

男女共同参画社会の実現を考える

アクト21

information

VOL.
8
2013
March



《特集》

もう一度働きたいあなたへ

女性の再就職を応援します

P. 2
～
P. 6

アクト21 事業レポート／事業案内 ————— P. 6～P. 7

アクト21 事業レポート／コラム 落合恵子 ————— P. 8

編集・発行／荒川区立男女平等推進センター(アクト21) 2013年3月発行／登録(24)0038-02号
〒116-0012 荒川区東尾久5-9-3 アクト21 TEL 03-3809-2890 FAX 03-3809-2891
制作・印刷／(株)ドゥ・アーバン

1 女性の再就職

先日、視聴者参加型のクイズ番組を見ていたら、回答者の女性の自己紹介がユニークでした。「50歳で再就職しました」とのこと。通信教育で調剤薬局事務の資格を取り、希望どおりに調剤薬局に就職できたそうで、いかにも幸せそう。家の玄関前で撮った濃紺のスーツ姿の写真が紹介され、次の瞬間、カメラは観覧席に座った大学生の長女の笑顔の大写真。母いわく「子育てが完全に終わり、自分の時間ができたので働きたくなった」とか。

50歳の再就職では遅すぎるなんてことはありません。生き方は、人それぞれ。30代でもいいし、40代でもいい。

私の母は、70歳を過ぎてから鮮魚店のレジのパートを始め、76歳のいまも週5日働いています。「年寄りだからとバカにされるのが嫌だから、紙にレジのキーの順番を書き写し、家のトイレの中で密かにキータッチの訓練を繰り返したのよ」と打ち明けてくれました。

再就職をするかしないか、そして、いつから働き始めるか、どのように働

2 「アラサー」の主婦の半分以上が有業？

女性のワークスタイルも時代とともに変化

私が各地の女性センターなどで受け持っている女性のための再就職講座の参加者は、30代と40代が7割で、他は20代が1割、50代以上が2割といった構成です。この構成は、有名な「M字カーブ」をそのまま体現しているようにも見えます。

図1は、女性の労働力率を示した「M字カーブ」のグラフです。「労働力率」とは、15歳以上人口に占める就業者すなわち働いている人の数で、この中には現在失業して求職活動中の人の数も含まれています。女性の労働力率は、20と24歳が1つめのピークで、そこから急に落ち込みます。結婚・出産による退職者が増えるためでしょう。30歳前後で谷底に至ると再び上昇し、40代で2つめのピークを迎えます。山は、働く人が多いことを示し、谷は働く人が少ないことを示します。年齢別の全体傾向がM字型をしていることから、「M字カーブ」と呼ばれます。

一般的には、20代で大学や短大を

もう一度働きたいあなたへ

～女性の再就職を応援します～

もう一度社会で働きたいと思っているのに、「ブランクがある…」「子育てとの両立ができるかしら…」などと考えて不安になり、再就職を諦めてしまったり、活動自体をためらってしまったりしてはいませんか？

少し視野を広げ柔軟な姿勢で臨めば、女性が再就職を勝ち取ることは決して難しいことはありません。自分の目標をきちんと定め、とにかく一歩踏み出す勇気を持つことが成功へのカギ。

「就職したい」と思いはじめたらすぐ、今日から動き出しましょう。きっと、新しい自分が見つかるはずです。



● profile

栗原知女(キャリアカウンセラー)
1982年早稲田大学第一文学部を卒業後、編集制作会社に入社。「就職ジャーナル」、「とらば一ゆ」、「進学ブック」等の編集記事の取材、原稿制作を担当し、1985年に独立。履歴書の書き方など、女性の就職とライフプランづくりに役立つ記事を新聞、雑誌、インターネット等に数多く寄稿してきた。1995年にシニア産業カウンセラーの資格を取得後、専業主婦の再就職支援のほか、高校生や大学生の就職ガイダンス、中高年のセカンドキャリア支援など、幅広い年齢層を対象にキャリア開発支援を行う。とくに医療・介護業界に詳しく、年間1,000人以上の介護労働者を対象にセミナー講師、カウンセリング等を受け持つ。

