

希望のキャリアを叶えるワークライフバランス

<研修のポイント>

あなたらしい働き方を見つけるための、キャリアとワークライフバランスの関係について、考えていただく講座です。学習内容は、あなたらしい働き方とは、ワークライフバランスとは、仕事に求める価値の整理、あなたが描くあなたらしいキャリア、望むキャリアを手にするために 今の仕事でできること、働き方の柔軟性、あなたらしいキャリアを叶えるワークライフバランスとは、ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち、などです。

■ あなたらしい働き方とは

1.あなたらしい働き方とは

ライフスタイルや未来の目指す姿に合う
キャリアとワークライフバランスの関係について
明日からすぐに活かせるヒントをお伝えします。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

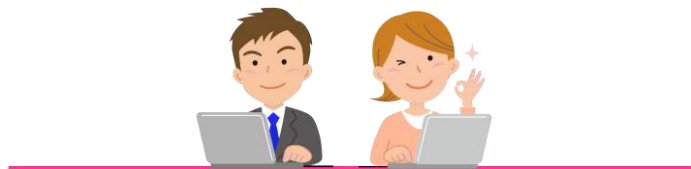
1.あなたらしい働き方とは

あなたが望むキャリアとは、あなたらしい働き方とはどのようなものでしょうか。そして、あなたが望むキャリアを手にするために、どのような事を意識して目の前の仕事に取り組むとよいでしょうか。ここでは、あなたのライフスタイルや未来の目指す姿に合うキャリアとワークライフバランスの関係について、明日からすぐに活かせるヒントをお伝えします。あなた自身のキャリア、そしてワークライフバランスについて、この機会にあらためてじっくり考えてみましょう。

■ ワークライフバランスとは

2.ワークライフバランスとは

ワークライフバランスとは、
あなたの人生において
長期的に仕事と私生活の双方を
うまく**共存**させる考え方です。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

2.ワークライフバランスとは

最近「ワークライフバランス」という言葉を耳にする機会が増えてきました。「ワークライフバランス」とは何を意味するのでしょうか。

「ワークライフバランス」とは、単に今の一時的な状況を切り出して、仕事と私生活の時間配分のバランスをとる事ではありません。あなたの人生において長期的に仕事と私生活の双方をうまく共存させる考え方を指します。

仕事と私生活は優劣をつけて常にどちらかを優先しなければならないものではなく、どちらも大切であり、その最適なバランスは人により、また時期や状況により異なります。

仕事の責任を果たして充実感を得る一方で、私生活でも健康で豊かな時間を過ごせるよう、相互が良い影響を与え合うためには、あなたがキャリアや人生に何を求めるか、これからのライフステージや未来の目指す姿を、時系列も意識しながらしっかりとイメージすることが大切です。そしてあなたらしく、仕事と私生活双方に良いシナジー効果をもたらすことこそが、よいワークライフバランスといえます。様々な仕事の経験を通して、積極的に自らの職業能力を向上させようとする人や、仕事と私生活の双方を同時に充実させようとする人、私生活での活動をより重視する人など、仕事と私生活には多様なバランス、多様な働き方が求められています。

また、私たちの人生には様々な節目が訪れます。結婚、子育て、介護、夢の実現など、ライフステージの変化にあわせて働き方を柔軟に変化させる考え方も大切です。

自分の時間に余裕がある期間はたくさん経験を積み、学び、仕事力を高める。一方で自分の自由になる時間が少なくなる期間にはうまく休業制度を利用したり、ペースダウンをしながらも細く長く仕事を続ける。

一時的に仕事を辞めるという選択肢を検討する場合もあるかもしれませんが、仕事を辞めてブランク期間が長期化すると、再度チャレンジするときのハードルは上がります。

再度自分の時間に余裕ができた際にスムーズに社会復帰できるよう、労働市場のニーズと自分の状況を客観的に整理しておきましょう。

■ 仕事に求める価値の整理

3.仕事に求める価値の整理

あなたにとって仕事の目的はなんですか？

- ✓ 仕事は賃金を得て暮らしを支えるため
- ✓ 仕事は充実感ややりがいを感じるため
- ✓ 仕事は他人から認められ、社会での存在意義を感じるため
- ✓ 仕事は成長しスキルアップするため

