

令和7年度市民協働事業

鎌倉市 × かまくら主婦's ネットワーク

女性のセカンドキャリア ステップセミナー

Day2

2025年9月24日(水) @きらら鎌倉



Day 2

自分を知る！できるを知る！ ～CAN～

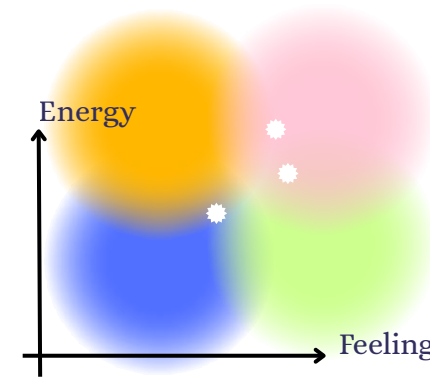
第2回目ということで、参加者の皆さんは場にも慣れ、前回よりリラックスした様子。

今回の講師は、第1回目にセミナーの全体像をお話して下さった“ヒトノコト代表 渡辺みさきさん”。

前回の冒頭と同様、『今日のご機嫌はいかが？』のアイスブレイクで頭と心をほぐします。

更に、今日の自分の意気込みを確認！

- ・今日はなぜ参加したのですか？
- ・どんな期待がありますか？
(帰る時にどんな気持ちになっていたら満足ですか？)



ワークを始める前に、まず今年度の目的と今日学ぶ目的をおさらいしましょう。

今年度の目的

希望通りに、楽しく、
幸せに働く

全体スケジュール

第1回 準備に取り掛かれるようにする

第2回 「**自分を知る**」「**できることを知る**」～

第3回 自分らしい働き方を作り出す ～WANT～

第4回 企業説明会

できることとやりたいことのギャップを知って
自分に最適な一歩を踏み出す

第3回目、第4回目が特に重要だけれど、

その前に『**自分を知る**』・・・何ができるのか？

私はなぜ働くのか？

本当に新たな仕事をしたいですか？

自分にしっかり
問いかけただろうか？

講義：自分を知る！できるを知る！～CAN～

《講師 ヒトノコト代表 渡辺みさき》

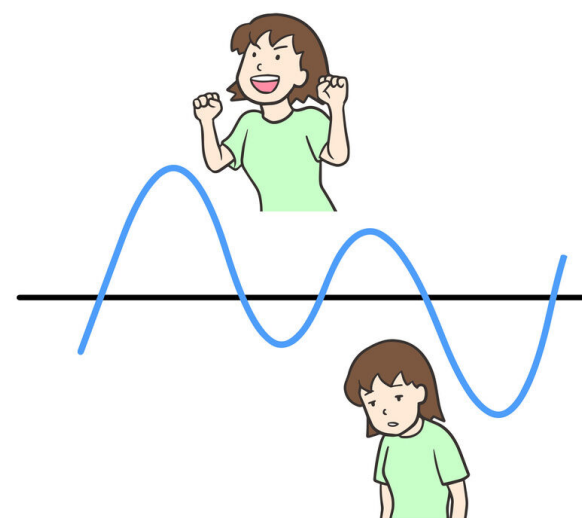
1. 私が求める労働の価値

何のために自分は働くのか？



2. ライフラインチャートを使って

『自分のご機嫌をとるトリガー』を探る



3. キャリアの棚卸

どんな仕事？知識？スキル？

4. 私のキャリアストーリー

何年後、どうなっていたい？

その時家族の状況は？

あなたはその時何歳？



Day 2 まとめ

『私がなぜ働くのか』

その意味を見つめ、今出来ることを整理する

▶本当に新たな仕事をしたいですか？

◇物価も上がるし教育費も必要。老後資金だって。・・・もっと稼がなくちゃ。

◇夫の収入でやっていけているし、私も子どもの塾代くらい稼いでる。

・・・でも不安。

◇仕事中心で頑張ってきた。・・・でも今は、家族や仕事以外の時間も大切。

私、新しい一歩踏み出せるのかな？ 踏み出していいのかな？

そんなセカンドキャリアステップに悩む女性はいっぱい。

次の一歩を考えた時、求人情報を見て「この場所なら！」「この給与なら！」

「昔やっていたデザインの仕事！」と自分のアンテナに引っ掛かる仕事を見つけ

て、そこに飛び込もうか？と考えてしまう人も多いかもしれません。

できれば飛び込む前に、自分はどう在りたいのか。

10年後、20年後、どんな自分になっていたいのか。

それをはっきり自覚して、次のステップを探したい。

今回、一つのワークを終えるたびに隣の方と共有しました。

共有することで新たな発見もあるようです。中でも次の二つは印象に残りました。

◎労働の価値。14種類の中から1~3位を選ぶワーク。

報酬を得ること！これは外せないでしょう？ え！？選んでない？？まさか！

講師の渡辺さんは、「そう！労働に求めるものは千差万別。思いも寄らないお隣の方の価値観がある。そういう方と一緒に働くんです。自分の価値観も変わる。その前提を念頭に、今の自分の価値観を問い直しながら働く。それだけで変わってくると思いませんか？」

◎キャリアストーリーを書く。自分と家族の年齢を入れて将来のプランを書くワーク。

子どもが小学校を卒業したら働こう！よく耳にする再就職のタイミング。

でも、その時自分は何歳？夫は？両親は？

私はそのタイミングだと50代に突入済み！両親の年齢も後期高齢者に！

「子どもが生まれた時から分かっている事実なのよ！何となく分かっているつもりでいるけれど、これを書いて愕然とする方も多いいんです。」

愕然としても、今しっかりと認識することで、次に何をすべきか考え、踏み出せる。

次回第3回と第4回のセミナーで、理想と現実とのギャップを知り、自分に合った次の一歩を見つけていきます。