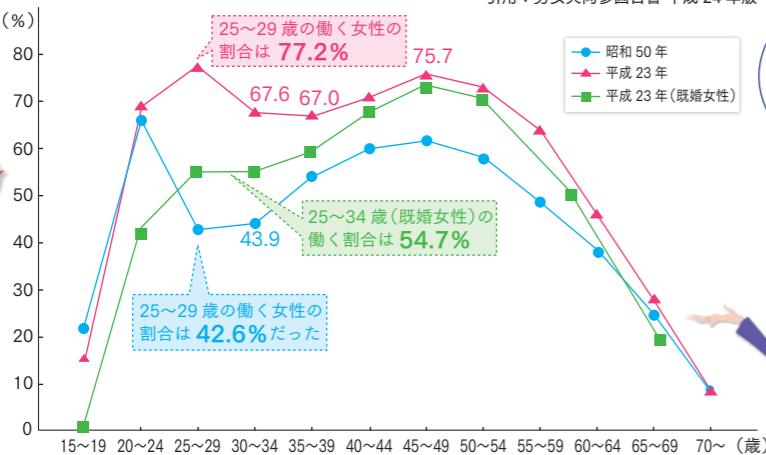
高齢化をそのまま反映しているとも考えられます。

では、日本でも結婚・出産後も仕事を続ける女性が増えているのでしょうか。夫のいる女性の労働力率を見ると、平成23年の「底」は25と29歳および30と34歳で、54.7%となってい

夫婦で産休や育休をとるケースも増えているのよ

図1 女性の年齢階級別労働力率の推移

引用：男女共同参画白書 平成24年版



結婚しても働き続ける女性って意外と多いのね

再就職を妨げている要因とは
冒頭で紹介したとおり、再就職セミナーに参加する女性も、「アラサー」と「アラフォー」の専業主婦が中心です。彼女たちに自己紹介を求めると、よく出てくる言葉が「ブランク」。「私は専業主婦のブランクが3年あります」とか、「私は7年もあります」とか、中には「私なんて20年よ」とおっしゃるベテラン主婦もいます。

「ブランク」という言葉には、ネガティブな印象が伴います。「ブランク」は空白の期間つまり就職につながるようなことは何もなかった期間であり、中には「社会から取り残されているような不安を感じる」「リハビリをしないと、怖くて仕事に戻れない気がする」という人もいます。

そうした不安や迷いがあるからこそ、再就職セミナーに足を運ぶのであって、そうでない人はハローワークへ直行して自分で求人票を探すといった行動ができます。

では、そうした主体的、積極的な就職活動を妨げている要因は何で

しょうか。

よくある質問が、「就職が先か、保育が先か」。子どもの保育の問題です。正社員でなくてもパートでもいいから、とにかく就職が決まらないと、保育を利用できないと考えている人が多いようです。小さい子どもを家に置いて就活に出かけるわけにもいきません。がんばりがらめになってしまい、身動きが取れない人もいます。

また、たとえ保育園に預けることができたとしても、急な残業でお迎えが遅くなるときや、子どもが熱を出してしまい、保育園に預けることができなくなった時のことを心配する人もいます。

子育て支援のサービスには、保育園の他にも「保育ママ」や「ファミリー・サポート・センター事業」などもあります。また、行政サービス以外にも、地域で行われている子育て支援サービスを活用したり、ご近所同士の人間関係の中で助け合いの恩恵を受けるといった、様々な「奥の手」があることもお忘れなく。地域社会の中で安心して幸せに暮らしていくには、「お互い様」の精神を発揮して、「助け上手、助けられ上手」になれるといいですね。

