

使用の手引き

1. 想定する対象者

- (1) 子育てしながら就業中の女性全般
- (2) 育児（休暇）からの復帰を考えている女性全般

上記には、以下の女性が含まれます。

- ・職場と家庭の狭間や子供の状況・家庭環境等、複数の要因が重なり混沌とした状況（例：漠然とした不安を抱える／自分がどうしたいかわからない）であると考えられる女性
- ・子育て中あるいは出産*を間近に控え、仕事を続ける／復帰することに不安を感じる女性

*初産のみならず第二子以降を含む

2. 使用上の注意点

- (1) 本質問集に掲載する質問例は、相談者の状況を幅広く把握・理解することが目的であり、あくまでも参考例です。しっかりと関係構築をした後に活用してください。
- (2) 短期間のキャリアコンサルティングの場合、プライバシーに踏み込む質問は難しいことがあるため、あらかじめ項目・質問例をよく吟味したうえで使用してください。
- (3) より効果的なキャリアコンサルティングに向け、相談者にどのような点を確認することが必要か、SV やキャリアコンサルタント同士の勉強会等で検討・事例を共有し付加して行ってください。

3. 使用方法

相談者との十分な関係構築後の面談初期以降、以下の手順にて使用ください。

- (1) キャリアコンサルティングを行ううえでの切り口として、状況に応じ最も適すると考える項目を吟味・抽出します。
- (2) (1) で抽出した各項目について、掲載ページ記載の対応する意図・留意すべき点等を十分に理解し、該当する質問例を相談者に合った表現に調整して使用してください。

分類	項目	掲載ページ
家族 (本人を含む)	A 家族構成等	P 1
	B 健康／発達状態	P 1
	C 育児分担	P 2
	D 経済面	P 2
感情・考え	E 就業についての家族の理解	P 3
	F 子供への感情	P 3
	G 子育てについてのポリシー	P 4
	H 就業の必要性・職業上の価値観	P 4
	I 仕事経験→育児への活用	P 5
	J 中期プランの有無	P 5
	K 家庭と仕事のバランス	P 6
職場・仕事	L 職場環境	P 6
	M 就業における課題	P 7
	N 育児経験→仕事への活用	P 7
地域等	O 相談者の有無	P 8
	P 周囲のサポート・各種サービス・機器等の活用状況	P 8

育児女性相談者への質問例

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
家族	A 家族構成等	<ul style="list-style-type: none"> 相談者を取り巻く家庭環境を把握したうえでの適切なキャリアコンサルティングの展開に向け必要なため。 (例：同居中、単身赴任を含む別居中の家族、子供の人数・年齢等) 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な関係構築後の面談初期 相談者の話しの登場人物の関係性の確認の必要があるケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ご家族について教えてください
	B 健康／ 発達状態	<ul style="list-style-type: none"> 相談者本人・子供・家族の健康状態等を確認し、状況によっては緊急を要すると考えられる場合は、優先した対応が求められるため。 なお、中長期的に病気・障害等と取り組む必要がある場合は、日常生活での負荷について考慮したうえでの対応が必要。 出産後の本人の体調、子供の発達・健康上（アレルギー等含む）等の課題があり経済的・時間的負担が高い場合があるので注意する。 また、本人・子供以外でケアが必要な場合も注意する（子育てと介護のダブルケア等）。 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な関係構築後の面談初期 相談者本人の様子（顔色等）から何等かの変調が危惧されるケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ご自身・お子さん・ご家族の健康等についてはどうですか？

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としっかりと関係構築をした後に活用ください。
相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
家族	C 育児分担	<ul style="list-style-type: none"> ・パートナー*、親等によりどの程度負担が軽減できているのか、また日頃配偶者とどの程度育児についての話し合いができているか／コミュニケーションがとれているかを確認することにより、育児・家事・仕事の両立への影響等を確認するため。 *シングルマザーのケース等もあるため、安易に「ご主人」といった表現をしない等配慮する。 ・家庭内での役割について、相談者本人が過重に感じる場合、仕事との両立への影響がある可能性があるため、十分に確認すること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成／発達状況等の確認後 ・相談者が一人で育児や家事を抱えていると危惧されるケース ・分担に関する配偶者等への不満を多く語るケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ・育児や家事の分担はどのようなになっていますか？
	D 経済面	<ul style="list-style-type: none"> ・就労による収入の確保の必要性、必要性は低いのが就労への意欲が高いのか（低いのか）など確認することにより、CL本人および家計について考慮したキャリアコンサルティングが可能となるため。 ・家計を主に支えている人がパートナーなのか、本人なのか家庭により異なり注意が必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 ・相談者本人が就業の必要性を早い段階から訴えるケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ・経済的なことについてお聞きしてよいですか？ご家族との分担などあれば教えてください。

