

## レディスジョブスポット お仕事探しのために

お仕事探しにあたって、まず整理しておいた方がいい事柄をまとめました。  
前もって整理しておくことが、お仕事探しをよりスムーズにするコツです。  
ぜひ考えてみましょう！

### 1 まず、どうして働きたいのかを考えてみましょう

- (1) あなたは、これまで仕事をしていましたか？
- (2) 辞めた場合は、辞めた理由は何ですか？  
(例…結婚・妊娠・出産・子育て・介護・転居・職場の人間関係・収入・職場の理由・その他)
- (3) あなたが働きたいのはなぜですか？具体的に書き出してみましょう  
(例…生活費のため・よりゆとりのある暮らしのため・やりたい仕事がある・社会参加・その他)
- (4) あなたは、いつくらいから働きたいと思いますか？  
(例…できるだけ早く・今年〇月くらいから・来年〇月くらいから・子どもが〇歳くらいになったら・  
いい仕事があればそこから考える 等)

### 2 今までのあなたの経験を棚卸してみましょう

- (1) 今までに経験した仕事の内容を具体的にあげてみましょう
- (2) 仕事で経験した役割やポジションを具体的にあげてみましょう
- (3) あなたはなにか資格をもっていますか？具体的にあげてみましょう  
また、それはいつごろ、何のためにとりましたか？
- (4) 今までの仕事で好きだった、楽しかった、または向いていると思うのはどんな  
仕事ですか？具体的にあげてみましょう
- (5) 今までの仕事で嫌い、つらかった、または向いていないと思うのはどんな  
仕事ですか？具体的にあげてみましょう

### 3 どんな仕事がしたいか考えてみましょう

- (1) あなたが仕事を探す上で、優先したいものはなんですか？  
具体的に優先順位をつけて考えてみましょう  
(例…収入の額・仕事の内容・資格や経験を活かせる仕事・今後仕事や経験を取得できる仕事・勤務時

間・勤務日数・就業場所・通勤手段・急な休みに対応できる・勤務時間に柔軟性がある・雇用形態  
(正社員・パートタイム・アルバイト・派遣・契約)・その他)

- (2) あなたは、これまでの経験や資格を活かした仕事がしたいですか？  
具体的には、どんな経験や資格を活かしたいですか？  
それはどんな仕事(職種)になるのでしょうか？具体的に書き出してみましよう
- (3) 働きたい職種や業種は決まっていますか？具体的に書き出してみましよう
- (4) 働きたくない職種や業種はありますか？具体的に書き出してみましよう  
また、その理由は何ですか？
- (5) 働くとしたら、将来あなたはどんな仕事をしているのでしょうか？  
イメージでいいので書き出してみましよう
- (6) 働くとしたら、いつくらいまで働こうと思いますか？具体的に考えてみましよう  
(できるだけ長く・結婚まで・出産まで・子どもが〇歳になるまで・短期で 他)

#### 4 家庭や子育てと仕事の両立について考えてみましよう

- (1) 働く場合の一日のスケジュール、一週間のスケジュールを書き出してみましよう。
- (2) 家事や育児に協力してくれる人はいますか？  
いる場合は、どんなことをどれくらい協力してくれそうか書き出してみましよう

※(3)～(8)は未就学のお子さんがある場合の質問です

- (3) 子供を預けて働きたいと思いますか？
- (4) 預ける場合は、どれくらい(時間・日数)預けてもいいと思いますか？
- (5) 預ける場合は、どれくらいの保育料までだったら預けてもいいと思いますか？
- (6) 預ける場合は、具体的に預けたい場所や利用したいサービスはありますか？  
また、その場所やサービスについて調べたことはありますか？
- (7) 子どもの急病などについて、どうすればいいと思いますか？
- (8) 幼稚園や保育園のほか、子育てを支援するサービスの内容やかかる経費などについて調べたことはありますか？(ファミリーサポートセンター、病児・病後児保育など)

※(9)は就学中のお子さんがある場合の質問です

- (9) 子供の学校が終わった後、どのようにするのがいいと思いますか？  
学童保育や民間のサービスの利用について調べたことはありますか？

## 5 他にになにか問題があるか考えてみましょう

- (1) 仕事を始める上で、具体的な制約や障害、問題と覚ることはありますか？
- (2) そのほかに、不安に覚ることは何かありますか？
- (3) このような問題や不安について、誰かに相談したことはありますか？  
また、その結果はどうでしたか？
- (4) このような問題や不安について、家族などの他に相談できる相談機関を知っていますか？また、利用したことはありますか？
- (5) これらの問題や不安は、どうやったら解消されるでしょうか？

「働きたい」と思った時、その理由や希望する働きかた、家庭の状況やそれらからくる不安などは一人一人違うものです。

上にあげた事項は一例ですが、整理しておくことで、様々な相談機関や求職支援機関に相談するときに、スムーズに相談に入るために役立ちます。

県内には数多くの相談機関があります。

なにかわからないこと、不安に思ふことがあれば、ぜひご相談ください！

作成：平成26年2月

福岡県福祉労働部労働局新雇用開発課