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

3.仕事に求める価値の整理

仕事に求める価値を整理しましょう。最初に、あなたが望むキャリア、あなたらしい働き方を考えるにあたり大切な事があります。それはあなたが仕事に何を求めるか、価値を感じる優先事項を明確にしておくことです。仕事にはいろいろな目的があると考えられます。

例えば、「仕事は賃金を得て暮らしを支えるための手段」という考え方、

「仕事は充実感ややりがいを感じるための手段」という考え方、

「仕事は他人から認められ、社会での存在意義を感じるための手段」という考え方、

「仕事は成長しスキルアップするための手段」という考え方、など

仕事をする、仕事を選択する際は、さまざまな目的にあわせて判断しているはずです。

目的は人それぞれであり、どれが正しいと決められるものではありません。あなたにとって価値を感じられることがあなたの優先目的です。あなたの仕事の目的とは何でしょうか？ 少し考えてみてください。求められるままに受動的に仕事をするのと、自分なりの目的を持ち能動的に仕事するのでは、結果も自分の満足度も大きく違ってきます。

■ あなたが描く、あなたらしいキャリア

4.あなたが描く、あなたらしいキャリア

仕事において、今後どのようなキャリアを身に付けたいですか？

未来における「あなたらしいキャリア」を具体的にイメージした上で
現在の仕事のあり方や今後の方向性を考えてみましょう。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

4.あなたが描く、あなたらしいキャリア

次に大切なことは、仕事において、あなたが今後どのようなキャリアを身につけたいのかということです。1年後、3年後、5年後、どのような働き方でどんな仕事をしていきたいか、プライベートではどんな生活をしていきたいか、長期的な視点に立って考えてみましょう。

私たちは、無意識のうちに、イメージした仕事や望んだ方向に進もうとします。現在就いている仕事の現状だけで良い・悪いと判断するのではなく、未来における「あなたらしいキャリア」を具体的にイメージし、逆算して現在の仕事のあり方や今後の方向性を考えてみましょう。また、仕事の肩書きや業種だけで「やりたい」、「やりたくない」と判断するのではなく、実際にどんな業務をしたいのか、どんな人と接する仕事に就きたいのかというような仕事の中身を具体的にイメージすることも大切です。

■ キャリアの構築は今の積み重ね

5.キャリアの構築は今の積み重ね

目指す未来の姿に近づくよう、
少しずつ**経験や実績を積み重ねる**ことが必要！

自主的に関わる仕事を少しずつ増やすことで、
あなたの「**経験値**」は上がっていきます。



仕事のジャンルや種類が増えることは
「新しい経験やスキルを身につけられるチャンス」です。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

5.キャリアの構築は今の積み重ね

キャリアは積み重ねにより構築されていきます。あなたらしい、あなたにとってより良いキャリアを手にするために必要なことは、目指す未来の姿に近づくよう、少しずつ経験や実績を積み重ねていくことです。同じ職場で働く場合でも、働き方や取り組み方が変わるだけであなたが得られるスキルは大きく変わります。指示された業務を行うのはもちろんですが、自主的に関わる仕事を少しずつ増やすことで、あなたの「経験値」は上がっていきます。

仕事のジャンルや種類が増えることを「余計な業務が増えた」と捉えるか、「新しい経験やスキルを身につけられるチャンス」と捉えるかで、あなたの経験や実績がどれだけ増えるかが変わります。

あなたが身につけた経験やスキルの積み重ねこそが、あなたらしいキャリアを叶えていきます。新しいスキルを身につけるために学校へ通うことや、違う職場を探すことも1つの方法です。しかし、外に目を向ける前に、まずは今いる環境でスキルアップの方法がないかもぜひ探してみましょう。

環境を変える前に、自分の見方を変えることは、すぐにできることかもしれません。今あなたが行っている仕事や職場でどのような経験を積み重ねるかが、未来のあなたにとって大変重要だということをぜひ覚えておいてください。

