

再就職準備講座ルトラヴァイエ

第 4 回修了者調査

# 報 告 書

2014 年 3 月

(公財) 横浜市男女共同参画推進協会

# Contents

|                                  |         |       |     |
|----------------------------------|---------|-------|-----|
| 1                                | 調査の目的   | ..... | P3  |
| 2                                | アンケート調査 | ..... | P3  |
| (1) 調査の概要 P3                     |         |       |     |
| 調査対象／調査方法／調査期間／回収状況              |         |       |     |
| (2) 調査結果 P5                      |         |       |     |
| ①再就職準備講座ルトラヴァイエをふりかえって P5        |         |       |     |
| ②再就職準備講座ルトラヴァイエの修了後からこれまでの仕事 P12 |         |       |     |
| ③あなたの望むワーク・ライフ・バランス P25          |         |       |     |
| ④フェイスシート P30                     |         |       |     |
| ⑤自由回答 P35                        |         |       |     |
| 3                                | 座談会     | ..... | P51 |
| 4                                | インタビュー  | ..... | P60 |
| 5                                | まとめ     | ..... | P68 |
| 付 調査票                            |         |       |     |
| 講座実施記録                           |         |       |     |

## 【本件連絡先】

男女共同参画センター横浜北

事業課

〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

電 話 045-910-5700

FAX 045-910-5755

## 1 調査の目的

再就職準備講座ルトラヴァイエ（以下「ルトラヴァイエ」という。）は、1988年の横浜女性フォーラム（現在の男女共同参画センター横浜）開館当初から25年連続して実施している。1996年、2003年、2006年に、修了者調査を行い、その結果をルトラヴァイエのプログラムの改編に反映し、また、新たな就業支援事業の検討にあててきた。

前回調査の後、2012年までの間に、リーマンショック、東日本大震災といった社会的・経済的に大きな影響を及ぼす事象、災害等があり、女性をとりまく社会や雇用状況も、大きく変化し、かつ、多様化している。

そこで、再就職を目指す女性たちが抱える困難と課題を明らかにし、今後のルトラヴァイエのプログラムの見直し等に役立てるとともに、男女共同参画の視点をふまえた再就職支援事業のあり方を検討することを目的として、第4回修了者調査を実施することとなった。

## 2 アンケート調査

### （1）調査の概要

#### ① 調査対象

2005年から2012年に男女共同参画センター横浜北で実施した、第46期、第49期、第51期、第55期、第57期、第58期、第59期、第60期の修了者 143名

（単位：人）

| 第46期 | 第49期 | 第51期 | 第55期 | 第57期 | 第58期 | 第59期 | 第60期 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 15   | 11   | 22   | 22   | 23   | 13   | 14   | 23   |

#### ① 調査方法

郵送による調査票（アンケート）調査、座談会及びインタビュー

上記①の調査対象者のうち、受講時の留意事項（※）に基づき郵便を控えるべきと判断した者10名を除き、133名に配布

※申込用紙に、「離婚予定」「DV」「転居予定」等の記載

② 調査期間

2013 年 9 月（調査票調査）、2013 年 11 月から 12 月（座談会及びインタビュー）

③ 回収状況

回収数 51 票（転居先不明等で 11 通が返送。回答率 41.8%）

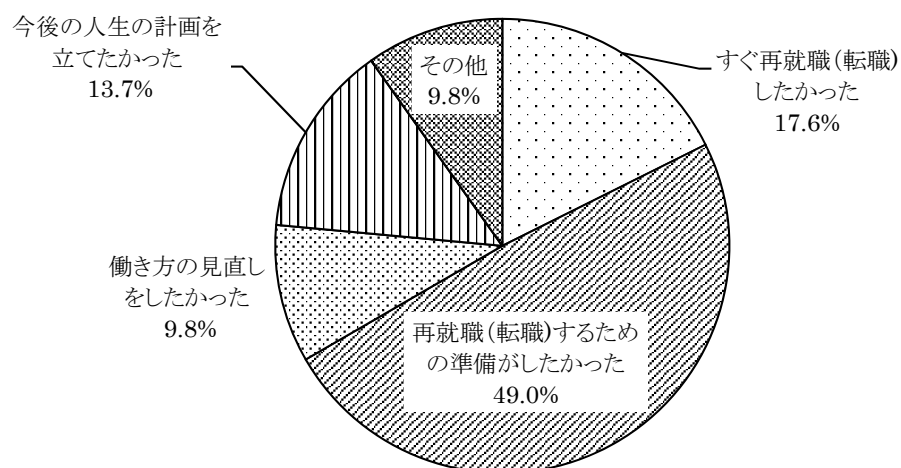
## (2) 調査結果

### 1 再就職準備講座ルトラヴァイエをふりかえって

#### Q1 ルトラヴァイエを受講した動機は何ですか。(○は1つ)

受講動機は、「再就職(転職)するための準備がしたかった」が49.0%、「すぐ再就職(転職)したかった」が17.6%、「今後の人生の計画を立てたかった」が13.7%となっている。「その他」には、「社会に出たいと思った」「更新切れが近づいていたので、働くことをとらえ直したかった」「再就職が可能なのか確かめたかった」等の記述があった。

図表 1：受講動機

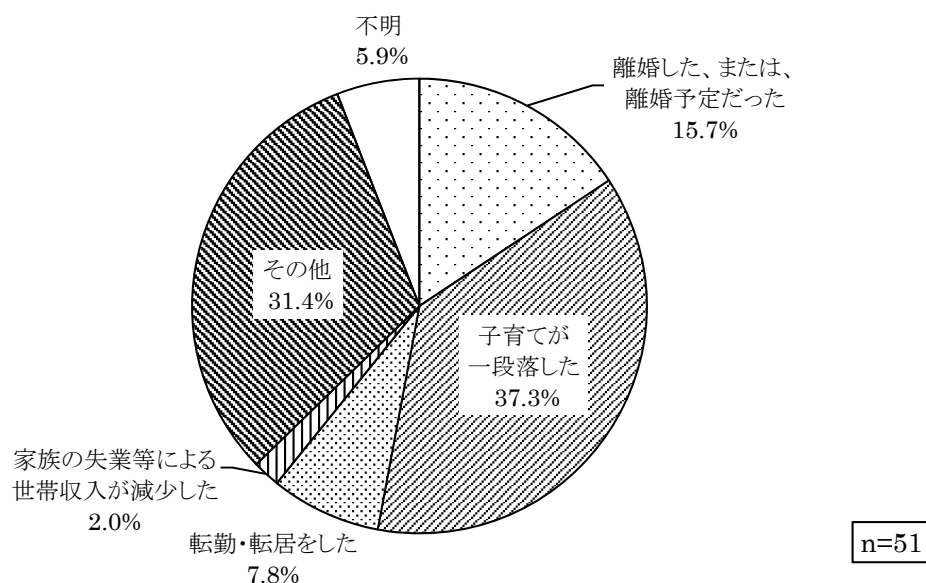


n=51

Q2 Q1の動機の背景にあったものは何ですか。（〇は1つ）

動機の背景にあったものは、「子育てが一段落した」が 37.3%、「離婚した、または、離婚予定だった」が 15.7%、「転勤・転居した」が 7.8%となっている。「その他」には、「社会に参加したい、つながりを持ちたい」「勤務先から突然解雇され、焦りがあった」「子育て中だが、働きたかった、ブランクを空けたくなかった」「同じように働こうとしている人達はどんな人か知りたかった」等の記述があった。

図表 2：動機の背景にあったもの



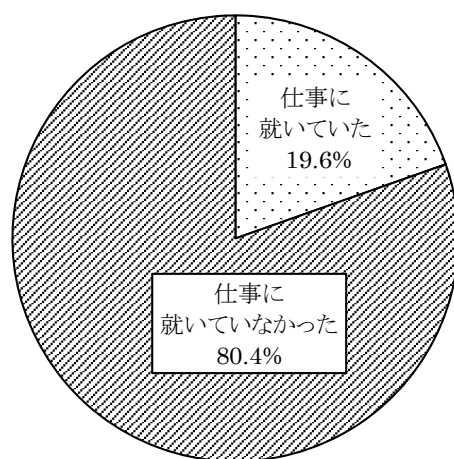
Q3 数ある再就職準備講座の中で、ルトラヴァイエを選択した理由は何ですか。

※自由回答（別掲） p 35

#### Q4 ルトラヴァイエの受講時、仕事に就いていましたか。（○は1つ）

ルトラヴァイエ受講時の就労状況は、「仕事に就いていなかった」が 80.4%、「仕事に就いていた」が 19.6%となっている。「仕事に就いていなかった」理由として、「出産後、仕事と育児の両立ができなかった」旨の記述が多数あった。他には、「失業中だった」「健康に自信がなかった」「転居」等の記述があった。

図表 3：受講時の就労状況



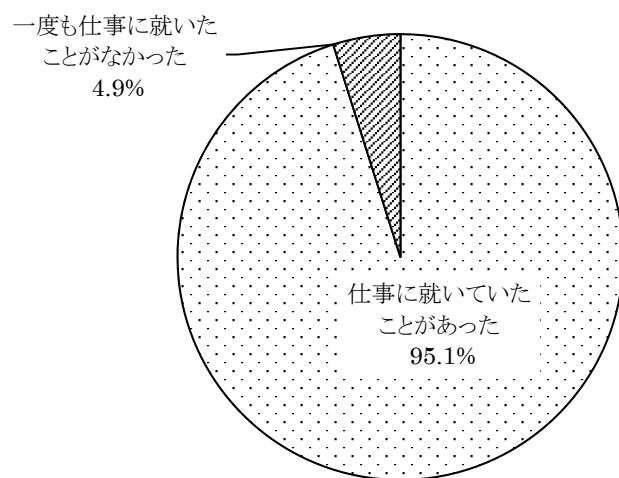
n=51

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 仕事に就いていた    | ⇒ Q6 以降の設問に回答    |
| 仕事に就いていなかった | ⇒ 以下、Q5 以降の設問に回答 |

Q5 Q4で仕事に就いていなかったと回答した方におたずねします。ルトラヴィアイエの受講より前に、仕事に就いていたことがありましたか。（○は1つ）

受講前の就労状況については、「仕事に就いていたことがあった」が95.1%、「一度も仕事に就いたことがなかった」が4.9%となっている。「一度も仕事に就いたことがなかった」理由として、「出産後は、待機児童になってまで働く意欲がなかった」「就きたい仕事と就労時間の調整がつかなかった」等の記述があった。

図表4：受講前の就労状況

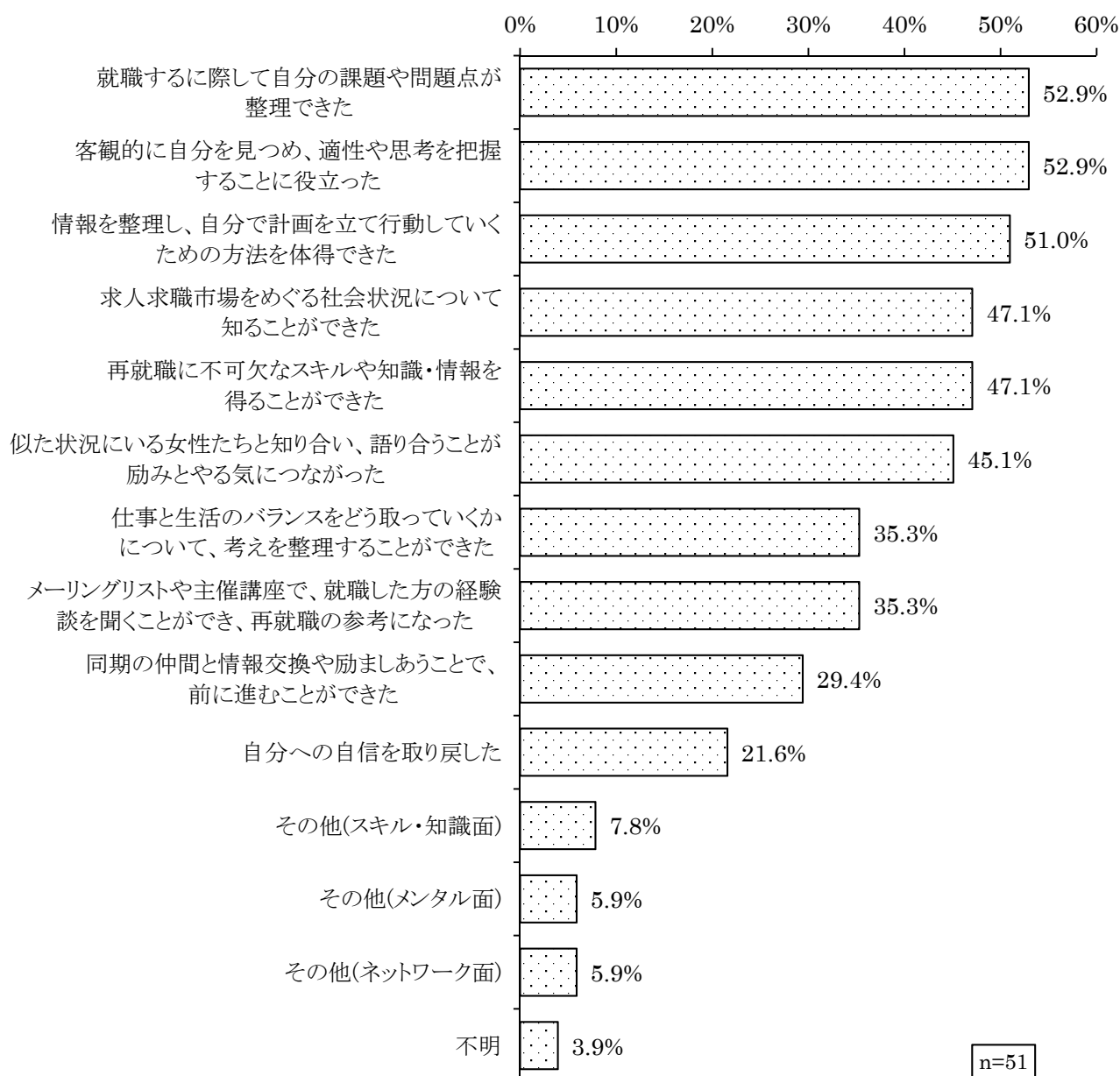


n=41

**Q6 現在のあなたからみて、ルトラヴァイエは役立ちましたか。役立った面がある場合は、選んでください。（〇はいくつでも）**

役立った面は、「就職するに際して自分の課題や問題点が整理できた」と「客観的に自分を見つめ、適性や思考を把握することに役立った」が 52.9%、「情報を整理し、自分で計画を立て行動していくための方法を体得できた」が 51.0%、「求人求職市場をめぐる社会状況について知ることができた」と「再就職に不可欠なスキルや知識・情報を得ることができた」が 47.1%となっている。

**図表 5：役立った面**



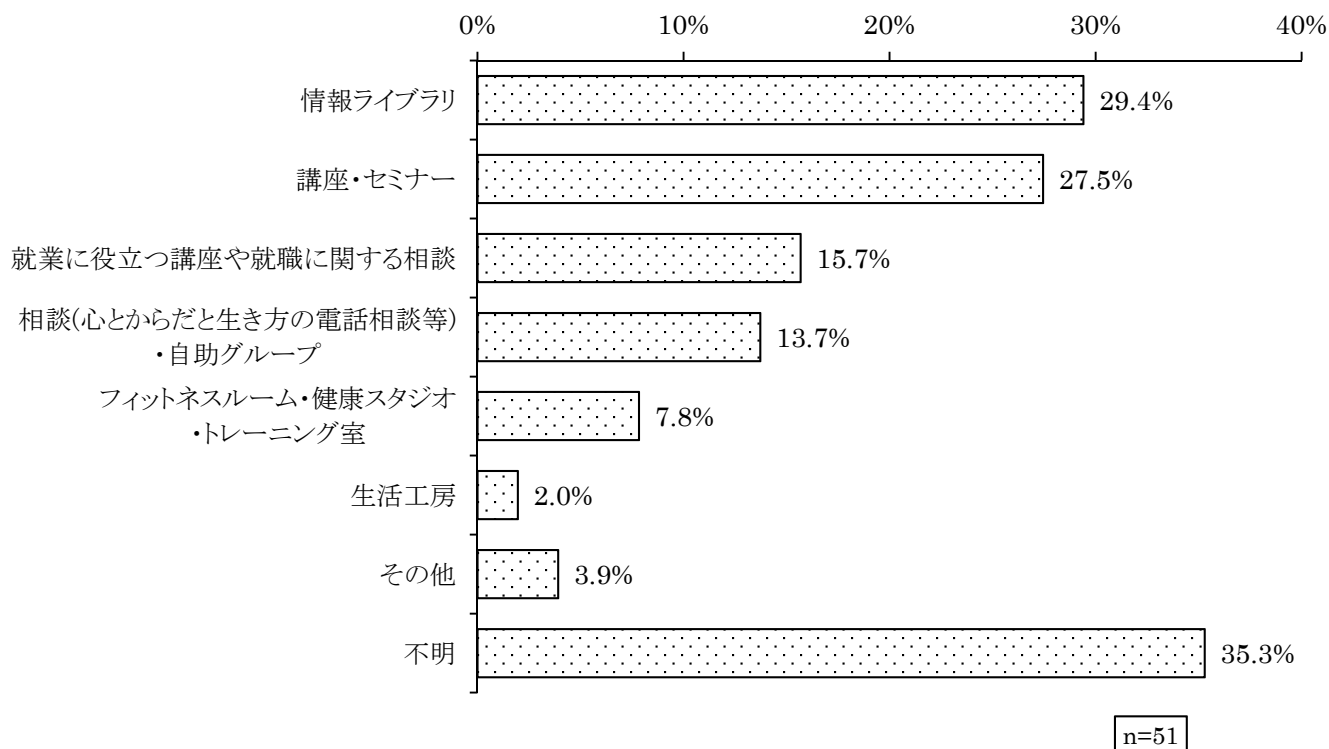
Q6 あなたの仕事（働き方）にとって、ルトラヴァイエは転機になりましたか。

※自由回答（別掲） p 36

Q7 ルトラヴァイエ以外に利用した男女共同参画センターのプログラムや機能で、就労準備や仕事に就くうえで役立ったものはありますか。役立ったものがある場合は、選んでください。（〇はいくつでも）