自分のライフプランを見直そう

非常勤のパートや契約社員での雇用では、働く側にとっては、自分の都合の良い時間に働けるというメリットがある反面、正規雇用に比べると教育や配置転換の機会が少なく、キャリアアップもできず、雇用が不安定であるというデメリットもあります。定年や年金を受けられる年齢が65歳に延長されることを踏まえ、長い目で見れば、キャリアアップの見込みない再就職は不安や不安全感が伴うでしょう。経験や熟練の度合いが評価されず、時給が1000円から上がらないまま5年、10年と働き続けることができるでしょうか。資格をもった若い人に追い越されてもいいですか。

3 再就職を成功させる秘訣は

自宅から半径4km圏内で求人情報を探してみよう！

再就職しようかしら…と思ったら、まずは自分から情報を集めることをお薦めします。「情報がない」という不満をよく耳にしますが、それは大きな誤解です。求人情報は、インターネットのほか、日曜や月曜の朝刊に掲載される新聞の求人広告、折り込みチラシなど多種多様にあります。「ない」というよりは、「あり過ぎる」情報の中で、絞り込み方、選び方、活かし方がわからない人が大半ではないでしょうか。

この際、思いっきり絞り込むのが得策ではないかと思えます。私は、子育て期間中の女性や、気力・体力の衰えが気になる40代、50代の女性のために「半径4km圏内就職」をお薦めしています。自宅から近い住宅地および隣接している商業地の範囲内で職場を見つければ、自転車なら15分程度で行き来できるので、子どもの急な発熱等の突発的な出来事にも対処しやすく、また、大混雑の通勤電車に乗らなくても済みます。

そもそも、自分にとって本当に必要なお金はいくらか、限りある人生時間をどのように使いたいか。

突き詰めて言えば、人生はお金と時間の両方の使い次第です。夢や希望の実現のためには、計画と準備が必要です。

ではどのような準備をすればいいのか。自分の年齢だけでなく、夫の年齢はもちろん、子どもの進学および単立の年齢や、親の介護も視野に入れたキャリアプランすなわち人生設計をしておきましょう。着眼点は、進学、就職、転職、独立、結婚、住宅の取得、転勤、昇進、退職、親の介護、更年期、退職といったライフイベント（人生の節目）。それぞれの節目を迎えるまでに、何をしたいか、何をすべきかを考えていきましょう。それには、「終わり」を明確にする必要があります。



そのような半径4km圏内で見つけやすい職場を表にまとめてみました

表1。こうした職場の求人は、インターネットやハローワークの求人情報として公開されることは少なく、「パート募集」といった張り紙がされていることが多いようです。病院であれば患者および付き添いの家族として、スーパーなどは客として「下見」ができるという利点もあります。

電車通勤もOKなら、就職先の選

表1 半径4km圏内就職のススメ

	職場	資格の不要な仕事	資格が必要な仕事
医療	医院、歯科医院	受付、歯科助手	医療事務、歯科衛生士、看護師
	総合病院	受付、調理、清掃、看護助手	看護師、栄養士、薬剤師
	薬局	事務 ※1	薬剤師、登録販売者
福祉	訪問介護事業所	介護事務(ケアクラーク)	ヘルパー、看護師、ケアマネジャー
	通所介護事業所(デイサービス)、介護施設(特養、老健など)	介護助手、調理スタッフ、介護事務(ケアクラーク)	ヘルパー、介護福祉士、栄養士、看護師、ケアマネジャー
販売	スーパーマーケット	レジ、品出し、清掃、簡単な加工	調理師
サービス	給食・配食サービス	調理、加工	調理師、栄養士
	ファミリーレストラン、飲食店、ファーストフード店	調理、加工、接客	調理師、栄養士
教育	学習塾	自宅や貸し教室での自営	大手学習塾勤務の場合は教員免許があると有利
	英語教室	民間の英語塾の教員	小学校英語教員(J-SHINE)
事務	会計事務所、法律事務所など「土業」のアシスタント	事務員、経理事務員 ※2	税理士、カウンセラー
	中小企業	事務員、経理事務員 ※2	

