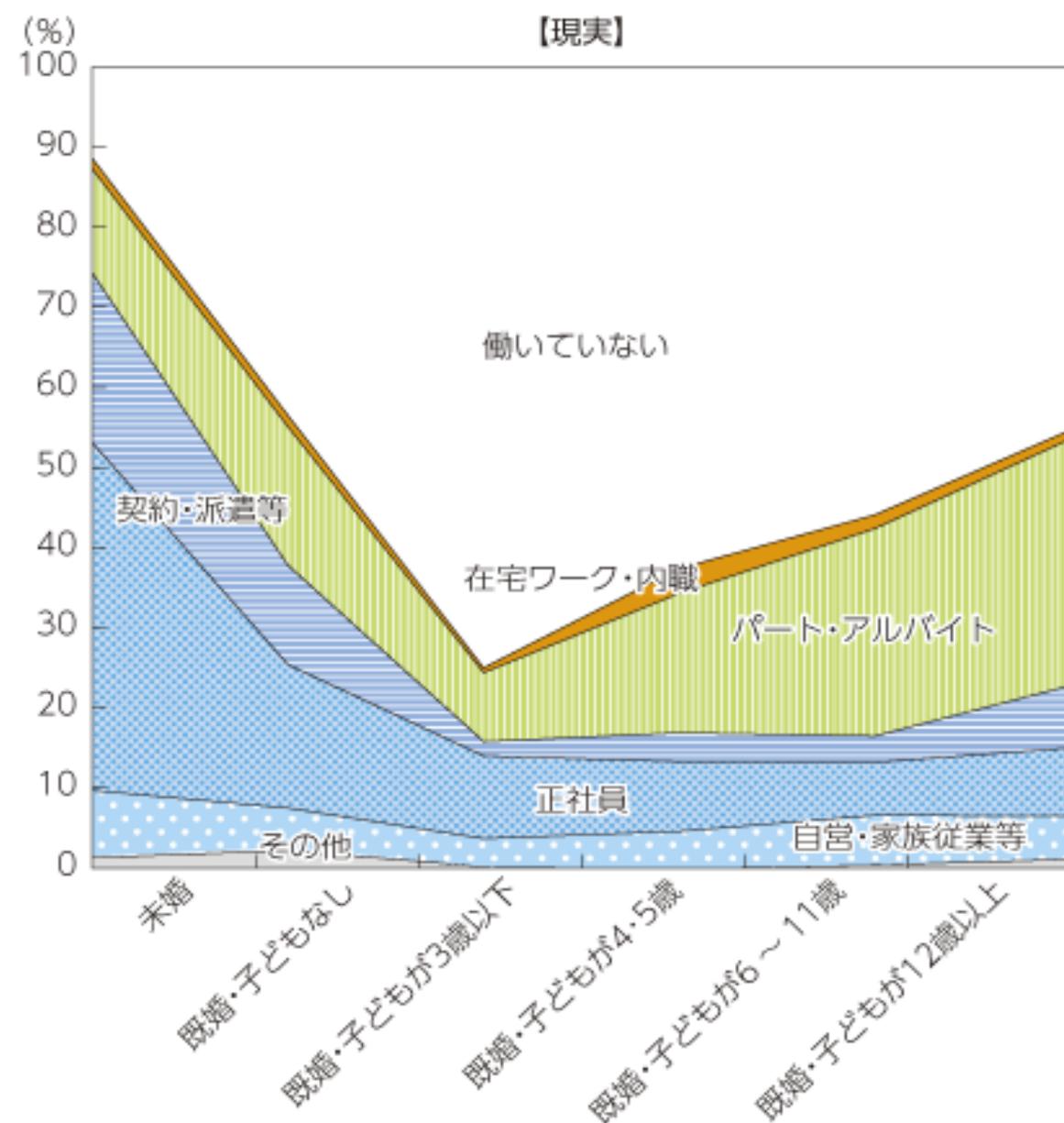
