

(4) 私のキャリアと子供の成長シート

使用の手引き

1. 想定する対象者

- (1) 産休・育休中、第二子を考えている女性で子育てと仕事の両立に不安を感じている女性
- (2) 育児と仕事の両立に疲弊していて、続けていけるのだろうかと不安を感じている女性
- (3) 昇進、昇格や専門性のアップ等を目指したいが育児との両立で思うようにいかず、悶々としている女性
- (4) 上記のような課題は特にないが、長期のライフ・キャリア・プランが不明確と思われる女性

但し、上記のような課題は特になくても、長期のライフ・キャリア・プランが不明確と思われる育児中の女性や、将来育児と仕事の両立を考えている女性に対して、長期的なライフ・キャリア・プランを検討する際にも利用できます。また、持ち帰って頂き、家族や上司との話し合いの際に活用して頂く事で、サポートを得るきっかけ作りにもなります。

2. 使用上の注意点

- (1) 開始時に、キャリアコンサルタントが「例えばこのように帯を並べてみます」と例を示してやってみせてから、相談者に行ってもらいと分かりやすいでしょう。
- (2) 夫の帯を置くことを促す際には離別・死別・最初からシングル等の相談者がいることもあるので、配慮するようにしましょう。
- (3) カラーグラデーションは、子育ての負荷の度合いを現していますが、お子さんの特性（発達に課題がある）や健康状態（持病等）により、一概に「x 才になれば負荷が軽くなる」とは言えません。そのようなケースがあることも考慮しておきましょう。
- (4) キャリアコンサルタントが「○才になれば、フルタイムで働けますね」など決め付けず、相談者に「○年後はどうなっているでしょう」と問いかけながら、相談者が、子供はいずれ成長していく、今の状況がいつまでも続くわけではない、と気づけるよう支援しましょう。
- (5) 帯を並べてみて「祖父母の介護が始まる」「老後資金を貯める時間があまり無い」などの現実面に直面する事もあります。相談者が不安やプレッシャー等のネガティブな反応を示す場合もあると想定しておきましょう。ネガティブな反応であっても、共感して受け止めた上で、「今のうちから心の準備ができますね」「x 年後を見据えて、今のうちにしておける準備は何でしょう？」等と投げかけて一緒に方策を考える支援へと移りましょう。

3. 使用方法

- (1) 子供が0歳～22歳までの帯を切り取り、0歳児期を赤、3歳までをピンク、といったように色分け（グラデーション）し、学年（小1、小2…）等も記載します。色（グラデーション）及び汗の数によって育児時間や負担が漸減するイメージを表現したものです。
- (2) <子供の成長をイメージしてみましよう>の欄に(1)を並べます。第二子、第三子の希望がある場合は、それも仮定で置いてもらいます。必要に応じて、パートナーや育児に協力して貰えそうな関係者（父母等）の帯も置いてもらいます。
- (3) 数年後の自分の年齢と子供の年齢、パートナー・祖父母等のその時の年齢が「見える化」されます。相談者に、以下のような質問を投げかけて、考えてもらいます。

「並べてみて、感想はどうですか？」

- この先、時間の使い方や働き方にどのような変化がありそうですか？（中長期の見通しを立てる）
 - どの時期に、どうなっていたいですか？（キャリアビジョン）
 - その為に、今できる事は何でしょうか？（アクションプラン）
 - どんなサポートが必要でしょうか？（パートナー、祖父母、公共サービス等のリソースについて検討）
- (4) 気づいた事を「私のキャリアについて書き込んでみましょう<今できる事、準備する事>」欄にメモしてもらいます。子供の成長に伴った、中長期のライフ・キャリア・プランがイメージできるよう、支援します。

私のキャリアと子供の成長シート

～今できる事&準備する事～(使用例A)