■ 望むキャリアを手にするために、今の仕事でできること

6. 望むキャリアを手にするために 今の仕事でできること

今あなたが就いている仕事において、
今後のキャリアに活かせる内容は何なのか
どのような業務が次のキャリアにつながるのか
を考えてみましょう。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

6. 望むキャリアを手にするために、今の仕事にできること

今あなたが就いている仕事において、今後のキャリアに活かせる内容は何なのか、どのような業務が次のキャリアにつながるのかを考えてみましょう。

6. 望むキャリアを手にするために 今の仕事でできること

現在は一般事務で就業中、いつかは専門性を身につけたいと経理に興味があるAさんの場合

【現在の担当業務】

- ・電話応対と取次
- ・ワードでの簡単な社内文書作成
- ・請求書や見積書の送付 など



【これから増やすと良いスキル】

- ・エクセルでの売上数値管理
- ・経費の伝票処理
- ・簿記資格取得のための勉強 など



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

例) 現在は一般事務で就業中、いつかは専門性を身につけたいと経理に興味があるAさんの場合

【現在の担当業務】

電話応対と取次／ワードでの簡単な社内文書作成／請求書や見積書の送付 など

【これから増やすと良いスキル】

エクセルでの売上数値管理／経費の伝票処理／簿記資格取得のための勉強 など

6. 望むキャリアを手にするために 今の仕事でできること

現在は洋服の派遣販売員、いつかは正社員として店舗運営全体を任せたいBさんの場合

【現在の業務】

- ・接客・販売
- ・自分の売上数値の管理



【これから増やすと良いスキル】

- ・より良い販売方法や接客マナーについての勉強
- ・店全体の売上や販促の企画
- ・後輩への指導（アドバイス）など

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

例）現在は洋服の派遣販売員、いつかは正社員として店舗運営全体を任せたいBさんの場合

【現在の業務】

接客・販売／自分の売上数値の管理

【これから増やすと良いスキル】

より良い販売方法や接客マナーについての勉強／店全体の売上や販促の企画／後輩への指導（アドバイス）など

これらは一例にすぎませんが、このような流れで、今の仕事から、今後就きたい仕事へ向かうための道筋を考え実行してみることはとても重要なことです。

6. 望むキャリアを手にするために 今の仕事でできること

今の仕事から

あなたが得ている事を明確にして、意識することが大切

自分の経験やスキルを再認識するきっかけになるかもしれません。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

今の仕事を現状のまま今後も続けたいという場合も、今の仕事からあなたが得ている事を明確にして、意識することが大切です。自分では何気なく行っている業務でも、他の人から見ると特別な業務だという場合もあります。自分の経験やスキルを再認識するきっかけになるかもしれません。

■働き方の柔軟性

7.働き方の柔軟性

仕事量や環境の変化、プライベートの変化により、
「ワークライフバランス」は常に変化していく

大切なことは、
常に未来のキャリアを視野にいれ、模索し続けること
方向転換や軌道修正をしながら、先を見据えて動きましょう。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

7.働き方の柔軟性

仕事はいつも一定量とは限りません。あなたが就いている仕事の種類、状況や環境によっては、一時的にとっても忙しい時もあれば落ち着いているときもあるでしょう。キャリアを重ねていくためには、いまの職場で評価されること、良い結果を出すことも重要です。そのためには、いつも以上に頑張らなければならない時期も出てきます。また、自身のプライベートにおける環境変化（引っ越し、結婚、出産など）により、あなたが希望する働き方や働きたい時間などが変わることもあるでしょう。仕事に求めることと私生活に求めることと共に「ワークライフバランス」は常に変化していくものです。大切なことは、今にのみフォーカスするのではなく常に未来のキャリア（1年後、3年後、5年後）を視野にいれ、模索し続けることです。もちろんあなたの私生活や思考が変われば、当初描いていた未来のキャリア（1年後、3年後、5年後）の姿は変わっていくでしょう。方向転換や軌道修正をしながら、先を見据えて動く事で、必ずあなたらしい働き方が手に入ります。