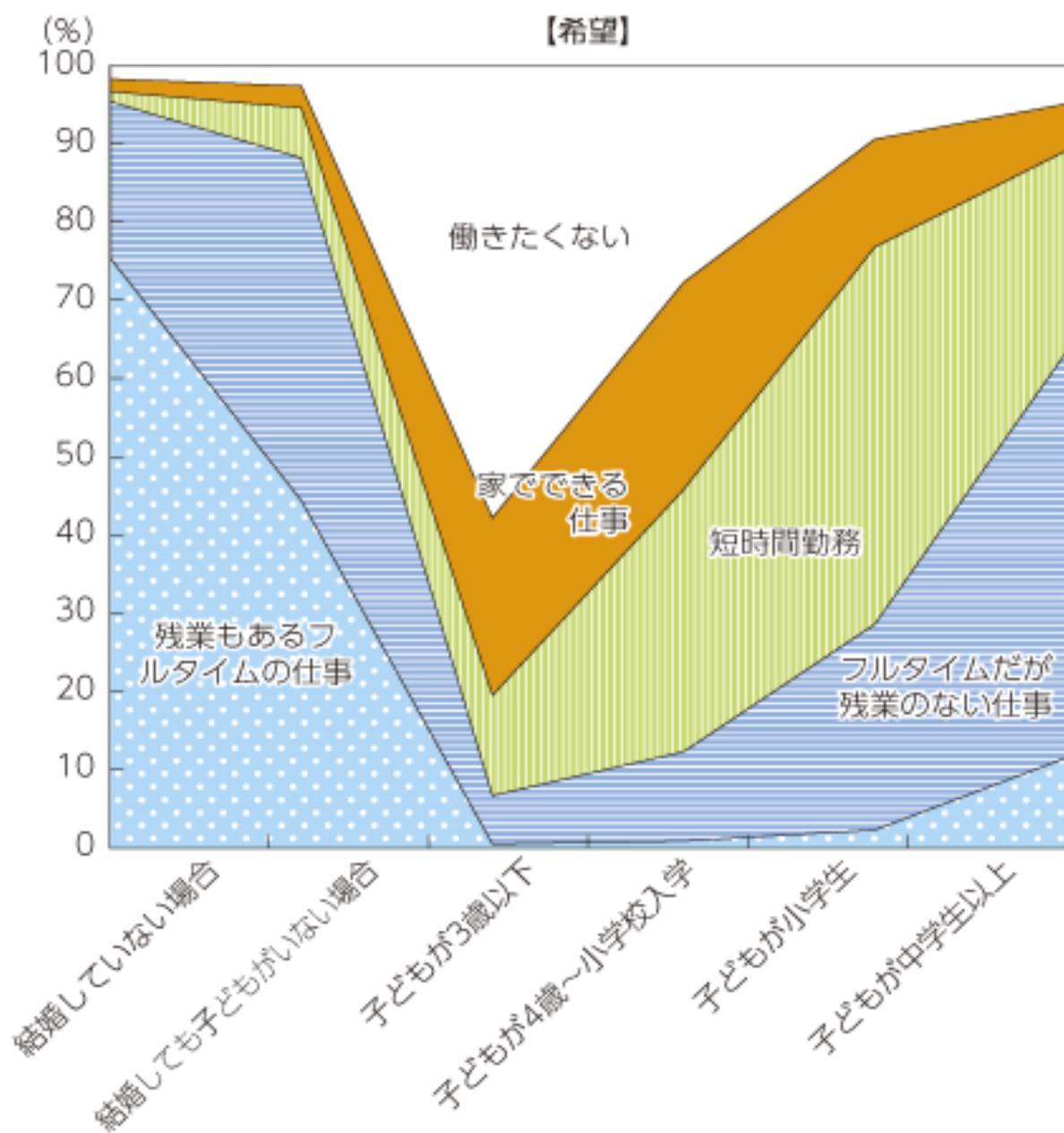
2-4図 女性の年齢階級別労働力率（M字カーブ）の推移