自分の年齢	<子供の成長をイメージしてみましょう>				私のキャリアについて書き込んでみましょう <今できる事、準備する事>																																																																																																																				
20歳																																																																																																																									
25歳																																																																																																																									
30歳	<table border="1"> <tr><th colspan="2">第一子</th></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>年小</td></tr> <tr><td>5</td><td>年中</td></tr> <tr><td>6</td><td>年長</td></tr> <tr><td>7</td><td>小1</td></tr> <tr><td>8</td><td>小2</td></tr> <tr><td>9</td><td>小3</td></tr> <tr><td>10</td><td>小4</td></tr> <tr><td>11</td><td>小5</td></tr> <tr><td>12</td><td>小6</td></tr> <tr><td>13</td><td>中1</td></tr> <tr><td>14</td><td>中2</td></tr> <tr><td>15</td><td>中3</td></tr> <tr><td>16</td><td>高1</td></tr> <tr><td>17</td><td>高2</td></tr> <tr><td>18</td><td>高3</td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> </table>	第一子		0		1		2		3		4	年小	5	年中	6	年長	7	小1	8	小2	9	小3	10	小4	11	小5	12	小6	13	中1	14	中2	15	中3	16	高1	17	高2	18	高3	19		20		21		22		<table border="1"> <tr><th colspan="2">第二子</th></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>年小</td></tr> <tr><td>5</td><td>年中</td></tr> <tr><td>6</td><td>年長</td></tr> <tr><td>7</td><td>小1</td></tr> <tr><td>8</td><td>小2</td></tr> <tr><td>9</td><td>小3</td></tr> <tr><td>10</td><td>小4</td></tr> <tr><td>11</td><td>小5</td></tr> <tr><td>12</td><td>小6</td></tr> <tr><td>13</td><td>中1</td></tr> <tr><td>14</td><td>中2</td></tr> <tr><td>15</td><td>中3</td></tr> <tr><td>16</td><td>高1</td></tr> <tr><td>17</td><td>高2</td></tr> <tr><td>18</td><td>高3</td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> </table>	第二子		0		1		2		3		4	年小	5	年中	6	年長	7	小1	8	小2	9	小3	10	小4	11	小5	12	小6	13	中1	14	中2	15	中3	16	高1	17	高2	18	高3	19		20		21		22		<table border="1"> <tr><th>パートナー</th></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td>40</td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td>45</td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td>50</td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td>55</td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td>60</td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td>65</td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> <tr><td></td></tr> </table>	パートナー		40			45			50			55			60			65				<p>育休明け 時短 (10-16:30)</p> <p>↓</p> <p>フルタイムに戻る</p> <p>長女就学</p> <p>昇格試験にチャレンジ</p> <p>長男就学</p> <p>出産前の職場に戻って活躍したい!</p> <p>長女中学生</p> <p>長男中学生 45歳になると二人とも中学生!!</p> <p>ここまで行けば長期出張もできそう。</p> <p>まだ、定年まで10年活躍できる!</p>
第一子																																																																																																																									
0																																																																																																																									
1																																																																																																																									
2																																																																																																																									
3																																																																																																																									
4	年小																																																																																																																								
5	年中																																																																																																																								
6	年長																																																																																																																								
7	小1																																																																																																																								
8	小2																																																																																																																								
9	小3																																																																																																																								
10	小4																																																																																																																								
11	小5																																																																																																																								
12	小6																																																																																																																								
13	中1																																																																																																																								
14	中2																																																																																																																								
15	中3																																																																																																																								
16	高1																																																																																																																								
17	高2																																																																																																																								
18	高3																																																																																																																								
19																																																																																																																									
20																																																																																																																									
21																																																																																																																									
22																																																																																																																									
第二子																																																																																																																									
0																																																																																																																									
1																																																																																																																									
2																																																																																																																									
3																																																																																																																									
4	年小																																																																																																																								
5	年中																																																																																																																								
6	年長																																																																																																																								
7	小1																																																																																																																								
8	小2																																																																																																																								
9	小3																																																																																																																								
10	小4																																																																																																																								
11	小5																																																																																																																								
12	小6																																																																																																																								
13	中1																																																																																																																								
14	中2																																																																																																																								
15	中3																																																																																																																								
16	高1																																																																																																																								
17	高2																																																																																																																								
18	高3																																																																																																																								
19																																																																																																																									
20																																																																																																																									
21																																																																																																																									
22																																																																																																																									
パートナー																																																																																																																									
40																																																																																																																									
45																																																																																																																									
50																																																																																																																									
55																																																																																																																									
60																																																																																																																									
65																																																																																																																									
35歳																																																																																																																									
40歳																																																																																																																									
45歳																																																																																																																									
50歳																																																																																																																									
55歳																																																																																																																									
60歳																																																																																																																									

気づいた事

責任ある仕事を任せてもらい、昇格も期待されていたのに、2回の育休で出遅れてしまった感もあり、焦っていました。年表を置いてみて、子育ての負荷が高い時期がいつまでも続くわけじゃない、ということが見えてきました。長女が「小1の壁」を超える38歳のタイミングは、昇格試験を受けるのに良さそうです。長男が小学校に慣れて、2年生になると、また、少し育児負担が減りそうです。時短中で、思いきり働けなくてモヤモヤしていましたが、出産前の職場に戻れるよう、申請できそうな時期がいつ頃か考えることができ、少しホッとしました。ここ数年で、何をしておけば良いか? 子供に少しずつ家事を教えることも必要かもしれません。自分自身の勉強・スキルアップ計画も立てたいです。先の話ですが、次男が大学を卒業すると、夫は60歳、私は55歳。老後の資金についても考えておく必要があるな、と思いました。