ルトラヴァイエ以外で利用したものは、「情報ライブラリ」が 29.4%、「講座・セミナー」が 27.5%、「就労に役立つ講座や就職に関する相談」 15.7%となっている。「講座・セミナー」の例として、「パソコン講座」が多数、その他には「産後の心とからだのセルフケア講座」「アサーティブ講座」等の記述があった。

図表 6：ルトラヴァイエ以外で利用して役に立ったもの



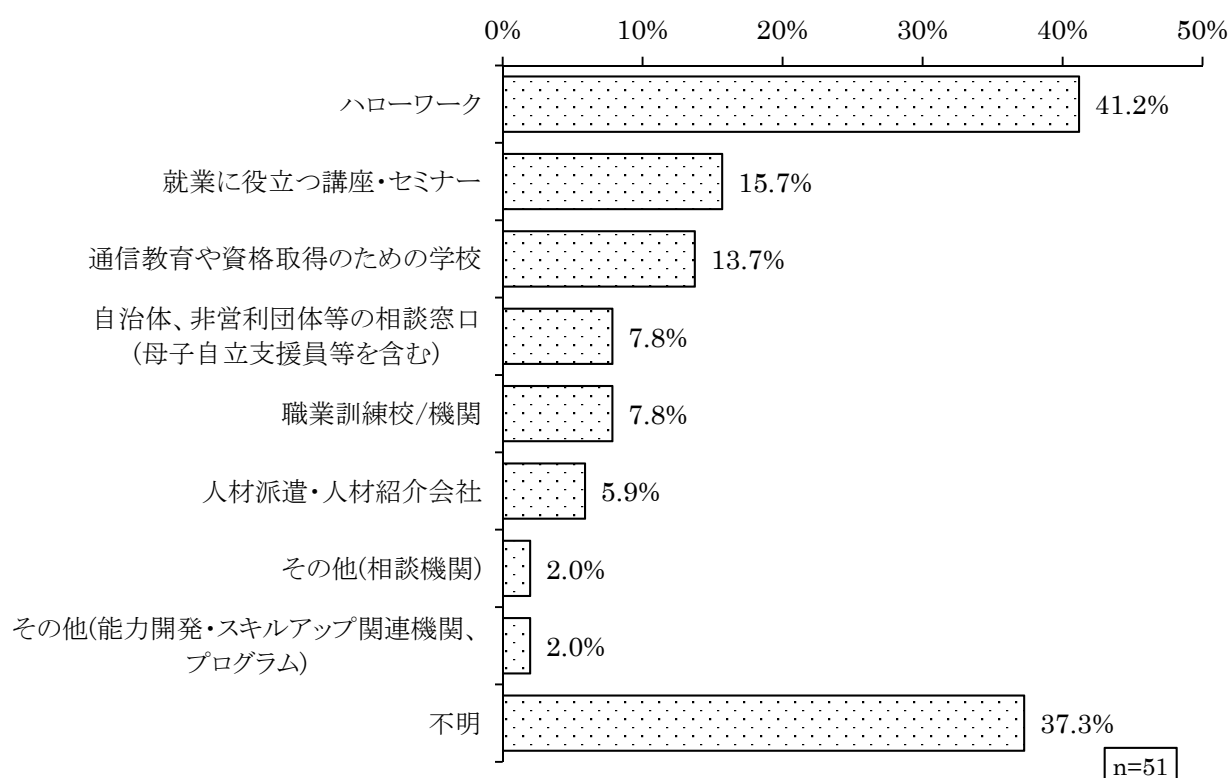
Q7 こんなプログラムや機能があったら利用したい、というものがあればお書きください。

※自由回答（別掲） p 37

Q8 ルトラヴァイエの修了後、男女共同参画センター以外に利用した機関、プログラムで、就労準備や仕事に就くうえで役立ったものはありますか。役立ったものがある場合は、選んでください。（〇はいくつでも）

ルトラヴァイエ修了後に、男女共同参画センター以外に、利用した機関、プログラムで役立ったものは、「ハローワーク」が 41.2%、「就業に役立つ講座・セミナー」が 15.7%、「通信教育や資格取得のための学校」が 13.7%となっている。具体的には、「パソコン講座」が多数、その他には、「簿記講座」「ビジネスマナー」等の記述があった。

図表 7：男女共同参画センター以外に利用して役立ったもの



Q9 就労準備や仕事に就くうえで、困ったことはありますか。

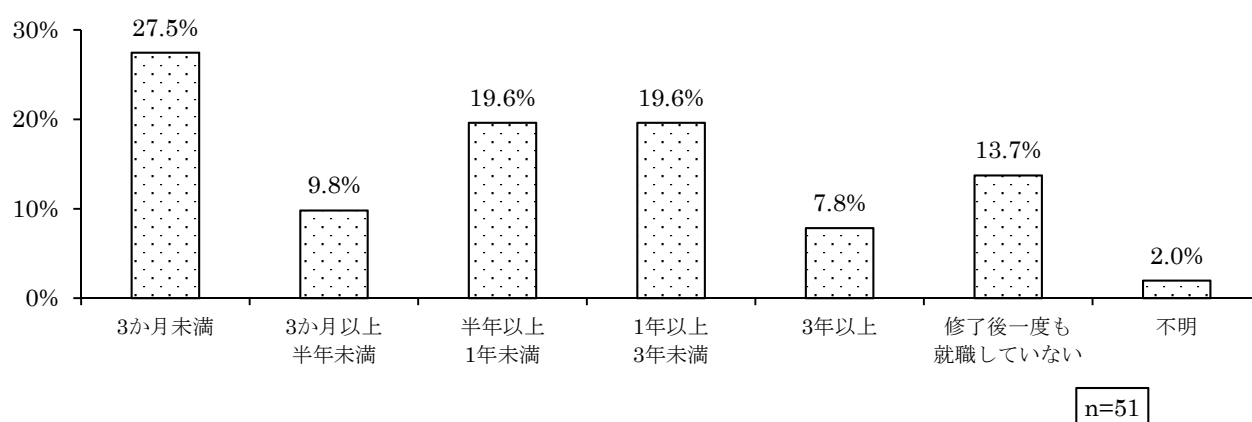
※自由回答（別掲） p 38

## 2 再就職準備講座ルトラヴァイエの修了後からこれまでの仕事

Q10 ルトラヴァイエの修了後、再就職（転職）するまでの期間はどのくらいありましたか。（〇は1つ）

再就職（転職）するまでの期間は、「3か月未満」が27.5%、「半年以上1年未満」と「1年以上3年未満」が19.6%となっている。「修了後一度も就職していない」理由としては、「子どもがまだ小さい」「海外に引越」「受講時と同じ仕事をしている」等の記述があった。

図表 8：再就職（転職）までの期間

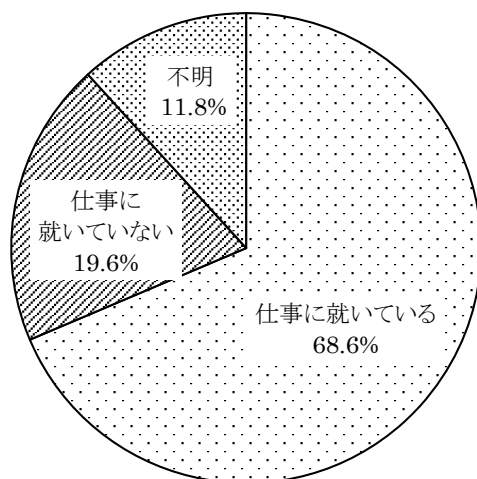


|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 修了後一度も就職していない | ⇒ Q25 以降の設問に回答    |
| 上記以外          | ⇒ 以下、Q11 以降の設問に回答 |

**Q11 現在、仕事に就いていますか。 （○は1つ）**

現在の就労状況は、「仕事に就いている」が 68.6%、「仕事に就いていない」が 19.6%となっている。「仕事に就いていない」理由としては、「体調を崩した」「介護」「育児を中心とし、子どもとの生活をしっかりしたい」等の記述があった。

**図表 9：現在の就労状況**



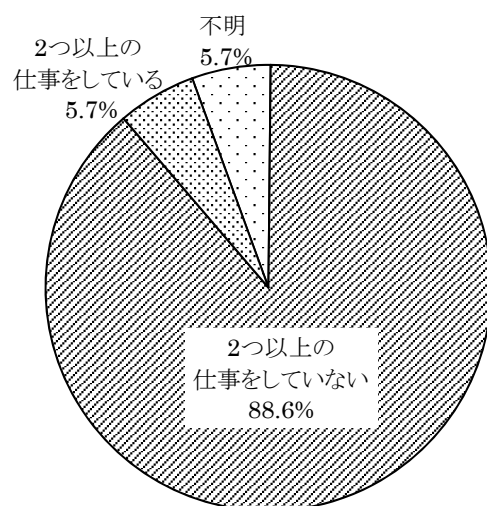
n=51

|           |   |                |
|-----------|---|----------------|
| 仕事に就いている  | ⇒ | 以下、Q12以降の設問に回答 |
| 仕事に就いていない | ⇒ | Q22以降の設問に回答    |

**Q12 現在、2 つ以上の仕事をしていますか。 （○は1つ）**

現在の仕事の数は、「2 つ以上の仕事をしていない」が 88.6%、「2 つ以上の仕事をしている」が 5.7%となっている。

**図表 10：仕事の数**



n=35

2 つ以上の仕事をしている ⇒ 以下、Q13 以降の設問に回答

2 つ以上の仕事をしていない ⇒ Q14 以降の設問に回答

**Q13 Q12 で 2 つ以上の仕事をしていると回答した方におたずねします。2 つ以上の仕事をしている理由は何ですか。 （○は1つ）**

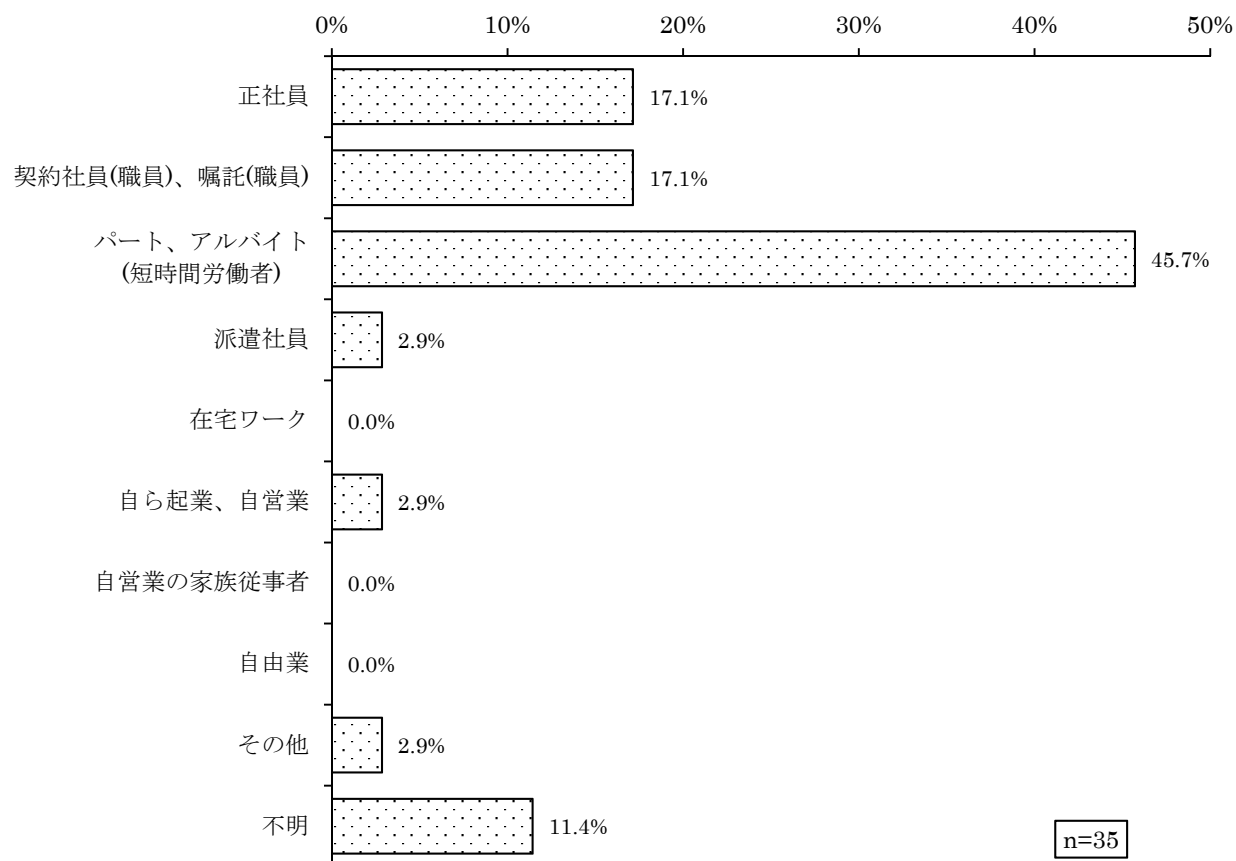
※自由回答（別掲） p 39

2 つ以上のしごとをしている方は、Q14 から Q21 の設問では、主たる仕事について回答

**Q14 現在の仕事の雇用形態は、この中のどれにあたりますか。（○は1つ）**

現在の雇用形態については、「パート、アルバイト（短時間労働者）」が 45.7%、「正社員」と「契約社員（職員）、嘱託（職員）」が 17.1%となっている。

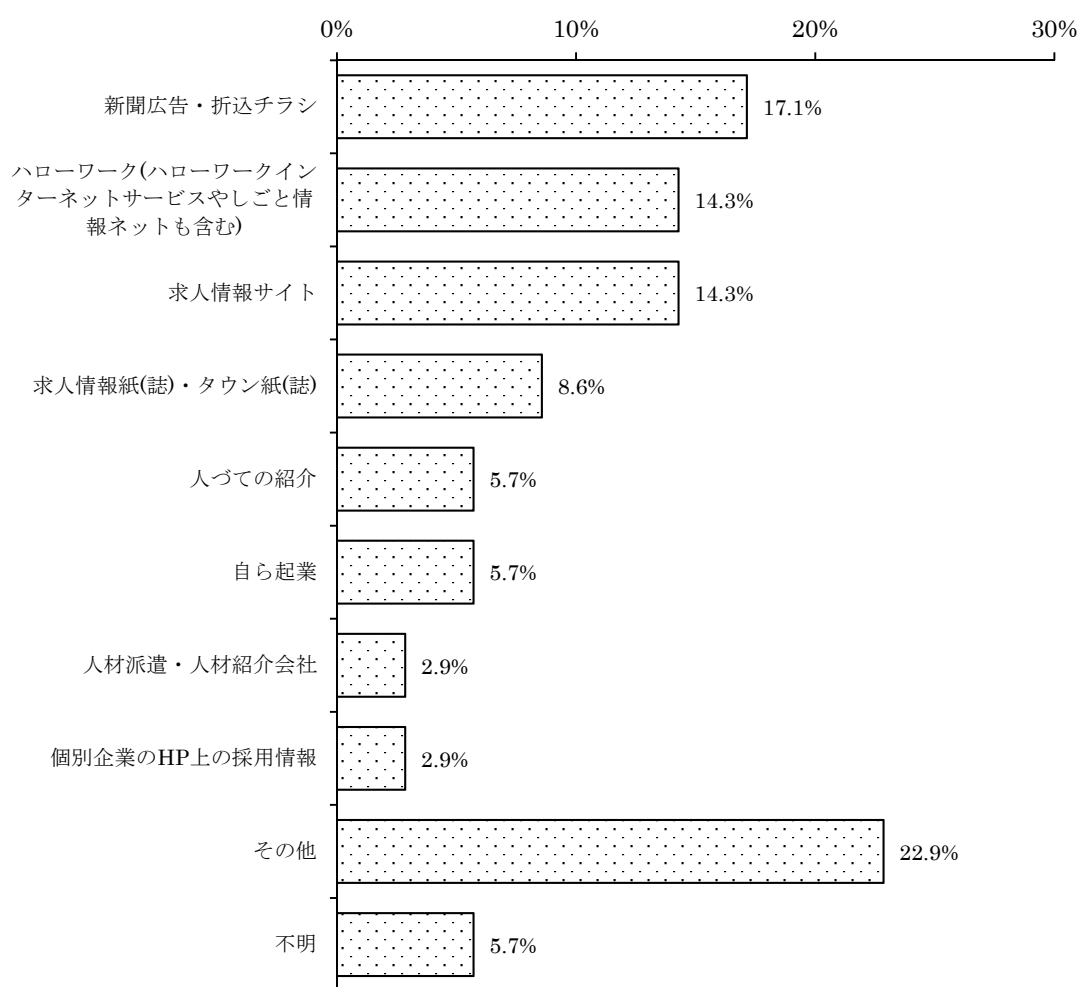
**図表 11：雇用形態**



### Q15 現在の仕事の就職経路は、どれにあたりますか。（〇は1つ）

現在の仕事の就職経路は、「新聞広告・折込チラシ」が 17.1%、「ハローワーク（ハローワークインターネットサービスやしごと情報ネットも含む）」と「求人情報サイト」が 14.3% となっている。「その他」には、「直接出向いた」「直接問い合わせた」「行政の広報紙」「アルバイト先の求人」等の記述があった。

