

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

Day3

2025年10月10日(金) @きらら鎌倉



Day 3

自分らしい働き方を作り出す～WANT～

今日は前回の講義を土台に、「自分らしい働き方」を作り出す内容です。
恒例のアイスブレイクで、参加者同士ペアになり、今日の意気込みを確認。
グランドルール、「この場で知った参加者の情報は持ち出さない！」安心・安全な場所でセミナーに全力で取り組みましょう！と講師の渡辺さんが声をかけます。

最初に今年度の目的確認と今回の学びが講義スケジュールのどこに位置するの
かを確認します。

今日までの講義で見つけ作り出した「自分らしい働き方」が次回の企業説明会
の参加企業と合うのか、その企業の仕事に自分の心が動くかを確かめることにな
ります。

そのためにも、「本当に働きたいのか？」「なぜ働くのか？」その意味を改めて
見つめ、自分の働き方の未来を見つけましょう。

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」～CAN～

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

働いて生きていく場合、仕事はかなりの時間を割くもの。

それが楽しく充実したものであれば、人生も豊かなものになる。

そのために自分を知ること、自分の希望に合った働き方に合う企業を
見つけること。そして、希望に合った仕事に就いた後も、自分を見つ
め直し今の働き方が今の希望に合っているのかを確認してアップデー
トしていくこと。

一生働く、楽しく働く ⇒ 人生が豊か

暗闇の中を走るのは怖い

夢、光ありますか？

講義：自分らしい働き方を作り出す～WANT～

《講師 ヒトノコト代表 渡辺みさき》

1. 前回の振り返り

- ・ 労働の14の価値
- ・ ライフラインチャート
ワクワクしたのってどんな時だった？
今だから分かるどん底から上昇した要因は？
- ・ キャリアの棚卸
過去の実績
得意・不得意
補足したらさらに強味になること

2. 「あなたの未来はどんなイメージ？」

夢、目標はありますか？
未来に光は見えますか？
暗闇の中を走るのは怖い
⇒ 夢、光ありますか？

3. あなたの「好き」で「得意」は何？

- ・ 好きじゃない、得意じゃない＝消耗する
- ・ 好きで得意⇒夢⇒キャリア

4. キャリア≡仕事

キャリアストーリーは何度も書き直す

5. WANT どう在りたい？

今の自分には何が大切？
どんな仕事？どんな環境？...
必要な知識・スキル？
あなたの人生を決めるのはあなたです。



副業OK企業の増加

~~得手不得手関係なく
やるのが当たり前~~

得意な仕事を
重点的に担う

Day 3 まとめ

やりたい、やってみたいから、 仕事を見つける
視点が重要。 自分はどんな仕事「好き」で
「得意」なのかを改めて明文化していきましょう

社会保障について学び、自分ができること、育ててきたキャリアを見直した参加者の皆さん。

そう！私はこれを頑張ってきた！このスキルがある！

だけど、ここで一旦足を止めてみて！

「得意だから頑張った。」「スキルがあるからこの仕事。」

それは本当にやりたいこと？

「得意だけれど嫌いなこと。嫌いとは言わないまでも、あまり好きではないこと
もありますよね？」

「好きで且つできることを中心に得意なこともやっていく、という形にできないか。
そんな風に働き方をデザインしていくことも模索していい。」

講師の渡辺みさきさんは実例を交えて語ります。

不得意で嫌いなことを『お給料をもらっているからやらなければ！』と頑張ることも
あると思います。けれども、不得意で嫌いなことは辛いし、ストレスも溜まります。

不得意で嫌いなことを得意な方にやって頂いて、それぞれ「好きで得意な分野」に注
力できたら、会社も働く人も幸せ。

「好きで得意なこと」をやって働く環境はなかなか手に入らないかもしれないけれど、自分のWANTを知らずに諦めて我慢して働くのではなく、自分のWANTを知り求め続けることで、今まで見えて来なかった選択肢が見えて来るように感じてきました。自分のことって分かっているようで、目立つところだけ捉えていたり、全体のバランスが見えていなかったりするのだと今回のセミナーで改めて実感しました。自分でも捉え切れていないことを、会社や上司が把握して采配してくれるのはなかなか難しいでしょう。自分自身がWANTを明確に把握して求め続けたら、楽しく働く環境への突破口が見えて来るのではないのでしょうか。

次回の企業説明会には、「忙しい時期に必要な時間だけ働いて欲しい」「週2～3回からパートタイムで働いて欲しい」「フルタイムでしっかり働いて欲しい」という3社の参加が予定されています。

幸せに働ける条件に合う企業をどのように見分けるのか、企業側はどのような人材を求めているのか。採用後、どのような働き方になるのか。どんな質問をしたら自分に合うかを確認められるのか。

企業側も採用したら長く幸せに働いて欲しいはず。

幸せに働ける職場の見極め方をさらに突き詰めてみましょう。