※1 調剤薬局事務の専門教育を受けていれば有利
※2 簿記の資格があれば有利



そもそも、あなたの人生の終着点はどこでしょうか。何歳まで生き、何歳まで働くのでしょうか。それによつて必要なお金、仕事、資格、住宅などの生活環境等々は違つてきます。大きなケージを切り分けるように、限られた人生時間の有効な活用の仕方を考えていきましょう。

今日から始める就活

職業人生において、適職や天職を発見するキーワードは3つあります。1つは興味・意欲、2つめは能力・経験、3つめが知識・情報です。「好きこそもの上手なれ」というように、まずはその仕事に興味があつて、好きでないと長続きしないし、成果も出せません。

次に、仕事は続けていけば必ず熟練します。人によっては創意工夫や改善によつて、さらに発展させることもできるし、職場によっては高度な専門教育を受けさせてくれるので、数々の失敗や困難を乗り越えて、一人前の職業人として能力を高めていくこともできます。

情報は、自ら進んで収集し、選ぶ、活かすことにより、新たなチャンスをつかみ取り、職業生活を豊かに

することができます。

就職したいと思ひ始めたら、やるべきことを先延ばしにせず、今日、すぐにも手をつけられることから始めてみませんか。おススメは、「平均シヨツプ」の安い商品でいいから、ノートを1冊と、ポケット式のクリアファイルを購入すること。ノートは「就活日記」にして、ファイルには求人広告、就職セミナーのレジュメといった資料をジャンル別に入れて整理します。

でも、それだけでは「三日坊主」になる危険性があります。いつまでに就職するのか、どのような仕事を目指すのかといった大きな目標を定め、その方向に向かって毎日少しずつでも進んでいきましょう。小さなことでもいいから、何か達成できたことがあれば、自分で自分をほめてあげましょう。このような目標管理型の生き方をしていけば、必ず目標は達成できます。

就活日記には、今日できたこと(うれしかったこと)、今日できなかったこと(残念だったこと)、明日の目標の3つを短い文でいいから書いてみましょう。いますぐ夢に向かって実行する人だけが、夢を実現するチャンスとめぐり会えるのではないのでしょうか。

アクト21 事業レポート

自分も相手も大切に作る関係の つくり方講座

平成24年10月3日・10日・17日 全3回

会場：アクト21

DVをテーマに、職場・家庭・地域のなかで、毎日を自分らしく、楽しく過ごすためのヒントを学びました。

内容：第1回目 自分も相手も大切に作る関係とは？

第2回目 職場・家庭・地域社会のなかでの対等な関係とは？

第3回目 自分らしく、しなやかに～葛藤解決のために自分の気持ちをメッセージで伝えよう～

講師：NPO法人女性ネットSaya-Saya

代表理事 松本和子氏

女性の生き方講座② ～母親ってなぜ大変？～

共催：ゆきやなぎの会

平成24年10月12日・19日・26日 全3回

会場：南千住駅前ふれあい館

母親ってなぜ大変なのでしょう。子どもをめぐって、今後の「わたし」を考えました。

内容：第1回目 子どものことがいろいろシンパイ

第2回目 あとで困る？母と娘の仲良しカンケイ

第3回目 いつまで続く子育て…就活、婚活、その先も

講師：さいたま市女性学研究会 下村美恵子氏

アサーティブ・トレーニング講座

平成25年2月12日・26日、3月5日 全3回

会場：アクト21

アサーティブとは、相手を尊重しながら自分の意思や気持ちを表現する方法です。アサーティブの基本的な理論や方法を学び、グループワークにより、自分も相手も大切に作るコミュニケーション術を身につけました。

内容：

第1回目 「私もOK、あなたもOKのコミュニケーション」

第2回目 「自分の傾向を知ろう～言えないことを知る」

第3回目 「実践！伝えてみよう～わたしの気持ち」

講師：

宮本恵氏(心理カウンセラー)