図表 12：就職経路

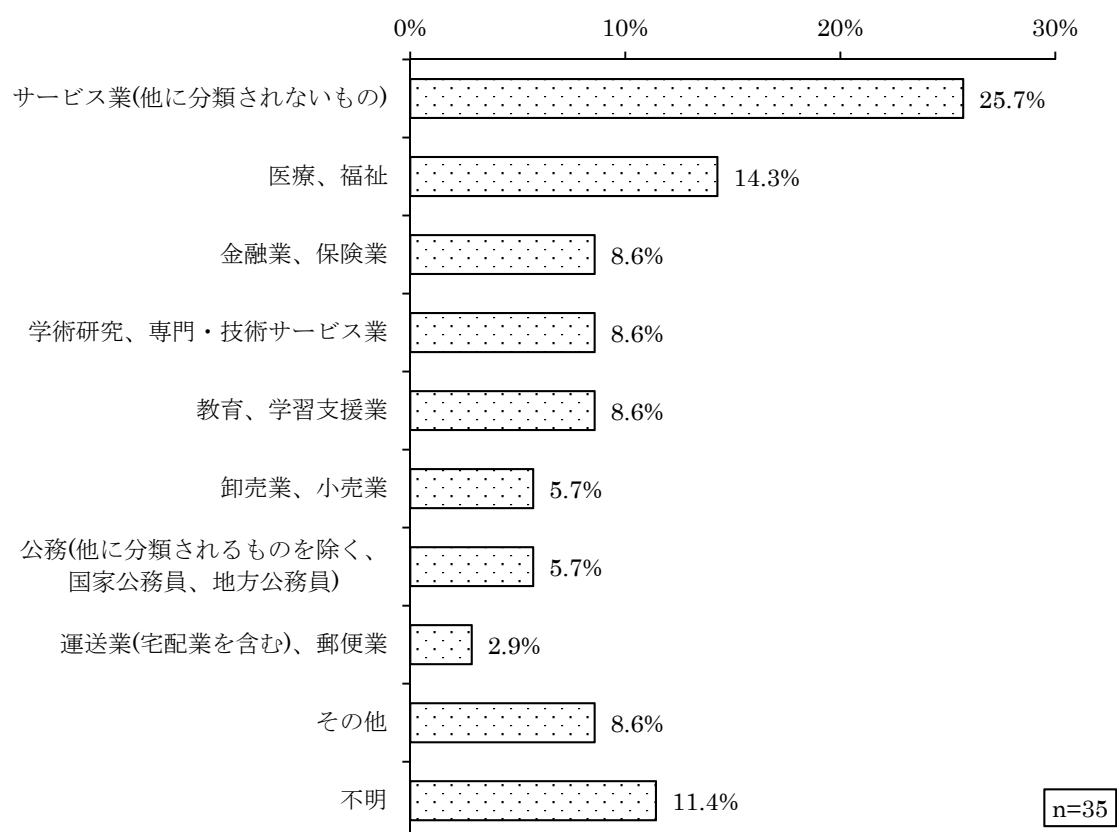


n=35

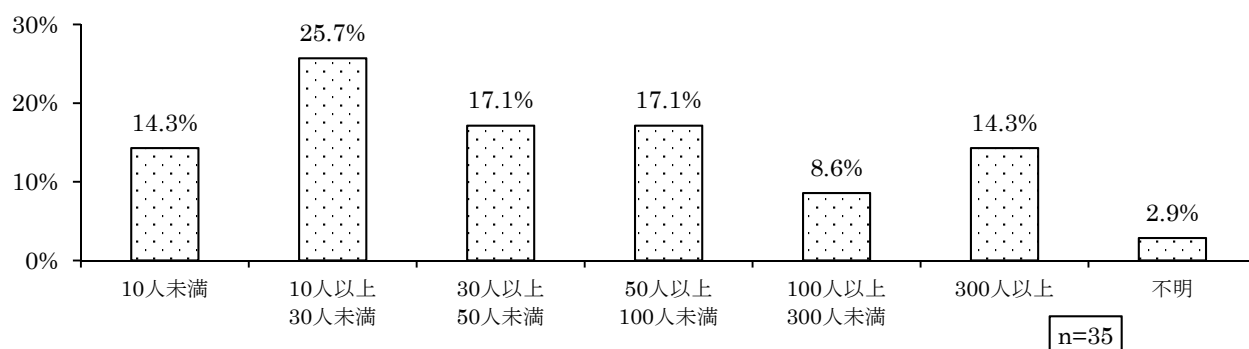
**Q16 現在の勤務先について、業種と事業所の規模はどれにあたりますか。**  
**(それぞれ○は1つ)**

現在の勤務先の業種については、「サービス業（他に分類されないもの）」が 25.7%、「医療、福祉」が 14.3%、「金融業、保険業」と「学術研究、専門・技術サービス業」と「教育、学習支援業」が 8.6%となっている。また、事業所の規模は「10 人以上 30 人未満」が 25.7%、「30 人以上 50 人未満」と「50 人以上 100 人未満」が 17.1%となっている。

**図表 13：現在の勤務先の業種**



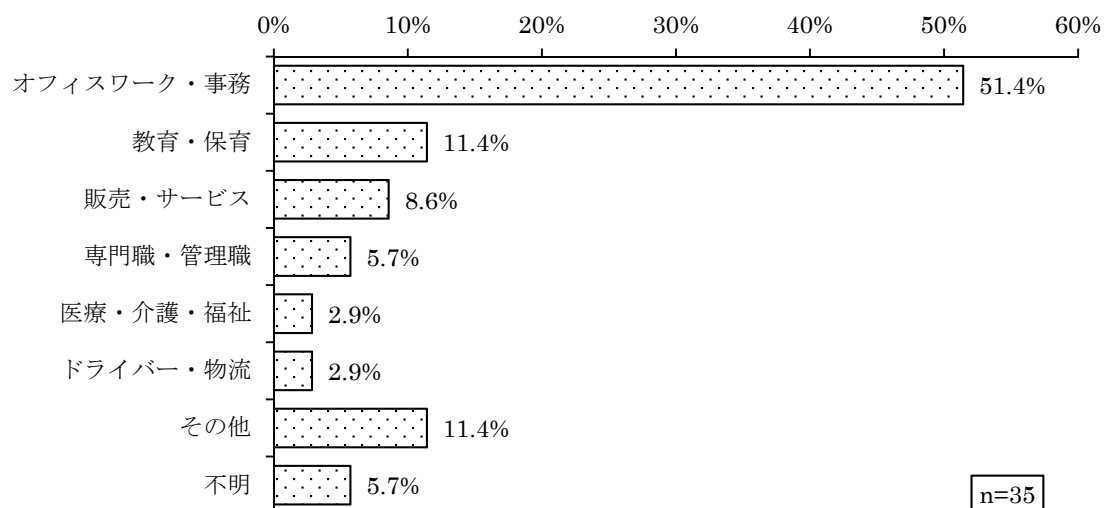
**図表 14：現在の勤務先の事業所規模**



**Q17 現在の職種は、どれにあたりますか。（〇は1つ）**

現在の職種は、「オフィスワーク・事務」が 51.4%、「教育・保育」が 11.4%、「販売・サービス」が 8.6%となっている。「専門職・管理職」として、「企画」「編集」等の記述があった。「その他」には、「コンサルティング」「不動産仲介」等の記述があった。

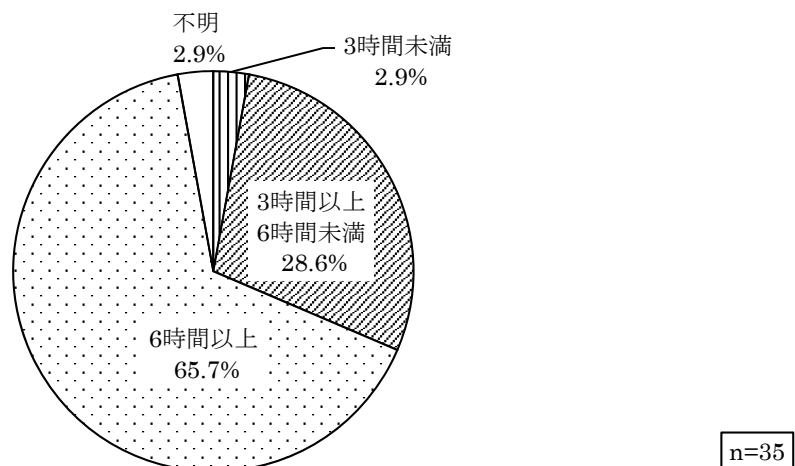
**図表 15：現在の職種**



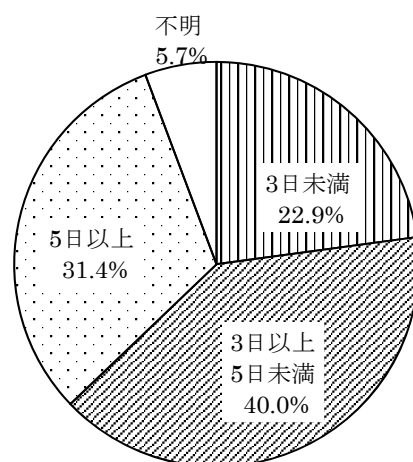
**Q18 現在の仕事について、1日の所定労働時間と1週間の勤務日数は、どれにあたりますか。（それぞれ〇は1つ）**

現在の仕事については「6時間以上」が 65.7%、「3時間以上 6時間未満」が 28.6%となっている。また、一週間の勤務日数は「3日以上 5日未満」が 40.0%、「5日以上」が 31.4%、「3日未満」が 22.9%となっている。

**図表 16：1日の所定労働時間（平均）**



図表 17 : 1 週間の勤務日数（平均）



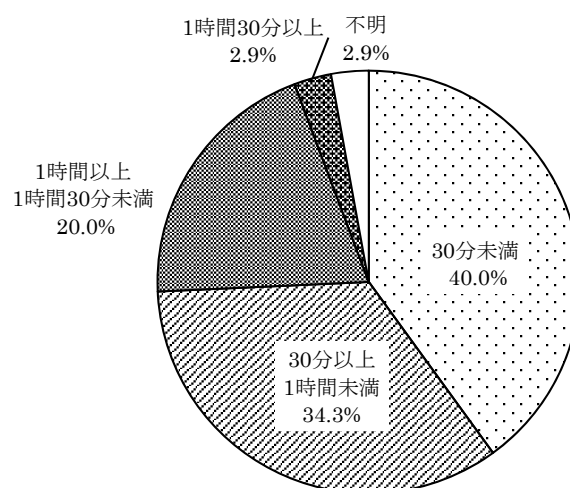
n=35

Q19 現在の勤務先までの通勤時間（片道）は、どれにあたりますか。

（○は1つ）

通勤時間については、「30 分未満」が 40.0%、「30 分以上 1 時間未満」が 34.3%、「1 時間以上 1 時間 30 分未満」が 20.0%となっている。

図表 18 : 通勤時間（片道）

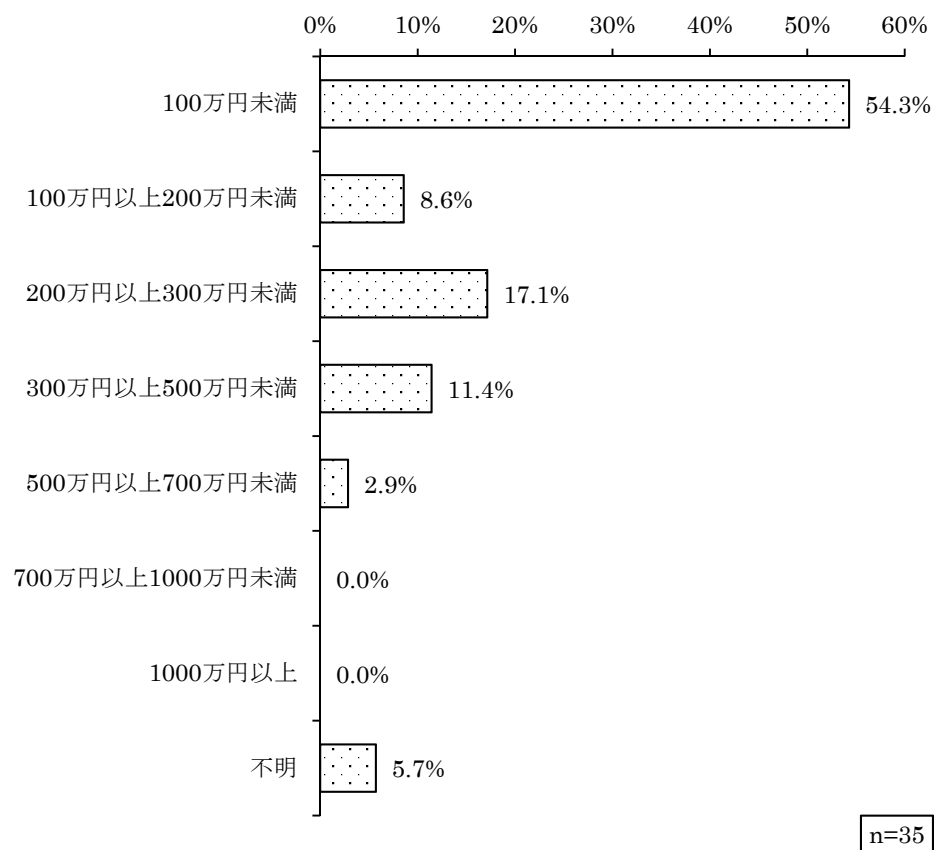


n=35

Q20 あなたの年収（税金や社会保険を含めた収入の総額）は、どれにあたりますか。（○は1つ）

年収については「100万円未満」が 54.3%、「200万円以上 300万円未満」が 17.1%、「300万円以上 500万円未満」が 11.4%となっている。

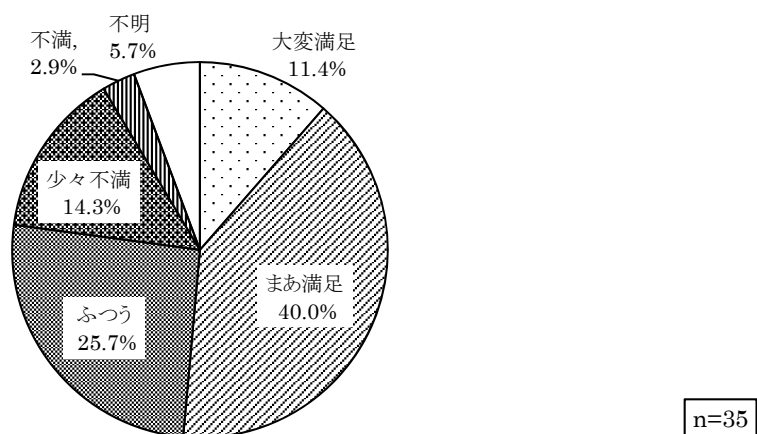
図表 19：年収



Q21 現在の仕事に対する満足度は、どれにあたりますか。（○は1つ）

仕事に対する満足度は、「まあ満足」が40.0%、「ふつう」が25.7%、「少々不満」が14.3%となっている。

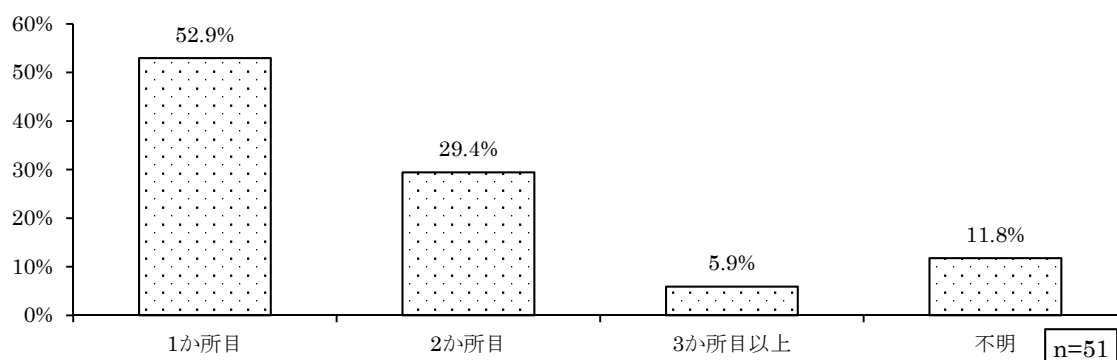
図表 20：現在の仕事の満足度



Q22 ルトラヴァイエ修了後の「キャリアの履歴」について、おたずねします。現在の仕事（現在仕事に就いていない方は、直近の仕事）は、ルトラヴァイエの修了後、何か所目の仕事ですか。（○は1つ）

キャリアの履歴については、「1か所目」が52.9%、「2か所目」が29.4%、「3か所目以上」が5.9%となっている。「3か所目以上」と回答した修了者は、いずれも現在の仕事はルトラヴァイエの修了後「3か所目」と記述している。