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としてしっかりと関係構築をした後に活用ください。相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
感情 ・ 考え	E 就業に ついての 家族の理解	<ul style="list-style-type: none"> ・育児をしながら仕事をするについて家庭での理解度およびサポート体制を確認することで、相談者が育児・家事・仕事の両立について心身の負荷、気持ちについて確認することができるため。 ・回答内容・状況に応じ、中盤以降のキャリアコンサルティングへ展開する。 (関連質問例：C 育児分担) 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 ・相談者本人が就業の必要性を早い段階から訴えるケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたがお仕事をする(予定含む) ことについて、ご家族の協力・理解はどの程度得られていますか？
	F 子供への 感情	<ul style="list-style-type: none"> ・子供への感情をオープンに話してもらうことで、育児についての喜び・疲労度合い・不安等を確認するため。 ・相談者が語る育児についての感情に表わされた内容に応じての対応が必要。 (例：①「喜び」が語られた場合→仕事・家事・仕事の両立にむけてのモチベーションに繋がる可能性、 ②「疲労感」が高いと感じられた場合→C 育児分担、P 周囲のサポート・各種サービス・機器等の活用状況、O 相談者の有無を参照した対応等) ・次のケースは子供への感情に開きがあるので注意する。 <ul style="list-style-type: none"> ◇子供の健康・発達状況に課題がある場合 →相談者の心身の疲弊、経済面に配慮した対応 ◇期待しない出産の場合 →相談者の精神面に特に配慮した対応 ◇治療の末の出産の場合 →高年齢での出産のケースが多く、精神面の充実の一方での健康・体力面の課題等に配慮した対応 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後や面談の終盤等(より本音がでやすいため) ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 	<ul style="list-style-type: none"> ・育児をしてお子さんにどんなことを感じますか？

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としてしっかりと関係構築をした後に活用ください。相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
感情 ・ 考え	G 子育てについてのポリシー	<ul style="list-style-type: none"> 子育てについてのポリシーと理由を確認することにより、仕事との両立への影響等について考慮した中盤以降のキャリアコンサルティングへとつなげることが可能なため。 続いて現在子育てについて感じる課題があれば質問し(関連質問例:C 育児分担、F 子供への感情)、十分に対応した上で中盤以降のキャリアコンサルティングへとつなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な関係構築後の面談初期で家族構成/発達状況等の確認後 	<ul style="list-style-type: none"> 子育てについて、「こうしたい」「これは避けたい」などがあれば聞かせてください。その理由も聞かせてください。
	H 就業の必要性 ・ 職業上の価値観	<ul style="list-style-type: none"> 給与(生計を立てるため) / 人と関わり / 人の役に立つ / 専門性を高める等、仕事の必要性や職業上の価値観を確認することにより、より充実感を得られると考えられる仕事(内容・仕方)等に向けてのキャリアコンサルティングへと展開していくため。 (関連質問例:D 経済面、K 家庭と仕事のバランス、J 中期プランの有無) 状況に応じ、職業上の価値観のセルフチェックの実施等へとつなげる。 (特に就業への意欲が高いが今後の働き方に迷いがみられる場合) 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 	<ul style="list-style-type: none"> あなたがお仕事に求めることは何でしょうか?

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としてしっかりと関係構築をした後に活用ください。相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
感情 ・ 考え	<p>Ⅰ 仕事経験 ↓ 育児への 活用</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・育児についての戸惑い、仕事と育児の両立への不安・疲労が感じられる相談者等に対し、集中力、並行作業、忍耐等、業務経験で育児生活にも生かせそうなものは何か一緒に確認していく。これにより、育児と仕事の両立をより肯定的にとらえていくための一助とするため。 ・大きな実績が認められない場合でも、日々の業務のなかでやりがいとして感じられたことや認められたことは何か発見できるよう手助けする。 (参考：関連ツール「2つの視点で考えるキャリア&子育て分析シート」) 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 ・育児についての戸惑い、仕事と育児の両立への不安・疲労が感じられるケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでのお仕事の実験を振り返り、特に充実／やりがいを感じたこと、学んだことはどんなことでしょうか。また、育児に生かせるものがあるとすれば、どれでしょうか？
	<p>Ⅱ 中期プラン の有無</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・中期キャリアプランを持っているか確認することにより、相談者が漠然とした状況に陥っているか、または何等かの目標や方向性を持っているか把握が可能となるため。 ・相談者が漠然とした状況で特に育児疲れが考えられるケースでは、子供の成長に伴い育児負担の軽減について予測できているか等確認する。 (参考：関連ツール「私のキャリアと子供の成長シート」) ・何らかの目標や方向性が確認できたケースでは相談者の気持ち・意思を十分に尊重した上での中盤以降のキャリアコンサルティングの展開へとつなげていく。 →「昇進・昇格や専門性のアップ等」を望む相談者にはその理由や、そのために必要なこと或いは阻害要因はがあるとするならば何かを問うことで、気づき・具体的な計画へと促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児、就業についての話しが一段落した後等 	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたは5年後どのようになりたいのでしょうか？ ・なぜ「昇進・昇格や専門性のアップ等」をしたいのでしょうか？ ・「昇進・昇格や専門性のアップ等」のために必要なことは？または阻害するものは何でしょうか？