厚生労働省 平成29年度労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業

私のキャリアと子供の成長シート

～今できる事&準備する事～(使用例B)

自分の年齢	<子供の成長をイメージしてみましょう>				書き込んでみましょう <今できる事、準備する事>																																																																												
20歳																																																																																	
25歳																																																																																	
30歳	<table border="1"> <tr><th colspan="2">第一子</th></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>年小</td></tr> </table>		第一子		0		1		2		3		4	年小	<table border="1"> <tr><th colspan="2">第二子</th></tr> <tr><td>0</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>年小</td></tr> </table>		第二子		0		1		2		3		4	年小	パートナー	育休明け	時短 (10-16:30)																																																		
第一子																																																																																	
0																																																																																	
1																																																																																	
2																																																																																	
3																																																																																	
4	年小																																																																																
第二子																																																																																	
0																																																																																	
1																																																																																	
2																																																																																	
3																																																																																	
4	年小																																																																																
35歳	<table border="1"> <tr><td>5</td><td>年中</td></tr> <tr><td>6</td><td>年長</td></tr> <tr><td>7</td><td>小1</td></tr> <tr><td>8</td><td>小2</td></tr> <tr><td>9</td><td>小3</td></tr> <tr><td>10</td><td>小4</td></tr> <tr><td>11</td><td>小5</td></tr> <tr><td>12</td><td>小6</td></tr> <tr><td>13</td><td>中1</td></tr> <tr><td>14</td><td>中2</td></tr> <tr><td>15</td><td>中3</td></tr> <tr><td>16</td><td>高1</td></tr> <tr><td>17</td><td>高2</td></tr> <tr><td>18</td><td>高3</td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> </table>		5	年中	6	年長	7	小1	8	小2	9	小3	10	小4	11	小5	12	小6	13	中1	14	中2	15	中3	16	高1	17	高2	18	高3	19		20		21		22		<table border="1"> <tr><td>4</td><td>年小</td></tr> <tr><td>5</td><td>年中</td></tr> <tr><td>6</td><td>年長</td></tr> <tr><td>7</td><td>小1</td></tr> <tr><td>8</td><td>小2</td></tr> <tr><td>9</td><td>小3</td></tr> <tr><td>10</td><td>小4</td></tr> <tr><td>11</td><td>小5</td></tr> <tr><td>12</td><td>小6</td></tr> <tr><td>13</td><td>中1</td></tr> <tr><td>14</td><td>中2</td></tr> <tr><td>15</td><td>中3</td></tr> <tr><td>16</td><td>高1</td></tr> <tr><td>17</td><td>高2</td></tr> <tr><td>18</td><td>高3</td></tr> <tr><td>19</td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td></td></tr> </table>		4	年小	5	年中	6	年長	7	小1	8	小2	9	小3	10	小4	11	小5	12	小6	13	中1	14	中2	15	中3	16	高1	17	高2	18	高3	19		20		21		22		40	フルタイムに戻る	長女就学
5	年中																																																																																
6	年長																																																																																
7	小1																																																																																
8	小2																																																																																
9	小3																																																																																
10	小4																																																																																
11	小5																																																																																
12	小6																																																																																
13	中1																																																																																
14	中2																																																																																
15	中3																																																																																
16	高1																																																																																
17	高2																																																																																
18	高3																																																																																
19																																																																																	
20																																																																																	
21																																																																																	
22																																																																																	
4	年小																																																																																
5	年中																																																																																
6	年長																																																																																
7	小1																																																																																
8	小2																																																																																
9	小3																																																																																
10	小4																																																																																
11	小5																																																																																
12	小6																																																																																
13	中1																																																																																
14	中2																																																																																
15	中3																																																																																
16	高1																																																																																
17	高2																																																																																
18	高3																																																																																
19																																																																																	
20																																																																																	
21																																																																																	
22																																																																																	
40歳					45	このへんから 時々残業もできるかも	長男就学																																																																										
45歳					50		長女中学生																																																																										
50歳					55		長男中学生	45歳になると二人とも中学生！！ ここまで行けば出張も問題なし。																																																																									
55歳					60			それでも定年まで10年あるんだ																																																																									
60歳					65																																																																												

気づいた事

35歳の今から、40歳までの5年間は、子育てにウェイトを置く時期になるのかな？と分かりました。
今は焦る時期じゃない。
長男が小学校に慣れて、2年生になると、一段落かもしれません。
それまではあまり負担のない働き方を考えたいです。
長女が小学校高学年になり、二人で少しは留守番できる状況になったら、残業もできそうです。
それまでの5年は、何をしておけば良いか？
会社にとってお荷物にはなりたくないで、スキルアップも考えたいです。先の話ですが、次男が大学を卒業すると、夫は60歳、私は55歳。老後の資金についても考えておく必要があるな、と思いました。