図表 21：キャリアの履歴



1か所目 ⇒ Q25以降の設問に回答  
それ以外 ⇒ 以下、Q23以降の設問に回答

Q23 ①あなたの仕事（働き方）はどのように変わりましたか（1 か所目→2 か所目→3 か所目）

②前職を辞めた、または転職した理由は何ですか。

③さしつかえなければ、月収がどのように変わったかをお聞かせください。

Q24 ④仕事（働き方）を変えたことで、あなた自身にはどのような変化がありましたか。

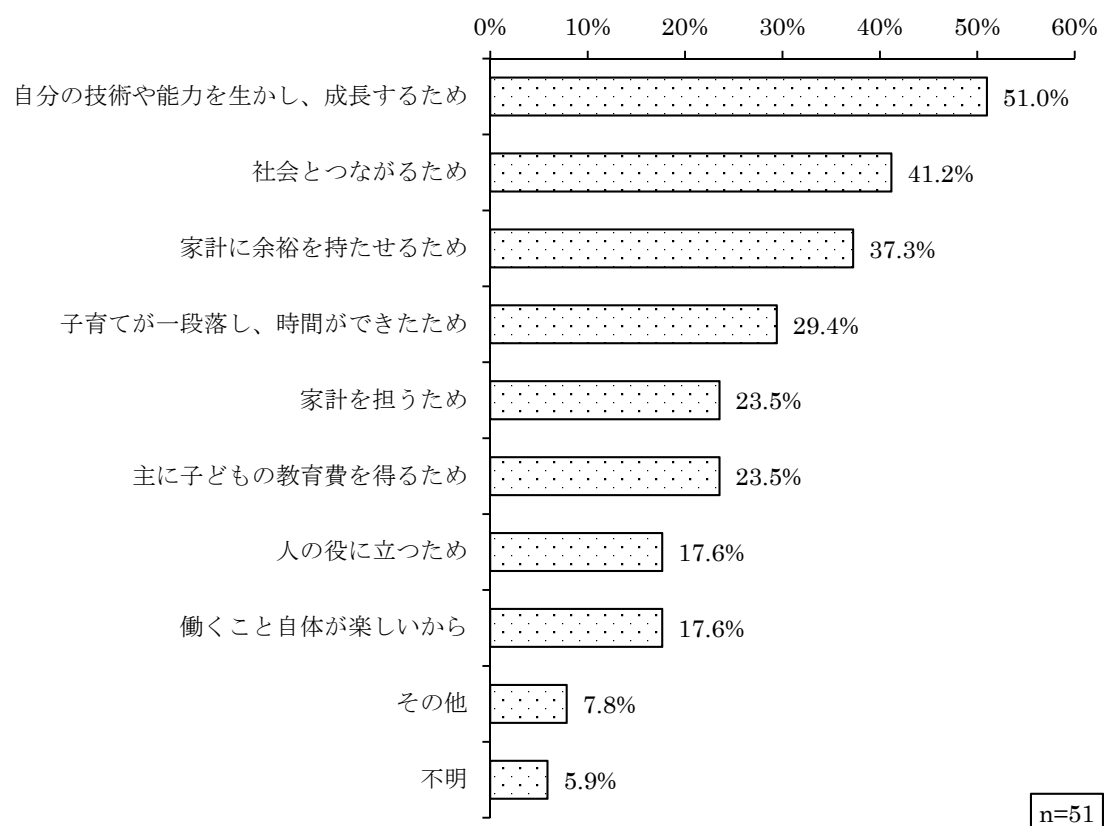
※それぞれ自由回答（別掲） p 40

Q25 あなたが働く（働きたい）理由は、この中のどれにあたりますか。

（○は3つまで）

働く理由については、「自分の技術や能力を生かし、成長するため」が 51.0%、「社会とつながるため」41.2%、「家計に余裕を持たせるため」が 37.3%となっている。「その他」には、「生きて生活するため」「守りに入るより攻めにいきたい」「空しいから」等の記述があった。

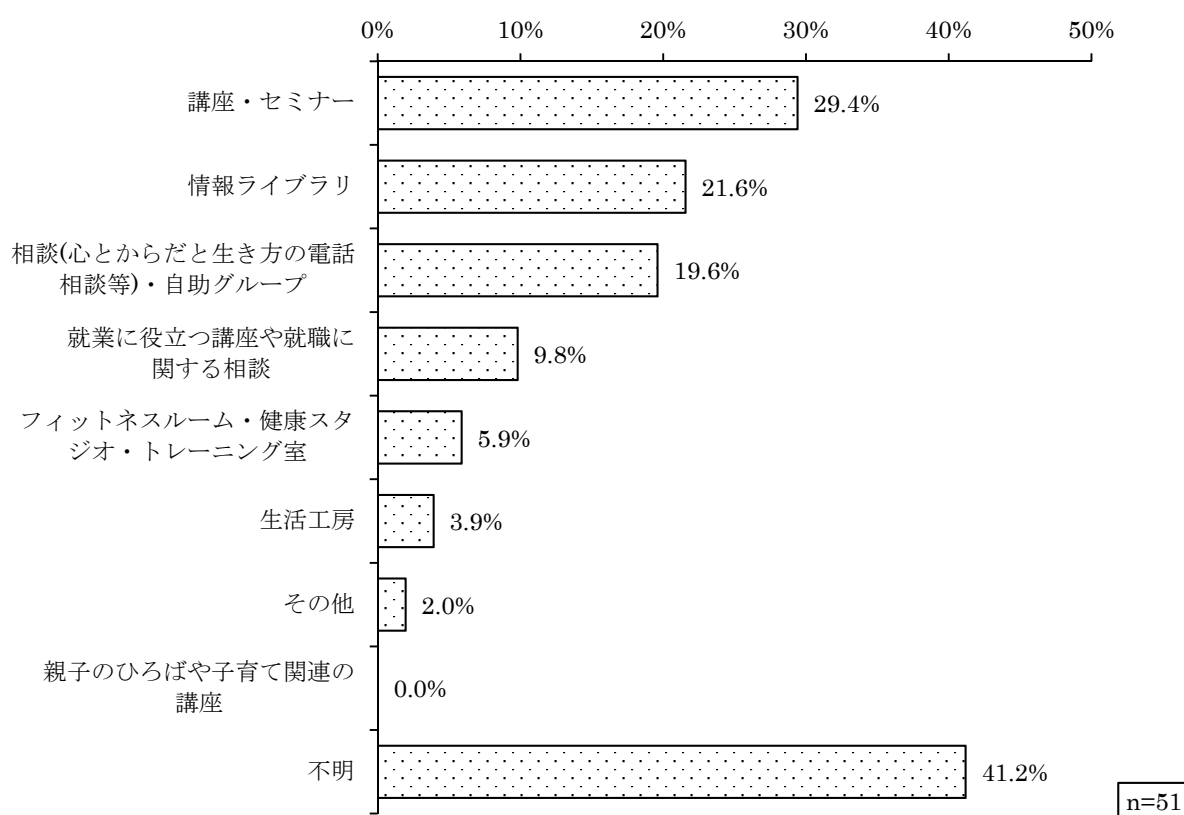
図表 22：働く（働きたい）理由



Q26 男女共同参画センターのプログラムや機能で、あなたが働き続けるうえで役立ったものはありますか。役立ったものがある場合は、この中から選んでください。（〇はいくつでも）

男女共同参画センターのプログラムや機能で役立ったものは、「講座・セミナー」が 29.4%、「情報ライブラリ」が 21.6%、「相談（心とからだと生き方の電話相談等）・自助グループ」が 19.6%となっている。「講座・セミナー」の例として、「パソコン講座」が多数、その他には、フィットネスルーム・健康スタジオ・トレーニング室の講座が複数挙げられていた。

図表 23：男女共同参画センターのプログラムや機能で役立ったもの



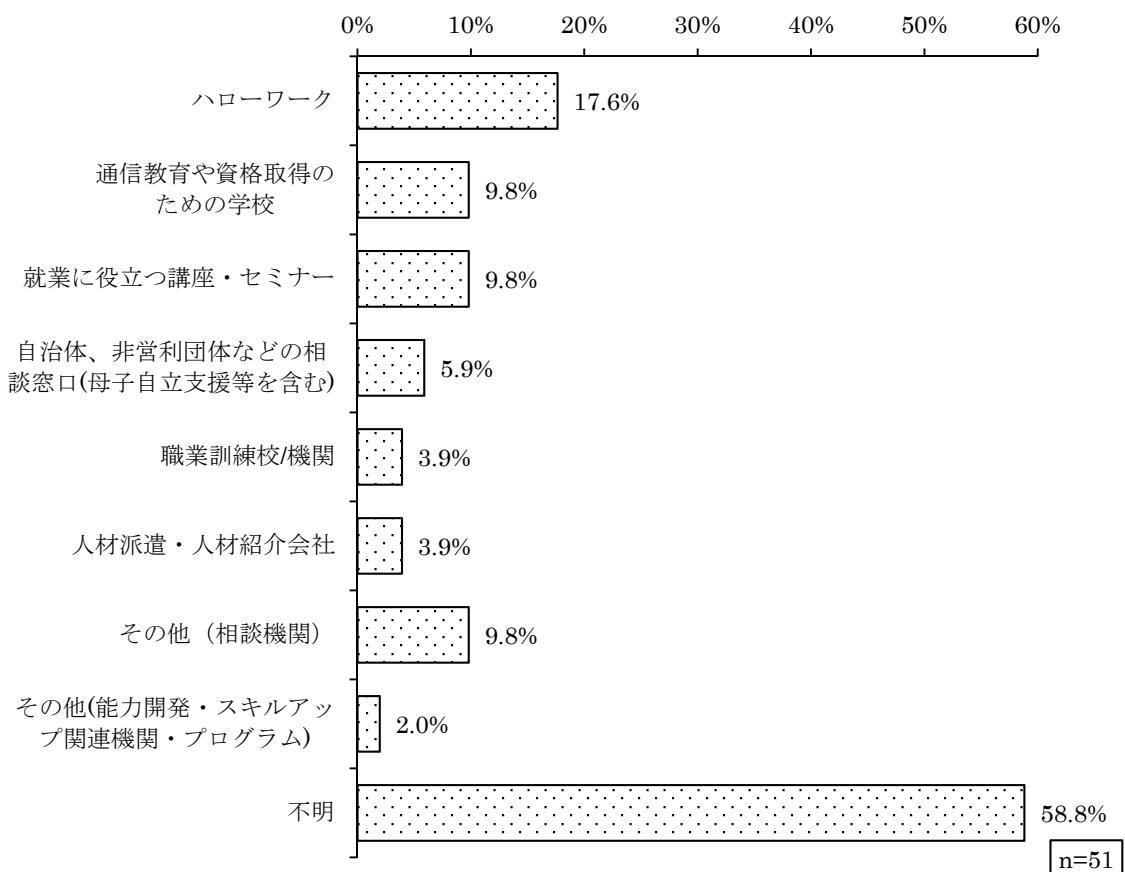
Q26 **こんなプログラムや機能があったら利用したい、というものがあればお書きください。**

※自由回答（別掲） p 44

Q27 男女共同参画センター以外に利用した機関、プログラムで、あなたが働き続けるうえで役立ったものはありますか。役立ったものがある場合は、選んでください。（〇はいくつでも）

男女共同参画センター以外のプログラムや機能で役立ったものは、「ハローワーク」が17.6%、「通信教育や資格取得のための学校」と「就業に役立つ講座・セミナー」が9.8%、となっている。具体的には、「パソコン講座」が多数、その他には、資格・免許取得のための講座が複数挙げられていた。

図表 24：男女共同参画センター以外のプログラムや機能で役立ったもの



Q28 あなたが働き続けるうえで、問題と感じていること（感じたこと）や、不安に思っていること（思ったこと）はありますか。

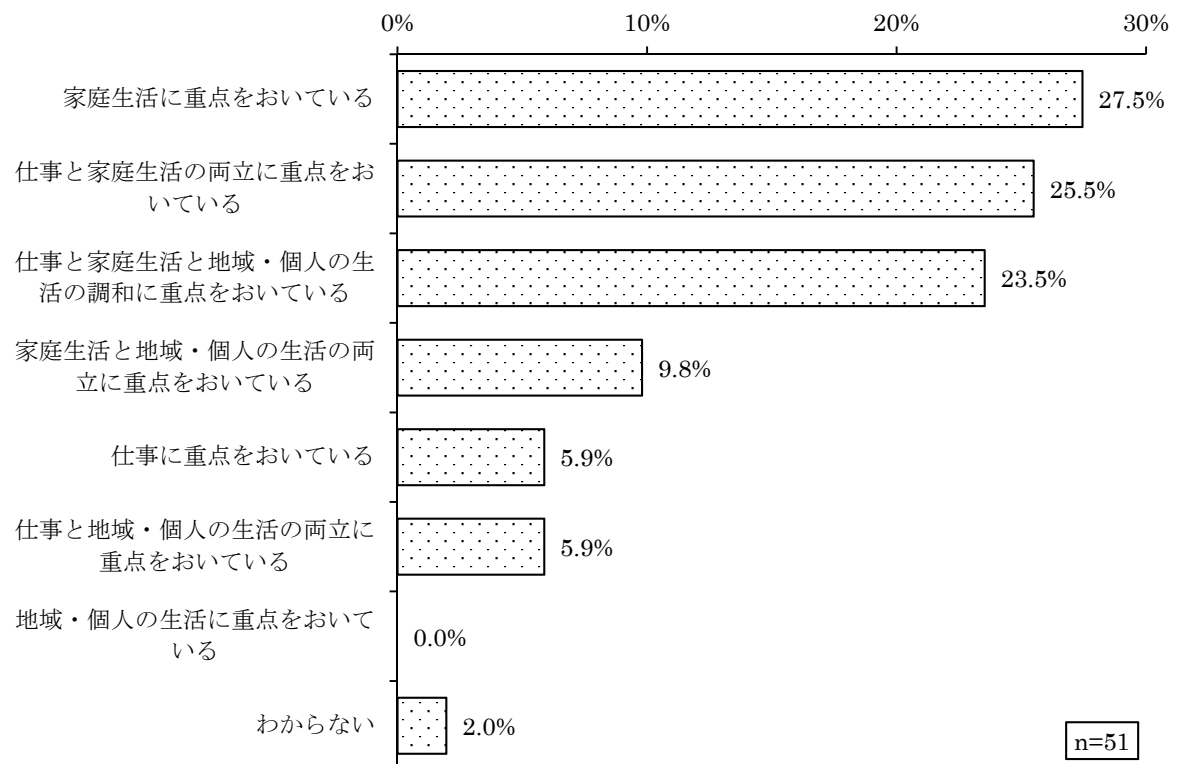
※自由回答（別掲） p 44

### 3 あなたの望むワーク・ライフ・バランス

Q29 仕事、家庭生活（育児・介護も含む）、地域・個人の生活（ボランティア、社会参加活動、学習、趣味、娯楽、スポーツ等）の中で、現在、あなたが重点をおいているものは、どれにあたりますか。（○は1つ）

重点をおいているものについては、「家庭生活に重点をおいている」が27.5%、「仕事と家庭生活の両立に重点をおいている」が25.5%、「仕事と家庭生活と地域・個人の生活の調和に重点をおいている」23.5%となっている。

図表 25：重点をおいているもの



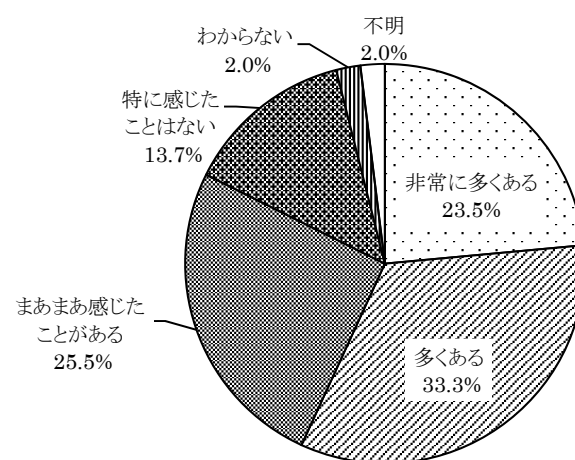
Q30 Q29 で選択したものは、あなたの希望に沿うものですか。あなたの希望をお聞かせください。

※自由回答（別掲） p 46

Q31 これまでの間に、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が取れないと感じたことがありますか。（○は1つ）

ワーク・ライフ・バランスが取れないと感じたことについては「多くある」が 33.3%、「まあまあ感じたことがある」が 25.5%、「非常に多くある」が 23.5%となっている。