自分磨きのブラッシュアップ講座 ～なりたい自分をさがす！～

平成25年2月20日・27日、3月6日 全3回

会場：アクト21

女性が結婚や出産、介護などのために仕事を中断し、再び就職や地域活動などにチャレンジしようとする時には、大きな不安がつきまとうものです。その不安を解消し、「何かしたい」、「何か始めたい」という意欲を持つ女性、特に子育て中あるいは子育て後の女性が、その意欲と能力を十分に発揮するためのステップを、講師とともに考えました。

内容：

第1回目 「まずは自己分析！～なりたい自分を知る」

第2回目 「社会貢献・地域活動、働き方の現状を知る」

第3回目 「なりたい自分の目標設定！～ライフステージごとの生き方デザイン」

講師：2級キャリアコンサルティング技能士 栗原知女氏

アクト21交流のつどい 共催：荒川区女性団体の会 平成25年3月2日

アクト21で活動している団体と区民の方々が交流を深め、1日を楽しみ過ごしていただく催しを開催しました。

◆防災について考える～今 私たちにできること

アドバイザー：荒川区防災計画担当課長 上村淳司

内容：東日本大震災を振り返り、今私たちにできること、避難所生活を送る際に必要なことについて参加者と一緒に考えました。

◆手作りコーナー

①春を告げるミモザのリース作り

②折り紙で作る雛人形作り

◆男女平等推進団体による発表

荒川レクダンスグループ、ハラウ フラ ヴェヒ イ カウ ノエ、モダンバレエエアロピクス同好会

◆男女平等推進団体による作品展示

書道クラブ(書道)、お花を楽しむ会(フラワーアレンジメント)、コスモス会(パッチワーク)、すみれ会(ちりめん細工)、あくど俳句会(俳句)

◆このほか、荒川区国際交流協会によるお茶席や喫茶コーナー、手作りバザー(手作り小物、福島市復興支援バザー)、パルーンアートを実施しました



アクト21(荒川区立男女平等推進センター)
〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

●開館時間/9:00～22:00 ●休館日/12月29日～1月3日および保守点検日など
●アクセス/都電荒川線、日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅より徒歩約3分
都バス「熊野前」より徒歩約1分

就職したい...
と思ったら



あらかわ就労支援センターを ご利用ください

まずは
相談して
みよう！



区では、町屋駅前のセンターまちや3階に、就労支援課とJOBコーナー町屋をあわせた「あらかわ就労支援センター」を設置し、皆さんの就職の応援をしています。ハローワークと連携しながら、区独自の就職支援サービスを行っています。

相談・予約・問合せ

❖ 職業相談・職業紹介

JOBコーナー町屋 ☎(3819)7771
午前10時～午後6時(土・日曜日、祝日を除く)

❖ 内職相談、サポートデスク・セミナー予約

就労支援課 ☎(3800)8710
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日を除く)



わかもの就労サポートデスク

おおむね30歳代までの方を対象に、専門の相談員が就職活動に関する相談やアドバイスを行います(原則予約制)。就職活動の進め方がわからない、採用が決まらない、などの悩みがある方はご相談ください。



相談時間：午前10時～午後6時
(土・日曜日、祝日を除く)

マンスリー就職面接会

荒川区、足立区、ハローワーク足立の共催で、荒川区内・足立区内の企業が参加する就職面接会を毎月開催しています。参加企業の説明を聞き、その場で企業の人事担当者と面接ができます。

就職支援セミナー

若者、高齢者、女性を対象としたセミナーや、ハローワークと共催した就職支援セミナーを定期的に開催しています。

《各セミナーの主な内容》

若者向け…履歴書の書き方や、面接の基本マナーなどをわかりやすく説明します

高齢者向け…これからの仕事や生き方を充実させるためのアドバイス等を説明します

女性向け…仕事と子育ての両立について考えます

内職の相談・あっせん

◎内職をお探しの方へ

主に区内在住の方を対象に、内職の相談・あっせんを行っています(現在、内職求人が少なくなっています。登録してもご希望どおり紹介できない場合があります)。

◎内職事業者の方へ

区では内職求人を募集しています。簡単な手仕事や事務的な仕事がありましたら、就労支援課へご連絡ください。

アクト21 事業案内

男女共同参画週間事業

開催予定日
平成25年6月予定

内容

6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」と定められています。区では、この期間に「男女共同参画社会基本法の目的・基本理念に対する理解を深める」とともに、「男女共同参画社会の形成の促進を図る」ための事業を実施しています。