○女性の年齢階級別労働力率（M字カーブ）について昭和56（1981）年からの変化を見ると、昭和56（1981）年は25～29歳（50.0%）及び30～34歳（48.9%）を底とするM字カーブを描いていたが、令和3（2021）年では25～29歳が86.9%、30～34歳が79.4%と上昇しており、以前よりもカーブは浅くなり、M字の底となる年齢階級も上昇。



(備考) 1. 総務省「労働力調査（基本集計）」より作成。

2. 労働力率は、「労働力人口（就業者＋完全失業者）」／「15歳以上人口」×100。



- (備考) 1. 「自営・家族従業等」には、「自ら企業・自営業」、「自営の家族従業者」を含み、「契約・派遣等」には、「有期契約社員、委託職員」、「派遣社員」を含む。
2. 調査対象は、30～40歳代の女性である。

ワークライフバランスからみる各年代層の課題

年代	20~30代	30~40代	40~50代	60代~	
ライフイベント	就職 結婚-妊娠-出産	キャリアアップ	再就職 子育て	管理職登用 両親の介護等	定年
課題	<ul style="list-style-type: none">●仕事かプライベートか●「未婚化」「晩婚化」「結婚の自由」(少子化の一つの要因)●就職の選択肢の幅は広がったがフリーター・ニートの増加		<ul style="list-style-type: none">●出産を機に女性が退職●子育てしたいが、帰れない、休めない男性●職場・家庭の両方でのストレス		<ul style="list-style-type: none">●超高齢化社会マンパワーとしての高齢者活用●再就職を希望する女性が多いが希望する仕事に就くのが困難

再就職へのハードル

空白が10年以上あって
再就職できるか
すごく不安

仕事から離れていた自分に
アピールできるところがない

主婦力（NHKあさイチ 2019/9/30）

- 企業が主婦を欲している
 - 生活の中で培った能力 家事・育児・PTA・自治会

コミュニケーションスキル

- 調整力、交渉力

業務処理能力

- マルチタスク能力

転機をチャンスと考える

- やみくもに求職活動するまえに
 - 自分は何をしたいのか
 - 自分は何をしたくないのか
- 自分のこだわりやアピールポイントを確認する
 - ⇒ キャリアチェック、自己分析

3. 自分のキャリアをチェックしてみよう

【ワーク】 キャリアチェックシート

- 大阪市府立男女共同参画センター「女性のチャレンジ応援サイト」



大阪市府立男女共同参画センター クレオ大阪
女性のチャレンジ応援サイト
わたしのキャリアチェックシート

<http://www.creo-osaka.or.jp/o-challenge/career.html> より引用



“キャリア”の意味を知っていますか？

本来のキャリアという言葉は、生涯、履歴、経歴という意味です。
通常の場合、キャリアという言葉は、仕事上の意味で使われることが多いのですが、本来はその人の生き方すべてを含むものです。

キャリアチェックシート

- ① これからのキャリアプランを考えていくために、自身の棚卸をして経験や実績などを確認します。
- ② どんなことが得意？どんなことが不得意？など自分自身の好みや価値観などを知りましょう。
(Aは仕事、Bは仕事以外の活動などに関する振り返りとイメージづくり)
- ③ 自己PRをするため、自分の強み、弱みを知っておくことが大切です。自分の周りを見渡し、サポートしてくれる人やもの、阻害するもの等きちんと確認して準備をしておきましょう



期 間	仕事や活動歴 (ボランティアや地域活動なども含みます)	できるようになったこと (スキルや知識)
<p>*仕事 平成3年4月</p> <p>平成7年4月</p>	<p>〇〇会社の総務部で勤務</p> <p>同社の人事部に異動</p>	<ul style="list-style-type: none"> •タイムカード管理や給与基本台帳の作成業務 •社会保険の事務手続き •新入社員の指導育成業務
<p>*活動 平成10年4月</p> <p>平成12年4月</p>	<p>P T Aの広報委員になる</p> <p>マンション管理組合の会計部で活動</p>	<ul style="list-style-type: none"> •広報委員長となり、広報誌を作成 (広報誌の作成業務を習得) •会計部員として、会計業務を担当 (記帳から決算までの業務を経験)
<p>*経験 通算10年</p>	<p>専業主婦</p>	

4. 働き方はひとつじゃない



最低賃金

- 令和3年10月1日 発効

都道府県	最低賃金時間額【円】
埼玉	956 (928)
千葉	953 (925)
東京	1,041 (1,013)
神奈川	1,040 (1,012)

※括弧書きは、令和2年度地域別最低賃金

袖ヶ浦の人が働く

- 賃金の高い東京・神奈川
仕事の種類 & 数が多い
- 臨海部の大工場エリア
(職住接近)

魅力

- 勤務地までの時間 & 交通費
- 仕事に行けるか？すぐ戻れるか
(災害、交通封鎖)