図表 26：ワーク・ライフ・バランスの不調和



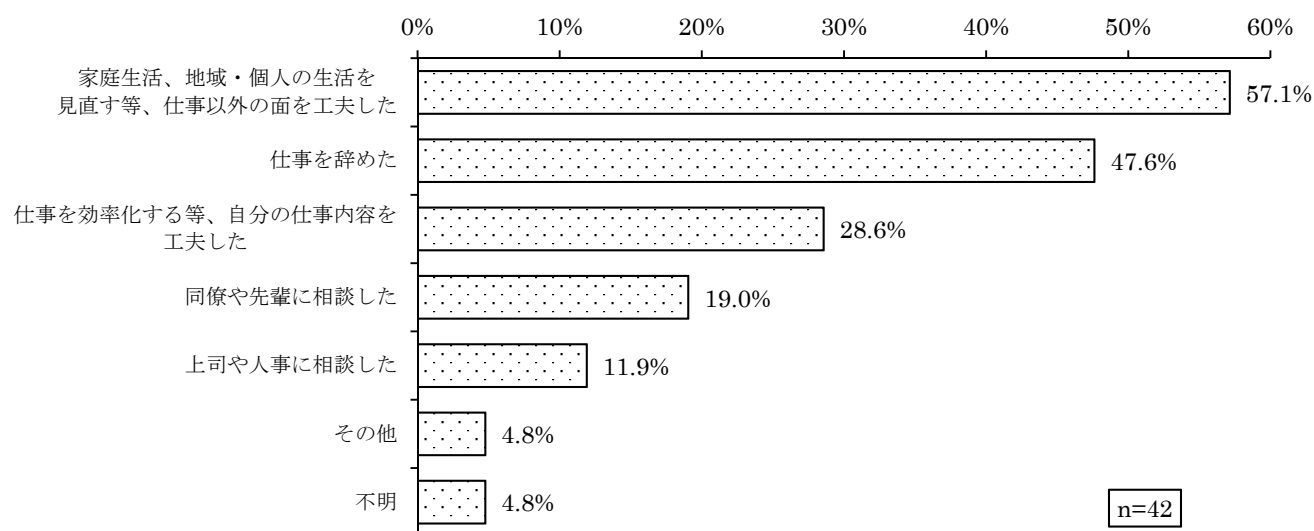
n=51

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 特に感じたことはない、わからない | ⇒ Q34 以降の設問に回答    |
| 上記以外             | ⇒ 以下、Q32 以降の設問に回答 |

Q32 Q31 でワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が取れないと感じたことが、非常に多くある、多くある、まあまあ感じたことがあると回答した方におたずねします。ワーク・ライフ・バランスが取れないと感じたとき、あなたはどのようにしてその状態を解決し、あるいは解決しようと試みましたか。（〇はいくつでも）

ワーク・ライフ・バランスの不調和の解決方法については、「家庭生活、地域・個人の生活を見直す等、仕事以外の面を工夫した」が 57.1%、「仕事を辞めた」が 47.6%、「仕事を効率化する等、自分の仕事内容を工夫した」が 28.6%となっている。その他には、「朝、早く出勤し、帰宅時刻を早めた」等の記述があった。

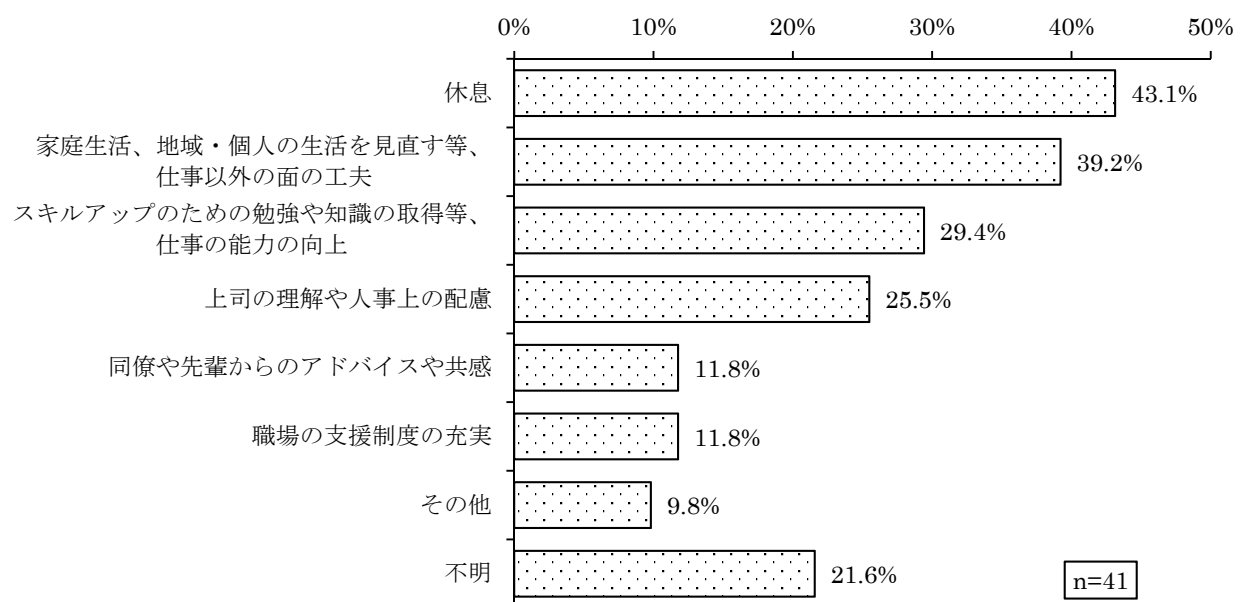
図表 27：ワーク・ライフ・バランスの不調和の解決方法



Q33 Q32 の経験をふまえて、あなたが、ご自分のワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の実現のために必要だと感じたものは、どれにあたりますか。（〇は3つまで）

ワーク・ライフ・バランスの実現のために必要だと感じたものは、「休息」が 43.1%、「家庭生活、地域・個人の生活を見直す等、仕事以外の面の工夫」が 39.2%、「スキルアップのための勉強や知識の取得等、仕事の能力の向上」が 29.4%となっている。「職場の支援制度の充実」の具体例としては、「フレックスタイム」「子どもの看護休暇、介護休暇の促進」等の記述があった。「家庭生活、地域・個人の生活を見直す等、仕事以外の面の工夫」の具体例としては、「家族の協力と理解」と「家事の効率化」の記述が多数あった。「その他」には、「勉強を続け、正規職員になるための努力を続ける」「プロのカウンセラーのカウンセリングを受ける」等の記述があった。

図表 28：ワーク・ライフ・バランスの実現に必要な

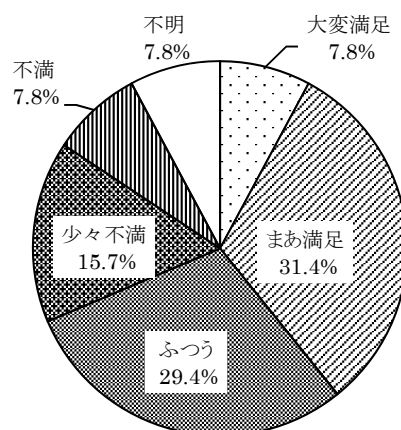


Q34 現在の暮らしと働き方に対する満足度は、どれにあたりますか。

(○は1つ)

現在の暮らしと働き方に対する満足度は、「まあ満足」が 31.4%、「ふつう」が 29.4%、「少々不満」が 15.7%となっている。

図表 29：現在の暮らしと働き方の満足度



n=51

Q35 「仕事」や「働き方」について、今までの設問で書き足りなかった点がありましたら、ご記入ください。

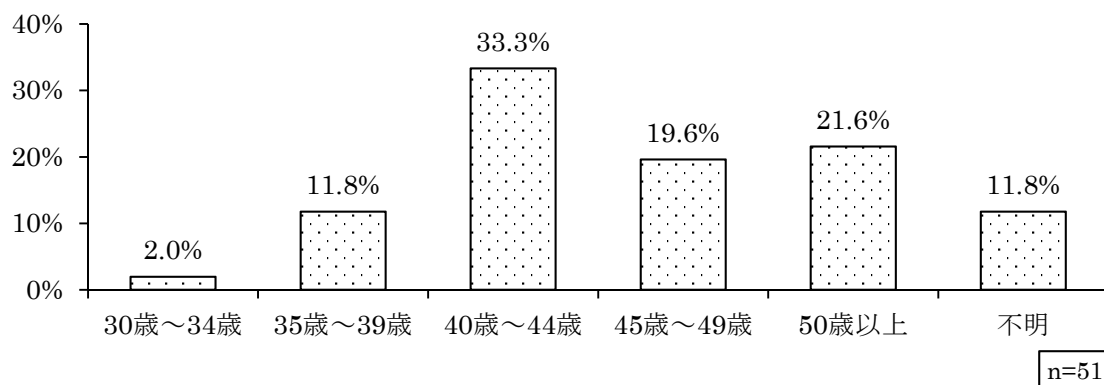
※自由回答（別掲） p 49

## 4 フェイスシート

### F1 今、何歳ですか。

年齢については、「40歳～44歳」が33.3%、「50歳以上」が21.6%、「45歳～49歳」が19.6%となっている。

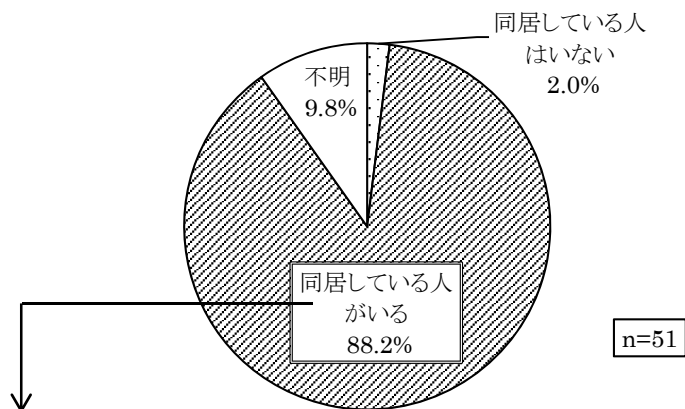
図表 30：年齢



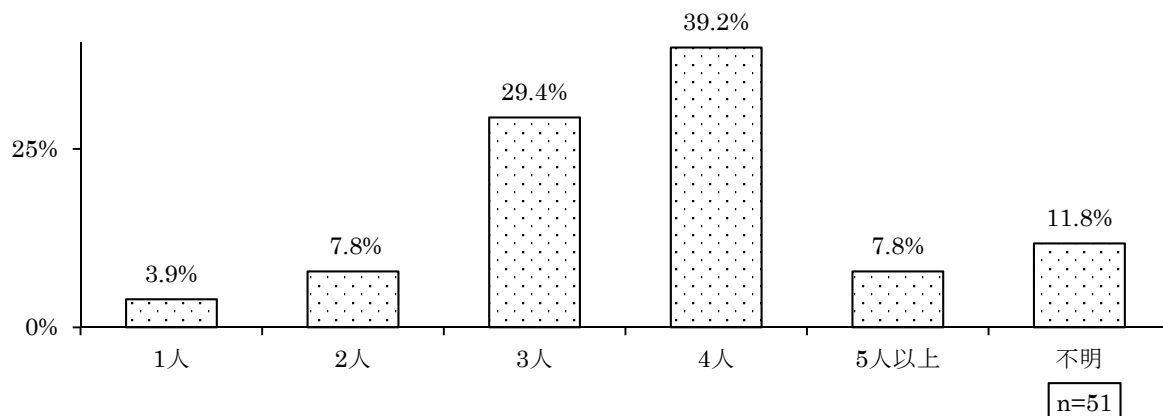
## F2 現在、同居している人は何人ですか。（○は1つ）

同居の有無は、「同居している人がある」が 88.2%、「同居している人はいない」が 2.0% となっている。また同居の人数（本人を含む。）については、「4 人」が 39.2%、「3 人」が 29.4%、「2 人」と「5 人以上」が 7.8%となっている。

図表 31：同居の有無



図表 32：同居の人数（回答者を含む）

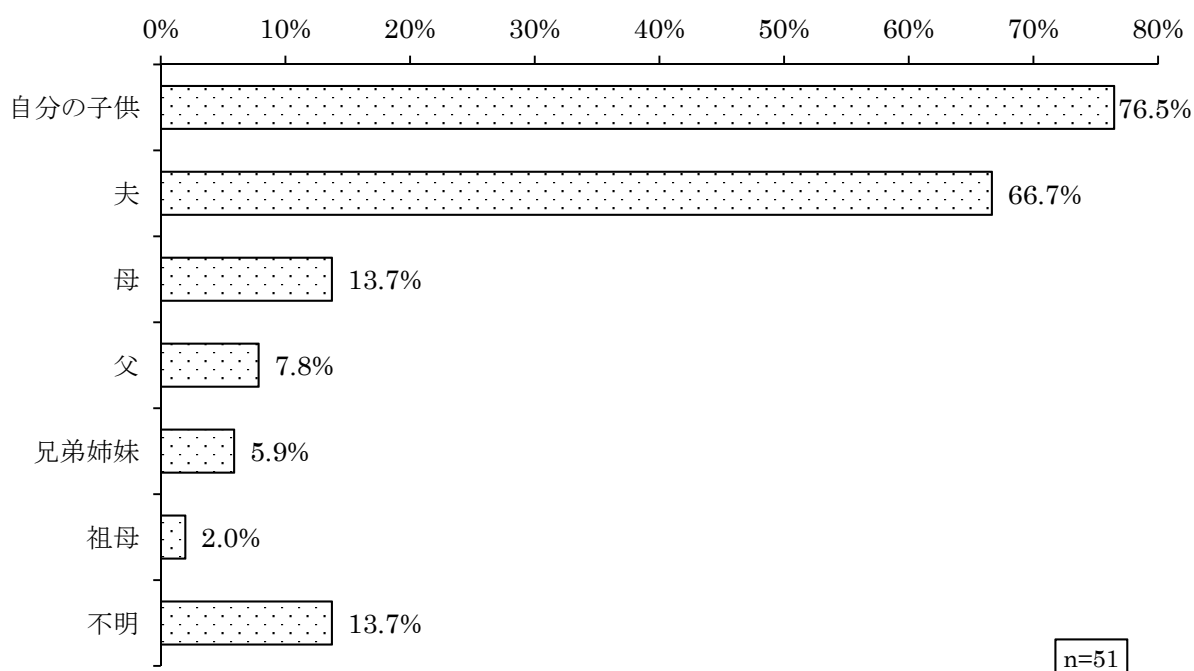


|             |                  |
|-------------|------------------|
| 同居している人はいない | ⇒ F4 以降の設問に回答    |
| 同居している人がある  | ⇒ 以下、F3 以降の設問に回答 |