■あなたらしいキャリアを叶える「ワークライフバランス」とは

8. あなたらしいキャリアを叶える「ワークライフバランス」とは

「ワークライフバランス」とは、
仕事と私生活双方に良い影響を出す
シナジー効果であり、調和です。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

8.あなたらしいキャリアを叶える「ワークライフバランス」とは

あなたにとって幸せな、あなたらしいキャリアを叶えるために「ワークライフバランス」があります。ワークライフバランスとは、初めにお伝えした通り、仕事と私生活双方に良い影響を出すシナジー効果であり、調和です。私生活を重視するだけではあなたが望むキャリアを手にすることは難しいかもしれません。とはいえ、仕事だけを重視するのではなく、あなたの人生にエッセンスを与える私生活との相乗効果を意識しながら仕事をしていくことが大切です。

■ あなたを支えるライフとは

9.あなたを支えるライフとは

仕事にもやる気、やりがいを感じる事ができ、
双方に良い影響が出ます。

**私生活の中で、仕事やキャリアをよりスムーズに導いてくれ、
力を貸してくれるものは何なのか具体的に考えてみましょう。**

あなたが大切にしたいと思い、
あなたを支えている私生活が何かを認識することが大切です。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

9.あなたを支えるライフとは

あなたが大切にしたい私生活について考えてみましょう。私生活と仕事が調和すると、仕事にもやる気、やりがいを感じる事ができ、双方に良い影響が出ます。あなたにとって大切な私生活とは何でしょうか。まずは、あなたの私生活の中で、仕事やキャリアをよりスムーズに導いてくれ、力を貸してくれるものは何なのか具体的に考えてみましょう。たくさんあれば良いというものではありません。あなたが大切にしたいと思い、そしてあなたを支えている私生活が何であるかを認識することが大切です。

■ ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

ここで、自分にあった「ワークライフバランス」を意識してキャリアを充実させ、活躍している方々を紹介します。多様な働き方のモデルケースの中から、あなた自身はどのようなワークライフバランスを手に入れたいかを考えてみてください。

10.ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

Aさん

以 前：毎日残業が発生する週5日の仕事
きっかけ：出産

現 在：
過去のノウハウを活かし週1～3日の仕事
**子供と過ごす時間に余裕を持てることで、
仕事にも集中できるしやりがいを感じる。**



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

10.ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

【Aさん】子供が産まれる前は、毎日残業が発生する週5日間の仕事をしていました。業界特有の知識やお客様対応のノウハウなどを蓄積し、自信をつけたところで出産。子供が産まれてからは過去に蓄積したノウハウを活かして、週1～3日の仕事に就いています。働く時間や日数は一時的に少なくなりましたが、子供と過ごす時間に余裕を持てることで、仕事にも集中しやりがいを感じています。子供が大きくなったらまた、フルタイムの仕事に復帰したいと思っています。

10. ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

Bさん

以 前：チームの一員として就業

きっかけ：管理職に興味を持ち、リーダー職に手をあげた

現 在：

8名のチームを任されている。

「自分だからこそできる仕事だ」という意識が強くなった。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

【Bさん】チームの一員として働いていましたが、別の会社で責任者をしている友人から管理職の面白さを聞いて興味を持ち、リーダー職に手をあげたBさん。

今では8名のチームを任されています。仕事上で求められる業務や立場、責任などが変わり、チームの仲間から頼りにされるようになったと感じています。「自分だからこそできる仕事だ」という意識が強くなったこともあり、とてもやりがいを感じています。

10. ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

Cさん

以 前：正社員として就業

きっかけ：配偶者の転勤が数年ごとに発生

現 在：

転居先で長期間ブランクなく、派遣社員で就業中。

自分の力量や評価が次の職場に引き継がれ、安心して仕事をする事ができています。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

【Cさん】正社員として働いていましたが、配偶者が転勤族のため、数年に一度住む場所が変わるCさん。

単身赴任ではなく、家族一緒に生活したいので転居は避けられませんが、社会との接点は持ち続けたく、転勤する先々で派遣社員で就業しています。長期間ブランクが空くことなく派遣で仕事を続けているおかげで、勤務地や職場がかわっても、自分の力量や評価が次の職場に引き継がれ、安心して仕事をする事ができています。