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としてしっかりと関係構築をした後に活用ください。相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
感情 ・ 考え	K 家庭と 仕事の バランス	<ul style="list-style-type: none"> ・子供を持ちながらどの程度仕事をしたいのかを確認することにより、仕事との両立への影響等について考慮した中盤以降のキャリアコンサルティングへとつなげることが可能なため。 (関連質問例：C 育児分担、D 経済面、E 就業についての家族の理解、G 子育てについてのポリシー) (参考：関連ツール「私のキャリアと子供の成長シート」) 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 ・育児・家事・仕事の両立に何等かの不安を抱えると考えられるケース 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭と仕事、どのようなウエイトで考えていますか？ その理由は何ですか？
職場 ・ 仕事	L 職場環境	<ul style="list-style-type: none"> ・会社の制度上の整備状況、活用状況・予定、目標となるロールモデルの有無について確認することで、状況に応じたアドバイスが必要であるため。 <ol style="list-style-type: none"> ①整備および活用状況を認知していない場合： 関係・担当部署との確認へ ②整備および活用状況は認知しているが活用していない場合： 活用に関する障害がないか確認をしたうえで、どのような活用が可能か相談者と一緒に考えていく等の対応へ ③目標となるロールモデルがいる場合： 具体的にどのような点について目指したいか等を話してもらい、実現に近づくための支援へ ④目標となるロールモデルがいない場合： 職業を持つ育児中の女性同士のネットワーキングを含む情報提供等へ 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 ・育児・家事・仕事の両立、仕事の継続または復帰に何等かの不安を抱えると考えられるケース 	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたが所属 (または復帰を予定／希望する)会社の育児中の社員への支援システムにはどのようなものがあるでしょうか。 また、利用状況・予定について教えてください。 ・職場（または職場外）に、こうなりたいと思う母親の先輩（ロールモデル）はいらっしゃいますか？

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としてしっかりと関係構築をした後に活用ください。相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
職場 ・ 仕事	M 就業に おける課題	<ul style="list-style-type: none"> 時間・精神的負担・疲労の度合い、上司・同僚・部下等の理解、職場での相談相手の有無等、本人が感じる課題は何か確認し、状況に応じた対応が必要であるため。 回答内容・状況に応じ、関連質問例（C 育児分担、L 職場環境、O 相談者の有無、P 周囲のサポート・各種サービス・機器等の活用状況）と連動した対応を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 育児・家事・仕事の両立、仕事の継続または復帰に何等かの不安を抱えると考えられるケース 	<ul style="list-style-type: none"> 育て中、お仕事をされていて（今後復帰して）大変だな、と感じることがあるならどんなことでしょうか？また、どのように乗り越えられる、または乗り越えるのが難しいと思いますか？
	N 育児経験 ↓ 仕事への活用	<ul style="list-style-type: none"> 育児・家事・仕事の両立、仕事の継続または復帰に何等かの不安を抱えると考えられる相談者に対し、調整能力、忍耐、ネットワーク構築力等、実は育児経験のなかから業務でも生かせる能力があることへの気づきにつなげるため。（関連質問例：I 仕事経験→育児への活用） 	<ul style="list-style-type: none"> 十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 育児・家事・仕事の両立、仕事の継続または復帰に何等かの不安を抱えると考えられるケース 	<ul style="list-style-type: none"> 育児の経験で、業務に生かせるものがあるとするなら、どんなことでしょうか？

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としてしっかりと関係構築をした後に活用ください。相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例
地域等	<p>○ 相談者の 有無</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・パートナー、親、母親仲間、地域の子育て支援センター員等周囲のサポートの有無、サポートを見つけ求めるコミュニケーション力について確認することで、状況に応じた関連情報の提供、効果的なコミュニケーション（アサーション等）についてのアドバイスが可能となるため。 ・職場での相談者の有無については、M 就業における課題を参照のこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後 ・育児・家事（・仕事）の両立について何等かの不安を抱えると考えられるケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ・現在、育児について誰か相談できる方がいらっしゃいますか？
	<p>P 周囲の サポート ・ 各種 サービス ・ 機器等の 活用状況</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃の育児への慰労の言葉を十分かけたのち、以下を確認し状況に応じて情報提供等の対応を行うため。 <ol style="list-style-type: none"> ① 休息・リフレッシュの手段を知り実行できているか ② 周囲のサポートの活用状況（産後／ファミリーサポート、母親仲間同士の助け合い、実家のサポート等） ③ 宅配・清掃サービス、掃除ロボット等、育児と連動する家事軽減方法の認知・利用状況等 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な関係構築後の面談初期で家族構成、育児についての話しが一段落した後等 ・育児・家事（・仕事）による疲労感または不安・不満を抱えると考えられるケース等 	<ul style="list-style-type: none"> ・日頃の育児・家事で何か工夫していることなどあれば教えてください。

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としっかりと関係構築をした後に活用ください。相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。

以下、予備欄として質問例の追加・検討用にお使いください。

分類	項目	意図・留意すべき点等	適切と考えられる場面・ケース等	質問例

※本質問例は相談者の状況を幅広く把握することが目的であり、あくまでも参考例です。相談者としっかりと関係構築をした後に活用ください。
相談者にどのようなことを確認することが必要か、CC 同士の勉強会等で検討・事例を共有し付け加えていってください。