**F3 現在、同居している方はどなたですか。（○はいくつでも）**

現在の同居の状況については、「自分の子供」が 76.5%、「夫」が 66.7%、「母」が 13.7%となっている。

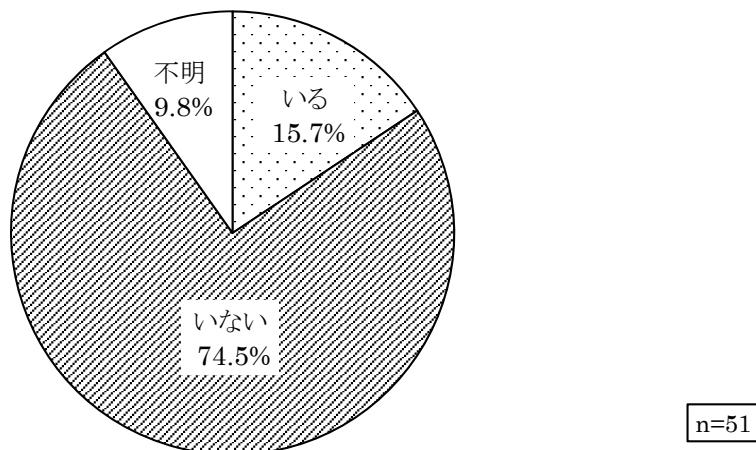
**図表 33：現在の同居の状況**



**F4 現在、あなたのご家族等（同居・別居を問いません。）の中に、あなたが介護や世話をしている高齢者、障がい児・者、病児・者等がいますか。（○は1つ）**

要介護者については、「いない」が 74.5%、「いる」が 15.7%となっている。

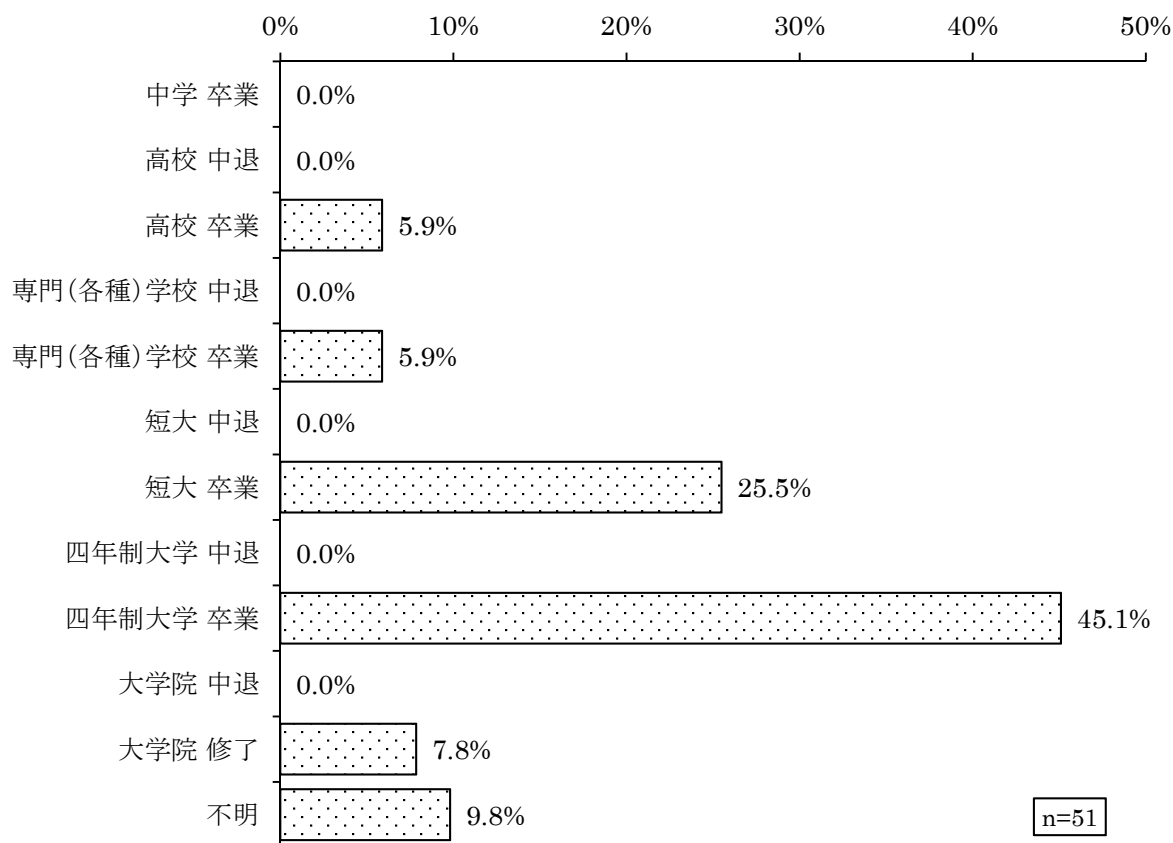
**図表 34：要介護者の有無**



## F5 最終学歴は、どれにあたりますか。（○は1つ）

最終学歴については、「四年制大学卒業」が 45.1%、「短大卒業」が 25.5%、「大学院修了」が 7.8%となっている。

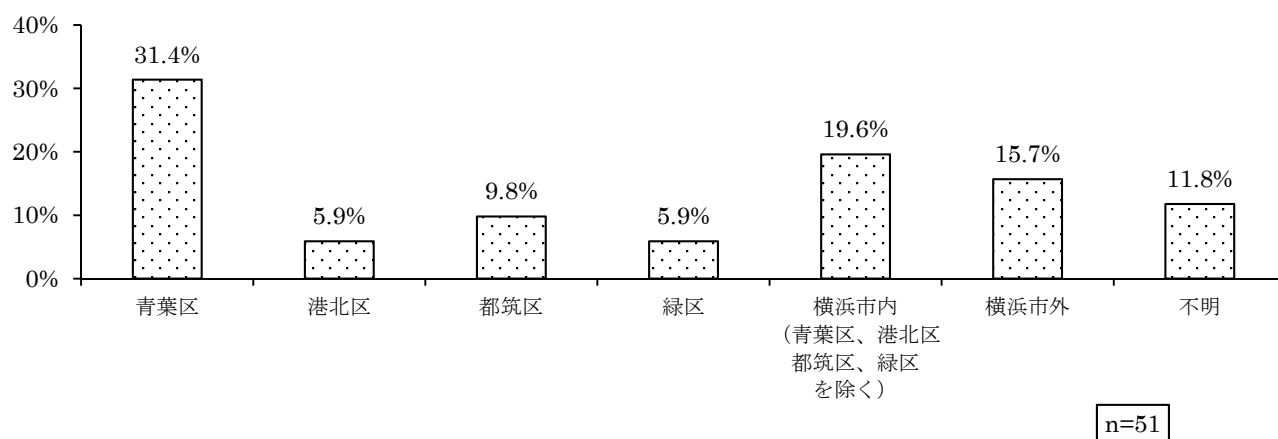
図表 35：最終学歴



**F6 お住まいの居住区は、どれにあたりますか。（○は1つ）**

居住区については、「青葉区」が 31.4%「横浜市内（青葉区、港北区、都筑区、緑区を除く）」が 19.6%、「横浜市外」が 15.7%となっている。今回の調査は、男女共同参画センター横浜北（横浜市青葉区）で実施したルトラヴィアイエの修了者を対象としているため、横浜市北部4区（青葉、港北、都筑、緑）の居住者が多く、その合計は、53%となっている。

**図表 36：居住区**



## 自由回答

自由回答欄では、多くの声を寄せていただきました。一部を抜粋して紹介します。

( ) 内の数字は人数

### Q3 数ある再就職準備講座の中で、ルトラヴァイエを選択した理由は何ですか。

- ・ 家から近かった。(11)
- ・ 公的機関で主催している講座なので安心。(7)
- ・ 通いやすい。(5)
- ・ 料金が手頃。(5)
- ・ 託児があったから。(2)
- ・ パソコン講座の問い合わせをした時に、ルトラを紹介された。
- ・ 当時はルトラヴァイエしかなかったように思います。
- ・ 新聞記事で読んできちんとした講座に思えたから。
- ・ 新聞でルトラヴァイエの説明会を知り、参加したのがきっかけです。
- ・ 紹介（よいという声をきいた）
- ・ カリキュラムに納得。
- ・ 「ルトラヴァイエ」の他には、知りませんでした。
- ・ 講座の回数が多く、自分の知りたいことをトータルに学べると思ったので。
- ・ たまたまみつけた。
- ・ 相談室に行った際に、ルトラヴァイエを紹介して頂き、受講しました。
- ・ 再就職準備講座が数あることは知らず、都筑区広報紙にて見つけ、目についたから。
- ・ たまたま広報紙で見つけたので。
- ・ 他に知らなかった。
- ・ 講座が多岐にわたっていた。
- ・ 働くことを考えたかった。
- ・ 自分がアートフォーラムで全て支えてもらって元気になれたため。
- ・ 内容が魅力的。
- ・ 初めて受ける講座として、よいと感じたので。
- ・ 横浜在住で広告が目に入ったから。
- ・ カリキュラムが多岐にわたっていたため。
- ・ 15 年住んでいた大阪市で尊敬する金香百合さんが昔、主催されていて将来受けてみたいと思っていました。(子育てが一段落したら)

- ・広報紙をみて。目に立まったから。
- ・今後の人生の計画を立てたかった。
- ・あざみ野フォーラムには、前々からお世話になっているので。
- ・受講の日程、期間がよかった。
- ・社会保障や税金、いろいろな視点で働くことを捉えられる講座であると思ったため。
- ・講座が数回で充実していて、仲間などと励まし合う事が出来ると期待しました。
- ・有効な講座であると期待した。
- ・偶然チラシを手にし、直感した。
- ・経験、スキルが少ない自分に向いているように感じたため。
- ・講座内容などに興味があった。
- ・俗に言う"キャリア"という働き方にとらわれずに働く方法を色々と検討したかった。
- ・パソコン教室に参加して、講座のチラシを拝見しました。説明会の内容が充実していて、担当者の方が親切だったので。
- ・たまたまチラシを見つけ、自分が必要としている内容が盛り込まれていたから。

#### Q6 あなたの仕事（働き方）にとって、ルトラヴァイエは転機になりましたか。

- ・転機になった。(14)
- ・転機にならなかった。(3)
- ・〇〇だから仕方ない、と考えていたが、〇〇でも大丈夫！できる、辛いと言ってはいけない→辛い時は辛いと言ってもいい、と思えるようになった。
- ・積極的に仕事探しをしようと思った。
- ・自分にとっての再スタート地点になったと感謝しています。
- ・やみくもに探すのではなく、自分に合った職種で見つけようと、決意できたのが、良い方向に向かったと思う。
- ・これまでの働き方をふり返った上で、復職できました。
- ・それまでになかった経験をすることが出来、視野が広がりました。専門分野での仕事をしてきていたので新しい空気を取り入れることが出来ました。その流れが次のステップにつながっていきました。
- ・現在の地点から思うと、あれ（ルトラヴァイエ）が転機だったのかな、と思う。長期間仕事から離れて、次にどうすれば良いかわからなかったところで、様々な情報やアドバイスに触れる機会となったので…。
- ・独身時代と違い、子供を持って働くことの難しさを知る、良い機会になった。
- ・様々な問題を抱えていたり、本気度の高い参加者が多く、申し訳ない気持ちになる反面勉強にはなったと思います。ただ即行動に移せなくてすみません。
- ・結局しばらくの間働かないことをきめました。(子育てに専念)

- ・ブランク（4年半）を乗り越えて働き出すきっかけになった。時給の低い仕事にも挑戦してみようという気持ちになった。
- ・参考になった。転職かどうかは、わからない。
- ・様々な方の意見を伺うことで、自分に必要なスキルが何か、知ることが出来たので、一つの「転職」ととらえています。
- ・受講時、自分の中でほぼ見通しを立てていたので「働き方」等確認出来る良い機会だった。
- ・積極的に就職活動をすることができ、（就きたい仕事に）就職することができた。
- ・メーリングリストからあるボランティアの紹介があり参加する事により多くの人と知り合えました。
- ・メンバーの方の前向きな考えに刺激をうけ一歩前へ進むことができました。
- ・働くことへの意識を維持することができた。
- ・自分を見つめ直す機会となりました。
- ・ずっと専業主婦だった自分は、社会にもう一度出ていく価値はないと思い込んでいました。講座に参加し、今までしてきた経験（主婦としての）を強みにしてよいこと、いきなりフルタイムでなくても、まずは短時間の仕事に飛びこむこともありである、パソコンスキルもある程度は必要であること、職務経歴書の書き方など、とても参考になりました。
- ・自信をもって就職活動できました。
- ・今の大切さを見直した。地に足をつけて歩く気持ちになれた。

**Q7 （就労準備や仕事に就くうえで、男女共同参画センターに）こんなプログラムや機能があったら利用したい、というものがあればお書きください。**

- ・ビジネスマナー講座
- ・（今回の調査対象者に対して案内があった、第 61 期ルトラの）フォローアップ講座（税金がテーマ）。水曜日午前中なので参加できない。夜間をお願いします。
- ・異業種交流
- ・究極の接客術・クレーマー対処法
- ・パソコンルームをリーズナブルな価格で、自分の空いた時間に予約し、練習できるソフトを使える空間。フリーの先生がいればなお有難いです。
- ・コーチング
- ・労働相談を土、日に開催してほしい。パワハラについての相談
- ・ワークライフバランスの講座・時短料理・家事の講座
- ・（シングルであるとか、既婚であるとかいうくくりをせず）交流できる場があったら参加したい。
- ・国際交流（子連れ可能な）既に取りましたらすみません。

## Q9 就労準備や仕事に就くうえで、困ったことはありませんか。

- ・(記入例として記載されていた)【子どもがまだ低学年だったため、もし就職したら、夏休みなどの長期の休みの期間、子どもの世話や預け先をどうすればいいか等考えて、働き始めるタイミングを迷った】と同じ。(7)
- ・主人の転勤が多いので、働き始めるタイミングを迷った。
- ・ルトラの受講期間が長く、当時の勤務先(実家)とトラブル。パソコン講座も受講したので約1ヶ月間無休状態でルトラ修了後、体調を崩した。
- ・最初、年齢のためか、なかなかこれといった求人めぐりあわなかったため、障害者枠で応募することにした(手帳持ち)。大手企業等から採用通知がきたが、あまりに給料が安く、自分の時間を会社にささげるぐらいなら、ボランティアで社会貢献したほうがましだとさえ思えた。この枠での活動は、本当に障害が重く、一般人のように働けない人のためのものだと思え、やめることにした。時間と労力をロスしたことが残念。
- ・子どもの学校の休みの時の対応の仕方。時間のやりくり。
- ・子どもが熱を出した時など、とても困りました。
- ・なかなか夫の理解を得られなかったこと。
- ・パートで仕事をしていて、家事や子どもの学校行事があり、正規職(正職員)になることが難しかった。(その後、家族が定年退職したのを機に正規職として転職しました。(夫がいないので、収入を増やす方法を考えていました。))
- ・未就労期間が長かったので、自分に何ができるかわからなくなっていた。
- ・面接の際に、必ず「お子さんが具合が悪くてもいちいち休まれては困ります。絶対必ず来れますか?」という質問が必ずあって、「絶対来れます。」と自信を持って、言える状況ではなく、いつもその質問で、ひるんでしまい、ダメになってしまうことが多々ありました。自信を持って、「絶対来れます。」と言える状況を整えるのに、大変時間がかかりました。
- ・子供が小さいので(年長&2才)、結局、働くのを先伸ばしにせざるを得なかった。
- ・休みの間の昼食のこと。子供が学童に行きたがらなかったこともあります。週3~4で、短時間のパート(土日休みの事務)がいかに少ないかとも思い知らされました。
- ・子どもが急な不調、不適合(環境)を起こしたらと考えるとなかなか職につくことを考えられない。
- ・子供が低学年のため、学童預け先を検討し、その金額のバランスを考えた。19時くらいまで預かってもらう先。
- ・子育て中(2人)学校行事や活動と重なった時、休みは取りやすいか、シフトの交替など可能か、残業の程度など慎重に考えた。長年継続している趣味は、そのまま続けたい。
- ・面接、履歴書を書くなど、すべて久しぶりのことだったので、すべてにとまどった。
- ・仕事の後任がなかなか決まらず、準備していても、最後の決断ができなかった。

- ・突然、介護が始まった。雇い止めは近づき、介護保険は、最低の本人の保障しかない。ケアマネは相談相手にはならない。福祉と医療の連携も不足している。貧困層の急激な生活の変化に相談できる機関をまだ探し出せないでいる。
- ・家族（小中学生）の協力体制が全くできていないので家庭内での体制を整えないと働けない気がする。
- ・子どもが低学年のため、夏休みなど長期の休みに、毎日まっことお願いする事は、子どもの精神的にも負担が大きく、タイミングや、就労形態（フルタイムか短時間か）の迷いが現在も大きいです。
- ・子どもが低学年の間は、就学時間に制限があり、再就職のハンデになった。
- ・PCのスキル不足。ビジネスマナーへの不安。
- ・子どもが低学年、2才なので長期休み時には上の子のことが、病気の時にはどうすればよいかなどタイミングを考えてしまった。また、これからPTAなどもやらなくては行けないのでその調整に悩んでいます。
- ・精神的な疲れが原因で前の仕事を辞めたので、復職のタイミングが難しかった。
- ・募集の段階で～歳が望ましいと書いてあると、年齢で申し込めないこともあり、困難に感じた。資格が必要である職種もあり、壁になった。
- ・学童保育に入れていないので、夏休みなど、長期の休みの時はやりくりが大変。
- ・対人面での度胸、体力、現役の方とのスキルのGAP

### Q13 2つ以上の仕事をしている理由は何ですか。

- ・収入が少ないため。
- ・仕事（収入が少ないがある）より趣味に近い事を一つ本業といえる仕事を一つ。

Q23 ①あなたの仕事（働き方）はどのように変わりましたか（1 か所目→2 か所目→3 か所目）

②前職を辞めた、または転職した理由は何ですか。

③さしつかえなければ、月収がどのように変わったかをお聞かせください。

Q24 ④仕事（働き方）を変えたことで、あなた自身にはどのような変化がありましたか。

1 Aさん

- ① 2008年6月～派遣社員で金融関係、週3日→2011年10月～派遣社員で商社、月10日
- ② 仕事の内容、契約終了
- ③ 少し減少
- ④ 派遣社員はやはり単純作業や補助の仕事でやりがいのある仕事はできない。（1 か所目、2 か所目も）

2 Bさん

- ①2007年1月～週4回アルバイト→2008年1月～2009年2月終了 週3回に1日減らす。（同じ仕事）
- ②事業先が不景気により人員を減らさざる得ない状況の為。
- ③約7万（週4）→約5万（週3）

3 Cさん

- ①2008年～2009年9月週2回のパート（販売）→2010年10月～週3～4回パート
- ②仕事が細かい字で帳簿をつけることなど、販売以外で無理な事があった。売り上げが上がらないと自分で商品（服）を買わないといけない状況だった。
- ③月収2万円代→月収5～7万円代
- ④自分以外に仕事をしている人をたくさん見る事ができた。収入が多少増えた。夕方からの仕事が増えた。自分に全く向いていない仕事だと2年ぐらい感じていたが、最近は、その中でも自分は輝いていると感じる。

4 Dさん

- ①2012年4月まで月10日ぐらいの事務→2012年5月から月17日位（事務）
- ②前職は介護事務の補助的な仕事で、仕事量も少なくマンネリ化していた。→現在は、担当を与えられ、仕事量も増え、とても充実している。（夫の扶養の範囲内で働いているので自分で調整している）
- ③5万→10万
- ④家事との両立は大変だが、1日を2倍活用しているように思うので、満足している。幸い子供達は成人しているので、お互い、自分の事は自分でというところ。疲れたらさぼるというのも両立の秘けつ。

5 Eさん

- ①2008年1月復職フルタイムパート（障害者施設）→2011年2月正規職員（病院、障害者施設）
- ②両親と子どもと暮らし、両親の定年退職が近いので、正規職員となり収入を増やしたかった。父の退職とともに転職した。
- ③約15～18万円→約20万円（月収、手取り）
- ④父が退職し家事をしてくれるようになったので、頼めることはたのんで休日は家事とこどもの世話を中心にすごした。それまでは、保育園や学校からの呼び出しの都度早退せざるを得なかったが、父が急な連絡も対応してくれて有難かった。正規職の方が任される仕事も多く責任も重い、やりがいがあり、何より楽しかった。

6 Fさん

- ①前職と関係のある所に移りました。
- ②関わりのある仕事ですが、方向性や目的に少し違いがあり、自分の視野につながる、また、今までの自分に経験のない分野になるため移りました。
- ③スタートに戻るような形なので、少し下がりました。
- ④収入は減りました。通勤や拘束時間も増えたと思います。今までになかった学びを仕事の中で研修を受けながらすることがあります。

7 Gさん

- ①2009年10月週4日のアルバイト（財団法人）→2011年11月週3日のアルバイト（公益財団法人）
- ②1か所目の職場が事務所の閉鎖となったため、他を探していたところ、知りあいの紹介で2か所目へ行くことになった。
- ③約10万（ただし1年のうち繁忙期半年のみ働く）→約7万
- ④1か所目は、週4日の仕事だったが、年に半年で、また自宅からも遠かった。2か所目で、1年を通して仕事ができ、職場も近くなったので気持ちにゆとりができた。