※詳細が決まり次第、区報等でご案内します



▲昨年の男女共同参画週間事業の様子

あらかわパスクール in 尾久

◆日時 平成24年12月15日(土)
◆会場 尾久ふれあい館

実践！ パパ料理 パパが作るお弁当

日本で唯一のパパ料理研究家 滝村氏による『家族を幸せにする「パパ料理」、愛情いっぱいの手作り弁当をお子さんとママのために作りました。出来上がったお弁当を見て、お子さんとママから、たくさん素敵な笑顔がこぼれました。



▲講師：パパ料理研究家・滝村雅晴氏

ママプログラム ベビーサイン

赤ちゃんの気持ちに寄り添いながら、サインで会話する育児法を実践とおしえて学びました。赤ちゃんとのスキンシップを通じて、ママもリラックス。毎日少しずつ続けていくことで、赤ちゃんとの絆が深まります。



▲講師：井上知恵子氏



「仕事も家庭も子育てもー」との講師からの熱いメッセージを受けたパパたちの真剣なまなざしが、とても印象的でした。

初めて自分で自分をほめたいと思いました。これからは妻のために料理をしていきたいと思えます♡

会社を辞めて弁当屋をやろうかと本気(?)で思ったくらい楽しかったです!



仕事も料理も家族のためにがんばって、温かい家庭をつくりたいと思います♪



ふだん家でやらないので、ドキドキでした。休みのときにはぜひつってみたいですね!



本という処方箋

文 川落合恵子

「ほとんどの女性は三十代でやり直すのは手遅れだと考えているようだけれど、私はそうは思わないわ。誰もが自分の人生を自分で作るべきなのよ」。そう言ったのは、数々のヒット曲で知られる米国の女性アーティスト・ティナ・ターナーだ。(『ティナ・ターナー 愛は傷だらけ』大河原正・訳 講談社・刊)

怒髪ティナらしいパワフルさだが、今夜もどこかで、募集に応じた会社からの不採用の通知を手に、ため息をもらす女性がいるはず。出産や育児、介護などで一度仕事をやめざるを得ない企業社会のありかたこそ問題だと思えば、少子化問題も「ここ」を拓くことで随分変わるはずなのだ。ハードルは高い。男性の育児休暇の取得率の低さもまた、気になるところだ。再就職を望む女性がそれぞれ適性にに応じて自己実現できる社会と、辞めたくない女性が辞めなくてはむ社会の実現は、自転車の両輪のようなもの。ティナは前掲の言葉を次のようにしめくくっている。「年齢じゃない。大事なはその人の生きていく姿勢なのよ」と。また、ため息が聞こえるが。

『ママも今日から働くワ! 主婦の再就職講座』

上田昌美 / 著
日本経済新聞出版社



『いくつになっても今が旬 女性の再就職力』

坂巻美和子 / 著
北辰堂出版

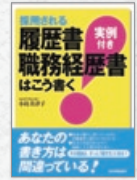


おちあいけいこ ● 作家・クレヨンハウス代表。最近の主な著書に『母に歌う子守唄』『母に歌う子守唄・その後』『絵本処方箋』(いずれも朝日新聞社)、『崖っぷちに立つあなたへ』(岩波書店)。5月に『積極的その日暮らし』(朝日新聞社)、8月末に『自分を抱きしめてあげたい日』(集英社新書)、10月のはじめに、『てんつく怒髪』(岩波書店)を刊行。『自分を抱きしめてあげたい日』は、いま疲れているあなたに向けての一冊。



『33歳からのハローワーク』

島沢優子 / 著
小学館



『採用される履歴書 職務経歴書はこう書く』

小島美津子 / 著
日本実業出版社