リスク



いろいろな働き方に気づいてほしい

- 雇用

- 正社員・契約社員・派遣・パート・アルバイト

- 業務委託・請負、起業

- 個人事業・在宅ワークや法人化
- **ファミリー・サポート・センター**
- マッチングサービス

雇用の探し方

- 求人情報紙
- 求人広告
- ハローワーク
- 求人サイト
- 市のHP

袖ヶ浦市トップページ > 市政・まちづくり > 人事・採用 > 職員採用 >
令和4年度会計年度任用職員を募集しています

- **口コミ & 人づて** （私は今仕事を探している、働きたい！）
 - 近場、求人広告に載らないもの、融通のつく仕事が見つかる可能性

よく見てるサイト

- 主婦JOB

<https://part.shufu-job.jp/chiba>

- はたらこねっと

<https://www.hatarako.net/>

- 楽な単発バイト.com

<https://楽な単発バイト.com/>

雇用されるだけではない働き方

- 個人事業（在宅ワーク） 業務請負
 - 個人事業 & 法人化（起業）
 - IT系
 - 手作り & 販売
 - 講師・アドバイザー
 - 実店舗
 - 家事代行・自分の得意をマッチングするサービス
 - 例) タスカジ、CaSy（カジー）
ANYTIMES、ココナラ
- **袖ヶ浦市ファミリー・サポート・センター**
<https://www.city.sodegaura.lg.jp/site/happy-net/famisapotsushin.html>

在宅ワークや個人事業で大切なこと

- 好きなことが仕事になれば
- 家事&育児、何より自分の身体の無理ない範囲で
- 自己資金で回す

- 情報収集能力・処理能力・分析能力
- ネットの向こうには必ず人がいることを忘れない

よく見ているサイト（在宅・業務委託）

- クラウドワークス <https://crowdworks.jp>
クラウドワークス：みんなのお仕事相談所
- ランサーズ <https://www.lancers.jp/>
- シュフティ <https://app.shufti.jp/>
- Sohros-Style：ナビット <http://www.sohros-style.jp/>

必ず連絡が取れるように

- PCで読めるメールアドレスは必須
 - なければGmailアドレス
 - ある程度のビジネスメールはできた方がよいです
 - メール転送 ⇒ スマホ

おまけ：私のこれまでの働き方

文教大学 情報学部 経営情報学科 卒業

1987年 科学技術計算系の情報処理サービス会社に正社員入社。
大型汎用機、UNIXワークステーション、PCを活用し、
人工衛星画像の処理／解析業務に携わる。

1993年 長男出産のために退社。

1996年 在宅にてデータ入力の仕事を開始。
テープリライト、PCインストラクター、
情報処理試験の受験指導、在宅ワーク支援などの
業務に関わる。

◆専業主婦時代 (1993年～数年)

- 結婚や出産で辞めてた(辞めることができた)時代
「女性就業のM字カーブ」
- 初めての子育て、マジ大変
- 子育てに専念したい (前の仕事忙しすぎた…)
- 家族に対して手をかけたい
愛読書「オレンジページ、ESSE」

主婦としての基礎体力の育成時期

◆在宅ワーク開始 (1996年～)

- Windows95発売、各家庭にパソコン & インターネット
- 第一次 在宅ワークブーム
 - 「主婦が自宅のパソコンで月収●万円」
- パソコンあり (MS-DOS、Mac)、ネットもある。
- 私でも、できるんじゃないの d(○° ∇°)b

◆在宅ワーク 波に乗る (1997年～)

- 地元のはんこ屋さんからスタート
- ネットでの受注
- 仕事の幅の広がり
 - データ入力 ⇒ テープ起こし ⇒ リライト
 - システム構築、ITサポート、WEBサイト構築
- 同じ境遇の仲間に出会う
 - 優秀な女性がいっぱいいる！

西暦	年齢	キャリア	スキル・取得資格
1986	22歳	大学4年 アルバイト(デニーズ、イベントコンパニオン、短期もの)	情報処理技術者2種
1987	23歳	科学技術計算受託会社に入社	
1990	26歳	【結婚】	情報処理技術者1種
1993	29歳	【第1子出産&退職】	
1994		【Mac購入】	
1995	31歳	在宅での作業開始 (年末限定、年賀状入力業務)	
1996		【在宅ワークブーム】	CG検定 2級
1997	33歳	【第2子出産】	マルチメディア検定 2級
1998	34歳	ネットを通じた初の受注 ⇒ 仕事が回りだす。 データ入力、テープリライト、コンテンツ作成。	
1999	35歳	仕事の幅、取引先、SOHO仲間が一気に増える。	初級システム アドミニストレーター(1)
2000	36歳	地元小中学校サポート業務 開始	初級システム アドミニストレーター(2)
2001	37歳	【全国で IT講習会】	.com Master2001 ★
2002	38歳	FileMakerPro開発・サポート	.com Master2002 ★★
2006	42歳	ネットショップ 運営サポート	
2012	47歳	起業	キャリア・コンサルタント