8 Hさん

- ①2009年4月週3回のアルバイト（公益財団法人）→2012年2月フルタイム契約社員（金融機関）
- ②公益財団法人でのアルバイトは、本当に沢山勉強させてもらいながら、いつか、フルタイムで仕事することをイメージしながら、勤務することができました。収入をもっと増やさなければ身動きできないと思い、いろいろ面接を受け「ここしかない」とその時思ったところに、何がなんでもという思いで面接を受け就職しました。
- ③約7万位→約18万位
- ④月～金のフルタイムになって、家のことや子供の学校の事など、やりくりがとても大変になった。家のことは、いろいろ手抜きを考え、子供の勉強や学校の行事には、

なかなか参加できず、授業参観に一度も行っていけなかったことが残念でした。  
休みがとても取りづらく、フルタイムで働くことは、甘いことではないな…と毎日  
とても疲れきっています。疲れきってはいても、自分もこれだけできるんだ、これ  
だけ稼げるんだ、と自信につながり、とても強くなりました。

9 I さん

- ①週 29 時間以内からフルタイム（職種は同じ）
- ②任期満了による辞職
- ③2 倍以上になった。社会保険、扶養手当などの手当が付いた。
- ④収入が安定した。

10 J さん

- ①週 5 日のパート→正職員
- ②収入が少ないため。
- ③8 万→18 万
- ④子供の時間に合わせることができないため、食生活などが乱れがちになった。

14 K さん

- ①2012 年 4 月→2013 年 3 月
- ②行政機関で週 5 日アルバイト 8:15-5:30 勤務 毎日の勤務は単身赴任している夫が  
いない生活の中では厳しく、契約満了でやめた。現在基本週 3 のアルバイトに変更。
- ④10 年復帰の一年目は資格を生かした仕事をしたが生活とのバランスがうまくい  
かなかった。週 3 に変更したらワーク・ライフ・バランスが取れるようになった。

15 L さん

- ①2009 年～2011 年不定期での講師派遣業→2012 年～現在パート（一般事務）
- ②講師の仕事はやり甲斐があったが、その事業自体、縮小した為、一旦、辞めるこ  
にした。仕事のブランクを作らくなかったため、運良く求人にあった公共機関で  
のパートを始めた。
- ③不定（コマ数により収入を得ていた）→約 6 万円
- ④＜1 か所目＞やり甲斐はあったが、派遣先が何処も遠く、勤務時間がかかった。ち  
ょうど東北の震災もあり、また子供も小学生だったので、働き方を見直す必要があ  
った。＜2 か所目＞現在は自宅から 15 分以内の職場だが、仕事自体は本来、やりた  
いと思っていたものではない為、近いうちにまた講師業に就きたいと考えている。  
（その為に準備をしている段階）

16 M さん

- ①2011 年 1 月 NPO 法人事務局スタッフ週 4 で自宅で仕事→2013 年 6 月スポーツ ジ  
ム（フロント）で週 3（平日）勤務。
- ②子供の成長に合わせ、自宅勤務→外に出てはたらくことを希望した。
- ③7 万→7 万

- ④時間にゆとりができ、子供、夫とすごす時間が増え充実感を感じている。対面の仕事が好きなので、毎日充実している。

17 Nさん

- ①週5日6時間パート→週3日7時間のパート
- ②1か所目は、元々3ヶ月の短期契約だったため。2か所目が、希望の職種でしたが、働いていない期間が長く、就労に不安があったため、1度短期で働いてみることを決めました。
- ④就労に不安がありましたが、何とか3か月間乗り切れたので少し自信ができました。同時に子どもが病気などの時、主人に協力してもらったりいくつかの課題もあり、週5日では大変なので週3日でお願いしたりなど、考え方も変わりました。

18 Oさん

- ①2009年1月フルタイム派遣社員→2010年4月フルタイム非常勤→2010年4月フルタイム非常勤（雇い止めあり）→2012年3月フルタイム非常勤（1年更新）
- ②やりがいのある仕事がしたかったため転職した。→やりたい仕事をずっと続けたいと思っており、雇い止めが不安だったため転職した。
- ③約28万円→約22万円→約14万円
- ④収入は減ったが、色々な研修を経て、今まで経験したことのない仕事ができるようになった。やりがいを感じ、日々成長できた。→同じ職種にすすんだことで、更に技術や経験をのばすことができた。雇い止めがなくなったことで、かなり安定した状況になった。

19 Pさん

- ①2012年1月～3月短期派遣@コールセンター
- ②育児の助け手のないフルタイムの為子供に迷惑をかけた。体力的にきつかった。短期にして正解だった。託児先が応援してくれた。
- ④収入増の分だけ支出もあった。子供の宿題がおろそかになった。職場の方との関わりで視野も広まった。

**Q26 （あなたが働き続けるうえで、男女共同参画センターに）こんなプログラムや機能があったら利用したい、というものがあればお書きください。**

- ・一生現役でいられるマイペースな働き方を相談に乗っていただきたい。年金だけではあてにならないですし。
- ・労務関係のプログラムや相談を平日の日中だけではなく、夜、週末の時間帯などにもあったら嬉しいと思います。
- ・更年期以降の女性の過ごし方…仕事、経済、老後への準備などについて学べる講座など。
- ・アートフォーラムあざみ野にもセル Box（手作り品を売る Box）を設置してほしい。
- ・どのプログラムも土、日に開催していただければ助かります。あるいは、ワーク・ライフ・バランスについて悩みを共有できるような自助グループ、「働き続けるために」必要な考え方のヒントを教えてもらえるような講座があれば嬉しいです。
- ・緊急避難的なものでなく、継続して相談できる機能、行政サービスを上手に使用して生き抜く知恵などを紹介してくれるサービス。
- ・オリジナル作品をネット販売して自信をつけよう講座。・ヒットデザインを作り出そう・趣味を実益につなげるには!!・イジメを受けない方法。50 代女性、何もないからどうするか。
- ・働く女性のためのヨガ（体操）→肩こりや坐骨神経痛になってしまったので。
- ・自主グループ

**Q28 あなたが働き続けるうえで、問題と感じていること（感じたこと）や、不安に思っていること（思ったこと）はありますか。**

- ・派遣社員は 3 年までなので、その後の就業先が見つかるか不安。
- ・現在、契約職員なので、雇い止めがあること。次の職場を探しながら働くことのできる状態ではない。全力で働かないと進まない。しかし、現実も直視していかなければならない心の葛藤と日々戦っていること。
- ・収入のわりに時間がとられること。拘束時間ではなく、準備やフォローUP などに時間がかかり、追われ続けている。例、¥3200/1 日の支給で半日以上、¥6400/1 日の支給で 1 日～2 日、仕事関係の作業（採点、添削、面談、調べ物、準備他）が必要となり、無給で働いていることになる。ボラバイトである。
- ・以前正社員で働いていた時と、あまりにも時給や待遇が違いすぎて、どうしても納得できない部分がある。
- ・パートなのである日突然解雇されたらとてもショックだと思います。
- ・人間関係を上手くやることも仕事のうちですが、あまり関わらないことも、1 つの手段と考えるようになりました。相性の悪い人との仲を良くしようと努力するエネルギーは、あまりに負担です。そのことで悩むのをやめようと思っています。精神的にも体力的にも疲れる仕事ですが、お客様に褒められた時は、とても嬉しいです。もう少し、体力的に楽な

仕事があればいいなあと感じています。

- ・自分の体力面、能力などに自信が持てないこと。
- ・幸い今のところないが、職場での人間関係が難しいかと思う。現在、介護施設で事務をしている。現在社会がそうなのか、介護業界がそうなのか、男性の独身者が非常に多い。仕事の話をするにしても、とても気をつかう。ヨソヨソしいのも変だが、なれなれしい話方をして、変な感情を持たれてもと思う。なかなか節度ある態度というのが、どうしたらいいか考える今日この頃である。
- ・子どもの体調不良や天候悪化による急な呼び出し、休園、休校、行事による休校など。どうしても子どもを優先せざるを得ず、ずっとそういった際に配慮して頂ける職場で非正規職で働いてきました。収入は少なく（正規に比べて）、退職金やボーナスもないため、自分に何かあった時、その後の生活を考えると恐かったです。正規職として転職したものの、足を悪くし術後も復職できず退職。再手術し現在やっと就職活動がはじまるところです。その間は傷病手当金と貯金で、入院費等をまかないましたが、経済的な不安は常にありました。
- ・労務関係について。実際には、言えなかったり、聞けなかったり、言ってみても（聞き）くみとってくれなかったりすることが多々あります。その時のきちんとした対応についていつも問題を感じます。「個人と対職場のやりとりで」ではなく法で守られている権利がきちんとどの職場、職種、立場でも守られてほしいと思います。
- ・1 年先にはどうしているかわからないこと。年齢もだんだん上がっていくと、次の仕事が見つけられるかどうかということ。
- ・毎日、ヘトヘトのクタクタで、体力の限界を感じる時がある。体力が、おとろえているな…と感じることが多い。強靱な体力がほしい。契約社員なので（1 年ごとの更新）いつ、切られてしまうかわからないので、不安に思うことは思うが、そういうことは、あまり、考えないようにしている。
- ・子供の心が不安定になること。介護のために多くの時間が不規則に取られること。
- ・現在求職中で、先の見えないトンネルにいる気分です。
- ・子供の預け先。
- ・年齢、知識不足、人間関係
- ・ワーク・ライフ・バランス
- ・（家庭とのバランス・自身や家族の健康面・その仕事にやり甲斐を見出せるか？）この 3 点は仕事に就く上でいつも考えざるを得ない。
- ・20 代でやっていた仕事は電器メーカーの研究開発職でした。学会発表、特許申請など土日もなく大変でしたが、面白い職場でした（夫の海外転勤のため退職）。30 代ではパソコンスクール、国際特許事務所などで働き、それなりに楽しく働けました。50 代となった今、やりがいを感じられる仕事をみつけるのは難しいと思っています。

- ・ワーカーズコレクティブ内での働き方、すなわち、ボランティア的に労力や時間を提供（出勤日以外も含む）しなければならないことが多い。自分はワーカーではない。話し合いを大事に重ね「協働」で仕事を進めていくが、施設長の対応はスタッフとして意欲をそがれるように感じる人が多い。（スタッフ間には良い関係）
- ・職場を取り巻く環境が、以前（20 年前）とあまりにも変わっているため、その適応にも苦しんでいます。また、上司のパワハラに悩まされているが、相談するところが分からない。
- ・雇用条件がころころ変わり、不安定である。
- ・病気があり、働くこと自体が困難であるため、まず収入が低いということ、社会保障がないこと、年金がないということが不安であり、どんどん年をとるのに、有期限の仕事しか発想できないこと。兄弟親せき等に恵まれず、住まいを失うかもしれないという不安。
- ・働いていない期間が長いため、職場で、自分には何もできないという焦りや、不安感が強くあります。同時に、家事や子どもに対しても疲労でおざなりになってしまうことが多く、落ち込んでしまう事が多いです。
- ・一年ごとの契約の為、今度の継続について不安。
- ・こどもの成長に伴う行事や役員との両立・高齢の親（病時や介護等）について。
- ・心身の健康
- ・働きがいと家庭とのバランス
- ・雇い止めはないが、1 年ごとの更新があり、正規職員でないため、ずっと働き続けることに少し不安はある。働きながら、資格取得にも努力していかなければならないと思っている。
- ・自分自身含め家族全員の健康管理。日々の家事をこなすための時間のやりくり。家事については平日は夫の協力は得られないので、子供たちにもう少しやってもらいたいが、なかなか難しい。
- ・職場内の円滑なコミュニケーション
- ・ハッターがきかない（笑）。社会情報にうとい。まじめすぎる。会話力、自己主張力

**Q30 Q29 で選択したものは、あなたの希望に沿うものですか。あなたの希望をお聞かせください。**

- ・希望に沿っている。（2）
- ・今は子どもの将来も考え、仕事と家庭の両方で戦っているが、将来は、自分の好きなこともし、安定と充実した生活をしたい。
- ・仕事に追われ、家事も趣味も睡眠すらままならない。しかし、一日¥3000～6000 にしかない。もう少し家庭や個人の生活の充実に重点を置けるようにしたい。
- ・現在、家庭生活が多く割合を占めているがもう少し社会とつながる活動に軸を移したい。
- ・今は、仕事と個人の生活に重点をおいています。一生現役でいるための仕事につきたいと思っています。

- ・今は家庭生活に重点をおいているが、自分の体調が良くなるようにしたい。そして少しでも何らかの仕事をして地域・個人の生活も考えていきたい。
- ・時間に余裕ができたので仕事に重点をおきたい。
- ・現在、50代中間なので、仕事と家庭の両立を重視しているが、将来は家庭、個人の生活を大事にしていきたいと思っている。
- ・子どもが2歳になるまで2人暮らし。子どもが病気の際は病児保育に預け、預けられなければ欠勤で収入に影響し、仕事上も迷惑をかけ続け、実家に戻った経験から、子どもが大きくなっても家族に頼れる状況であっても、仕事も家族との時間も大切に過ごしたい。収入も確保しつつ家庭と両立したい。
- ・今のペースで仕事をしながら趣味もふやしたい。
- ・折り合いをつけて希望に沿うように生活するようにしています。(努力するところ、力を抜くところ、相手に協力を求める所等)
- ・今は家庭生活に重点を置く生活をしているが、将来は仕事と地域・個人の生活の両立に重点を置きたい。
- ・今は、仕事・家庭生活・地域個人の生活のいずれにも、広く浅く関わっているが、そのうち、家庭生活の子育て部分がなくなっていくと思うので、仕事や地域・個人の生活を深めていきたい。
- ・(記入例として記載されていた)【今は子どもが小さいので、家庭生活に重点をおいているが、大きくなったら仕事を増やし、また、地域の活動や趣味など、地域・個人の生活も充実させたい。】と同じ。
- ・今は、子供が1番大切なので、子供の成長と共に働き方を考えている。子供が成長したら、もっと仕事にも身を入れ、集中していきたい。(また、その間に親の介護もあるので、親の介護と共に働き方を考える。)
- ・家族、家庭が一番大切なので、仕事の量はいまのままで満足している。
- ・子供を育てるためには、母親の社会性が重要であると考えます。
- ・働くことが好きなので、いずれ子供が大きくなったら(あと1年ぐらい)自分の世界を持つためにも仕事をしたい。
- ・できれば、仕事と家庭生活両方にバランスよくすごせればと思います。
- ・今は、家庭生活に重点をおいている。子供が自立した後を考えて自分自身(個人)の生活を充実させることも考えたい。
- ・子どもが一人自閉症で学校へ入学したばかりのため家庭生活に重点をおいています。ただ離婚して5年たち父や母への負担を考えて少しずつ仕事は増やしていきたいと思っています。そのため、保育士や社会福祉士にチャレンジ中です。
- ・今は子育てが楽しくて家庭生活中心の生活だが、もう少し大きくなり、手がかからなくなったら地域・個人の生活を充実させ、仕事も再開したい。
- ・自分にできる仕事の可能性を広げられることを見つけたい。

- ・子供達の学校生活を第一に考え、そのペースを崩さないような時間帯で働くことが出来ているので、希望どおりの働き方です。
- ・今はやりたい仕事が見つからないので家事とボランティア中心の生活ですが、時間もお金も少しはある今、今後を考えてカウンセリング、アートセラピーなどの勉強がしたい。
- ・仕事は生涯したい。自分の軸となるものなので。この先介護などがあっても続けたい。家族との時間も今は大切に。子ども、自分の変化に柔軟に合わせていきたい。
- ・仕事は、このままのペースを保って、趣味をプロなみにしたい。
- ・もう少し、地域、個人の生活も充実させたいが、仕事と家庭（子育て）でいっぱい、とても余裕がない。←それが仕事と家庭生活の充実をもさまたげている気がする。
- ・今は子育ての最中なので、家庭生活と仕事の両立に重点をおいているが、子どもが自立したら仕事と地域、個人の生活の両立に重点をおきたい。
- ・ほぼ満足している。
- ・学習することに障害がなかったら、独立できる資格をとり、安定した生活を送りたい。
- ・子供の学校生活での問題等から家庭生活に重点をおいているが早急に家庭と共に仕事にも重点を置きたい。
- ・子どもの進路が決まったら、自分が出来ることを、賃金を伴うものとしていきたい。それに結びつく勉強があるなら学んでみたい。高卒という負い目を克服したい。（中卒でも、仕事に就ける世の中のほうが生きやすかったかも…）
- ・次男が小学生のため、多少無理をしている部分もあるが、工夫をしながら、家庭生活と仕事のバランスをとり、今の仕事を長く続けていきたい。
- ・地味にこつこつと今の仕事を続けようと決意して起業。同じにボランティア、社会貢献も少々。
- ・3〜4年後に子どもも手がかからなくなると考えていたところに遠距離介護がはじまりました。現在、アルバイトという立場なので家庭生活を中心に、仕事、地域と両立していきたいです。
- ・今はまだ子どもが小さいので家庭生活を中心に仕事をさがし就職したが大きくなったら自分を高める勉強をして仕事と個人の生活が満足できるようにしていきたい。
- ・現状は仕事に多くの時間をとられているが、もっと自分の勉強や余暇を楽しむ時間も欲しい。同じような立場の人たちと交流する場が欲しい。
- ・程々の仕事へのやりがいを感じつつ家庭に重点を置きたい。
- ・今は仕事と家庭に重点をおいているが、今後は自分の趣味やボランティア活動にも努力していきたい。
- ・子供が幼〜中学生の間は、子ども会、PTA 等役員をやらなければならない。もっと仕事を増やし収入を得たいが、これらの役が終わらないと時間ができない。遅くとも末子が中学生になる頃には自分のための勉強や仕事に重点を置きたい。