10.ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

Dさん

以 前：専業主婦

きっかけ：再び就職しようと空き時間に
CADを猛勉強

現 在：

アシスタントから段階的に実務経験を積み、
高待遇な専門職として、
家庭との調和をとりながら働いています。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

【Dさん】元々、パソコンに触る機会は少なかったが、専業主婦のときに空いた時間を活用し、CADを猛勉強。未経験から挑戦できるオペレーターの仕事に就くことができたDさん。勉強をつづけながらアシスタントから段階的に実務経験を積み、今では高待遇な専門職として、家庭との調和をとりながら働いています。

10.ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

Eさん

以 前：営業職で就業

きっかけ：派遣社員としてさまざまな職種を経験

現 在：

自分のやりたい事が明確になり、
正社員として介護の仕事に就いています。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

【Eさん】目の前の1人1人と深く関われる仕事がしたくて、営業職から転職して保育や介護の仕事をしていく経験したEさん。期間限定の派遣社員としてさまざまな職種を経験することで自分のやりたいことが明確になり、今は正社員として介護の仕事に就いています。

10.ワークライフバランスを意識しながら活躍する人たち

Fさん

以 前：週5日フルタイムで就業

きっかけ：両親の介護が必要になり、毎日働くことが困難

現 在：

シフト勤務で、決まった曜日・時間で就業。
介護の合間に働くことで仕事が良い
リフレッシュに。



Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

【Fさん】週5日フルタイムで仕事をしていましたが、両親の介護が必要になり、毎日働くことが難しくなってしまったFさん。
通院の付き添いなど、平日昼間のサポートが必要になるので、大手コールセンターのシフト勤務の仕事に転職し、決まった曜日の決まった時間だけ、自分の都合にあわせて働いています。介護の合間に働くことで仕事が良いリフレッシュにもなり、家庭にも介護生活にもハリが生まれます。

■さまざまな仕事の出会いが未来のあなたをつくる

11.さまざまな仕事との出会いが未来のあなたをつくる

- ・少しずつでもできることを増やす
- ・対応できる領域を増やす
- ・周囲と良い関係を築き仕事の知識を深める

新しいステージや働き方を与えてくれます。

派遣という働き方を通し、さまざまな仕事と出会い、
自分にあった働き方やあなたの可能性を
見つけることが出来るかもしれません。

Copyright © PERSOL TEMPSTAFF CO., LTD. All Rights Reserved.

11.さまざまな仕事との出会いが未来のあなたをつくる

自分にとってより良い仕事に就くためには、ただ毎日同じ仕事を同じように行うのではなく、少しずつでもできることを増やし、対応できる領域を増やしていくことや、周囲と良い関係を築き仕事の知識を深くしていくことも大切です。それらの積み重ねが、未来のあなたに新しいステージや働き方を与えてくれます。

節目にぶつかる度に、「自分にはどんな仕事に向いているのかな」「自分の求める働き方とはなんだろう」と、模索することもあるでしょう。そのようなときには、ただ頭の中だけであれこれと考えるよりも、思い切って経験してみるというのも1つの選択肢です。派遣という働き方を通し、さまざまな仕事と出会い、自分にあった働き方やあなたの可能性を見つけることが出来るかもしれません。

いかがでしたでしょうか。

あなたが望む、あなたらしいキャリアを叶えられるかどうかはあなたの意識や行動次第です。今のあなたの過ごし方、考え方、生き方の積み重ねこそが、未来のあなたの生き方を創り上げていきます。目の前の「やるべきこと」で忙しい日々の生活の中でも、少し立ち止まって振り返り、未来の働き方をイメージし、そのために今できることを考えるだけで、1年後、3年後、5年後人生が大きく変わります。皆さんが自分らしいキャリアを叶えるために、仕事も私生活も充実し、生き生きと毎日を過ごせることを願っています。