- ・今は家庭生活が安定してきたので、あと一息だ。かねてからの夢はあるが、今を大切にしていって先に光が見えるに違いない。

**Q35 「仕事」や「働き方」について、今までの設問で書き足りなかった点がありましたら、ご記入ください。**

- ・ルトラ終了後、3 か月程働いたら、主人が海外勤務になり、子どもたちも小さいのでついていくことにした。働くということは出来なかったが、海外で憶することなく人と接し、ネットワークをつくり、家庭をまわしていくことは、大切な役わりだと思った。引っ越しの多い人についてのキャリア形成についても知りたいと思います。
- ・ルトラや男女共同参画センターで「〇〇でなければならない！」という考え方を良い意味で崩してくれました。背負っている重荷がちょっとだけ軽くなりました。ルトラの講師の方に言われて心に残っている言葉「馬の鼻面を（行きたい方向に）合わせていれば、いつか到着する！」かなりアバウトですが…その通りだと思います。
- ・女性の平均寿命は伸びています。パートの仕事はいつ終るかもしれません。65 才まで働けたとしてもまだ 20 年以上生きつづける計算になります。ずっと収入を得続けるにはどうしたらよいのでしょうか？
- ・私は実家に戻り家族の協力を得て生活していますが、母子家庭、父子家庭でもっと深刻な状況の方も多くいると思います。
- ・1 日の中で休憩が普通に取れません。周りの話せそうな人々に伝えてみますが、特に必要ないと思っている人もしばしば、協力がなくて取れない状況があります。勤務から離れることが、その後の効率にもつながると思いますが、難しいのが現状です。
- ・私の場合は、家庭生活上に「制約」がある（介護等）ので、それを越えて仕事をするのが難しい。それをふまえて生活を組み立てていくと、意外にも仕事・家庭・地域とバランスのとれたものになっている気がする。いろいろな“顔”を持つことで、リフレッシュにもなるし、考え方の幅もできているように思う。
- ・私は、夫と離婚するために仕事につきました。そして今、フルタイムで働いていますが、家のこと、子供のこと、フルで働くことをしていく大変さが、とても身にしみています。そして身近に沢山いるシングルマザーの女性の貧困は、大変な問題です。貧困ゆえに心がすさみ、子供もいろんなことを抱えていて、勉強にもなかなか身に入らない状況で、学力も低下していきます。私は離婚するために今までがんばってきましたが、考えが変わりました。ムダな感情は、捨てることにしました。したたかに強く生きていこうと決めました。でもまた何年かして気持ちが変わるかもしれません。変わったときに、しっかり「仕事」を持っていただけるように、がんばりたいと思います。ルトラを受講して私は本当に変わりました。お世話になった皆様に感謝しています。ありがとうございました。
- ・ライフステージにより仕事も変化させていく必要のある女性こそ、世の中を知り研鑽を積む習慣が必要。

- ・実家が遠くても、車に乗れなくても、普通に働きながら暮らせる世の中になればよいと思います。
- ・仕事を再開するにあたってまずは、ゆっくりめのスタートと思っていたが、幸運にもやりたい仕事が見つかり週 5 フルタイムにもかかわらず飛びついてしまった。その結果、飛び込んでよかったと思う反面（自分の専門スキルがどこまで通用するかなど、実戦で分かった）、いきなりの社会人生活ということで、人間関係で苦戦しました。しかも以前のように（自分だけの時は）、残業もばりばりこなすというわけにもいかず、会社も家庭もひどく中途半端で、ハンディをもって働くことがいかに大変か身につまされました。結局仕事の成果より前にいかに人間関係をよくするかに、エネルギーの大半をさくことになり、精神的にかなりまいっています。and 制度が整っていても周囲の理解を得られないとワーク・ライフ・バランスの実現は決してありえません。
- ・卵子老化などの議論は、現在のフェミニズムの中でどのような位置付けだろうか。
- ・このように考える機会を頂くことで、また、人生や夢をあきらめない一つのきっかけになり、またがんばります！

※記述は原文のまま

### 3 座談会

●実施日／2013 年 12 月 2 日

●実施会場／男女共同参画センター横浜北

●座談会参加者／第 49 期修了者 A さん

54 歳（受講時、48 歳）

子どもは、23 歳（受講時、高 2）

百貨店関係のレジ会社でパート勤務

第 58 期修了者 B さん

44 歳（受講時、41 歳）

子どもは、中 1（受講時、小 5）

公共機関でパート勤務、2013 年 12 月より大学の

キャリアセンターでキャリアカウンセラーとして勤務

第 58 期修了者 C さん

40 歳（受講時、37 歳）

子どもは、小 3、小 1（受講時、幼稚園の年長、年少）

スポーツジムでパート勤務

第 58 期修了者 D さん

46 歳（受講時、43 歳）

子どもは、高 3、中 1（受講時、中 3、小 4）

地域の子育て支援拠点（NPO）でパート勤務

第 59 期修了者 E さん

45 歳（受講時、43 歳）

子どもは、小 5、幼稚園の年中（受講時、小 3、3 歳）

公益財団法人でフルタイム勤務（契約職員）

今回の調査では、修了者の多くが、自分らしい働き方を考えるための大事なポイントとして、“子育てとの両立”を挙げていました。そこで、子育てをしながら自分らしい働き方を模索し、ライフステージの変化に合わせて仕事を変え、家庭生活を工夫している 5 人の方の体験談をうかがうために、座談会を実施しました。働き続ける苦労や悩み、今後の展望をわかち合い、お互いに気づきを得て、和やかで笑いの絶えない座談会となりました。

## （１）受講時から現在まで

■**Cさん** 受講時は、幼稚園の年長と年少の子どもがいたので、なかなか働けず無職でしたが、ブランクを空けたくなくて再就職を希望していました。受講後 1 か月して、前からかかわっていた NPO から事務局スタッフに誘われ就職し、2 年半働き、今年（2013 年）6 月に、自転車で通える近所のスポーツジムのフロント事務の仕事に転職。この 3 年間でも、働く女性を支える環境や仕組みは大きく変わったように感じます。3 年前は、幼稚園の預かり保育があまり充実していなくて、ファミリーサポートさんをつなぎながら、あきらめずに働いてきました。

■**Bさん** 受講時は、就労支援の仕事（講師）をし、同時にキャリアカウンセラーの資格勉強をしていましたが、私自身は就労支援プログラムを受講したことがなく、不定期、不安定な仕事だったこともあり、今後の働き方を考えるために受講しました。その後、委託先（国）の事業縮小に伴い、講師業は退き、仕事のブランクをつくりたくなかったので、横浜市の公共機関でパート勤務に就きました。近所で、時間も短く、とても気楽でしたが、何らかの就労支援にかかわりたいと思っていたところ、先月（2013 年 11 月）、大学のキャリアセンターの就職が決まり、来週（12 月）からキャリアカウンセラーとして働くことになりました。

■**Eさん** 夫の海外赴任についていったりして、この 10 年ほど仕事のブランクがありました。受講の直近まで国家資格試験の勉強を家で在宅でしていましたが、思うような結果も出ず、なるべく早い時期に社会に出て刺激がほしいと思い、受講を決めました。受講直後に公益財団法人の契約社員の仕事が決まり、再就職して 2 年半になります。契約社員なので、今後もうずっといられるという保障がないので、今また働き方の見直しの時期に来ていると思っています。

■**Aさん** 子どもの高校入学時に 19 年間いた青森県から首都圏に出てきました。青森は仕事がなく、首都圏に出てきてからも、ずっともんもんとしていました。子どもが高 2 の時に受講（2007 年 2 月）し、受講後の 12 月、近所のアパレルでパートとして就職、1 年ほど働いた後、百貨店関係のレジの会社にパートで就職し、今も同じところで働いています。

■**Dさん** 子育ての経験から、自分が住んでいる地域のお母さんたちを助けたいという思いがあったところ、NPO が市から委託を受けて地域の子育て支援を始めることになり、受講時は、その就職が決まっていて、開設準備にかかわっていました。仕事以外にも色々抱えていて、自分の足元を見直すために受講し、大変ヒントになりました。今も同じ仕事をしています。

## (2) 受講して良かったこと、役に立ったこと

■Cさん 講座では、書いたり、言葉に出す機会が多く、書いたり、言葉に出すことを繰り返すことで、とことん自分を知ることができ、回を重ねるごとに自信ができました。面接を受けるとき、自分がこうしたい、ああしたいという意思を持って、臨むことができました。様々な状況の女性たちや講師の先生方に会うことができ、違う社会も知ることができました。

社会に出る一步として、【時間までに来る、休まずに来る】というのが、ルトラの目的の1つだと聞きました。当時は、幼稚園児2人だったので、時間までにくるのが大変でしたが、練習ができて良かったです。お迎えに間に合わないときは、ファミリーサポートさんに頼んだり、友達に頼んだり、手配することも、とても練習になりました。

■Bさん ルトラの講師は、皆さん、キャリアカウンセラーや社会保険労務士など、就労支援のプロで、女性の働き方についての具体的なアドバイスを聞くことができ、大変役に立ちました。自分について客観的に分析していただき、足りないスキルを教えていただけたことも良かったです。

ルトラ受講生は、働きたい、何らかの形で社会に関わりたいという意識を持っていて、彼女たちとの出会いは、自分が働くことに対する意識づけに役立ちました。最終日に全員の前で職業計画を発表する際、何年後かの自分について話しましたが、今、その通りになっているという点が感慨深いです。

■Aさん 私も、職業計画を発表し、ビジョンを語って、“私って素晴らしい”と思えたことを思い出します。“今、目標どおりになっていなくても、目標に向かって行動した結果、今この辺までたどりついている”と思えたら、ある程度の折り合いがつけられると思います。

受講後に就職したアパレルは、ベテランのアパレル経験者4、5人が次々とやめ、私は未経験だったのもっと教わりたかったのですが、たった1年で人に指示する立場になり、葛藤しました。オーナーの「私の力にならない場合はいつでもやめてもらっていい」といった言葉や態度が精神的にきつくて、1年ほどでやめました。その後、転職したレジの会社は、2か月たたずに「明日から来なくていい」と。“なぜ私は2度も言われなくてはならないのか”と思い、労働基準監督署、社会保険労務士事務所など3か所ほど相談しました。「それはおかしい」と言って間に入ってくれ、何回かの交渉の後に人事から謝罪。同じ勤務条件で異動させてもらえて、現在に至っています。ここを逃したら次にどこに就職先があるかわからないので絶対にやめたくなかったのですが、1人では無理でした。相談にのってくれる第三の機関があることを教えてくれたのはルトラ。受講後に助けていただきました。

■Eさん 受講前にも複数履歴書を出していましたが、どれもうまくいきませんでした。それが、ルトラで履歴書の書き方を教わった直後に出した今の職場はすんなり決まったんです。履歴書とは会社が求めている人材と自分が合うことをアピールするためのもの。ブ

ランクを埋めようと必要ない情報を書くくらいなら、逆に、関係のありそうな経歴をしっ  
かりふくらまして書くことなど、具体的なアドバイスがとても役に立ちました。また、長  
いブランク後にいきなりフルタイムの仕事に就くことについては悩んでいたのですが、ル  
トラの受講生と、たくさんのディスカッションをすることで、これもチャンスの一つと思  
えてきて、できるところまで頑張ってみることにしました。満員電車で通勤1時間、家を  
7時半に出て、帰ってくるのが早くても18時、家族にとっても私にとっても急激な生活の  
変化でしたが、ルトラの仲間の後押しもあり、思い切って飛び込んでみて本当に良かった  
と思っています。

■Dさん 当時、自分の中に3つのことを雑然と抱えていました。子育て中、実家が遠く  
誰も手伝ってくれる人がいなくて苦勞したので、子育て支援がしたいと思い、ベビーシッ  
ターのような仕事を少ししていました。それから、20年ぐらい趣味、特技でやっていた書  
道。素晴らしい先生との出会いがあったので、もっと人生を豊かにしていくために、きっ  
ちりやりたいと思っていました。さらに、NPOで地域の子育て支援の仕事を始めようとし  
ていました。自分自身を見つめ、働き方を考えたいと思って受講しましたが、ママ友とい  
う立場ではなく、皆さん違った境遇だけれども就職したいという同じ意識を持った方同士  
で、受講中や休憩時間に話すことで、“同年代ぐらいの今の女性はどうな働きを求めている  
のか”“現実には即した働き方は何か”ということ、会話の中で思索でき、大きな宝になり  
ました。

### （3）子育てしながら働き続けるには

■Dさん 幼稚園になったら延長保育がありますが、0歳から2歳の未就園児を持つお母さ  
んへのサポートが必要です。数字上では待機児童はゼロになったといいますが、最寄り駅  
や近所にある保育園に預けたい方はたくさんいて、100%希望が通る方は少ないです。決ま  
らなかったから次年度まであきらめるとか、産休、育休を延長、延長しながら悩んでいる  
方も非常に多いです。

■Cさん “預け先は身内だけではない”ということも多くの方に知ってほしいと思いま  
す。私も初めは他人に預けることに抵抗がありましたが、親が遠く、子どもと家にこもり、  
人と話さない日が続くと、心身がおかしくなるのがわかり、保育園に預けたり、地域の子  
育てサポーターさんに頼って、働くことにしました。“0歳児、1歳児がいてまだ働けない”  
と思っていても、ルトラを受講して、自分の将来を見つめ、ビジョンを持つだけでも違う  
と思います。アンテナをはっていたら、いい情報が来るといこともあります。

■Dさん 預けることに抵抗や罪悪感を持ってしまう方が本当に多いですね。“今仕事も休  
職中で専業主婦をやっているから、これぐらいのことは当たり前のようにやらなければと  
思う…でも、夫が帰ってくるのは次の日の夜中で、朝早く出ていく…どんどんストレスが  
たまっていく…とても就職だの、自分の人生も見つめなおすだのいうところまではいかな

い、いい切り口が見つけられない”という人は本当に多いです。

■Eさん 久しぶりにフルタイムで仕事に就いたところ、今は正規雇用や非正規雇用など、働く環境が私たちが新卒の20年前とは大きく変わっていることに驚きました。男性にとっても働きづらい社会です。子育てはとても大変ですが、細々とでも社会とつながっていると、感覚を失わずにすむので、なるべくブランクはあけないほうがいいと思います。“働き続けるために必要な心構え”とか、“子どもを預けて働くことに対する社会の認識のずれ”といったことを、ブランク後、働き始める前に、知ることができる講座があるといいと思います。働き始めた後も、今日の座談会のようにワーク・ライフ・バランスについての悩みを共有できる場や、働き続けるためのヒントを教えてもらえるような講座があれば、ぜひ参加したいです。できれば土日にも開催してほしいです。

■Bさん 主婦が再就職をしても離職率も高いですね。非正規職員であるなど、雇用形態の問題もありますが、やめやすい立場でもある。でも、やめるのを思いとどまる、やめないでいいようにするためのヒントになるような講座があると、離職するのを思いとどまる人も出てくるかもしれない。

■Aさん どういう困ったケースがあり、そのときはどういうふうにしたかを知りたいです。

■Cさん 仕事についた後のマイナスの面も、ルトラで知識として知ることができたら、心の準備ができるので違うと思います。例えば、私の場合、再就職したら数万円の収入のうち、半分以上の金額が保育代で消えた2、3年がある。その時期を乗り越え今があります。

#### (4) ワーク・ライフ・バランス

##### ～苦勞したこと、工夫したこと～

■司会 ブランクなく働いてきた女性と比べて、専業主婦になり、ブランク後に再就職した女性のほうが、家族からの“主婦の役割”“お母さんの役割”への期待が高いようです。家族との折り合い、暮らしの折り合いで苦勞したこと、工夫したことはありますか。

■Aさん よく仕事と家庭の両立という言葉が言われますが、自分で全部を頑張るのは難しいと思います。“お母さんは仕事をしているから時間もエネルギーもこれしかない、疲れている”ということを、家族が察して協力してくれるところまでなんとかもっていけると、働き続けることができます。そうすると職場でも、最初は「この人は小さい子どもを持っているからあんまり戦力にならない」と思われていたのが、逆に、「よくやめないで頑張っている」と評価が変わる。自分が働きやすくなるために、常に協力者やサポーターを増やしていくことが大切ではないでしょうか。

■Bさん 私はまさに今その悩みに直面していて、Aさんのアドバイスを聞いて、なるほどと思いました。自分が働きやすくなるというのはとても大事。子どもが小さいときだけではなく、女性が働くということは、いつでも不安な部分があります。

■Cさん 専業主婦 4年の間に、ボランティア、子育て支援施設など、何かに出かけていく様子を見せて、家事をちょっと手伝ってもらったり、「再就職準備中です」と言い続けました。だから、ボランティアであっても、子どもを預けることができました。夫にも、「家事1つだけでいいから」と頼んで洗濯物を干してもらって、家事を担うという意識を持ってもらい、9年になります。収入を得ていない専業主婦の時の過ごし方は、今につながっていると思います。

■Dさん 中1の娘が思春期に入って何年か経ちます。反抗的な態度で自分は自分、親は親ということを強く意識しています。反抗期だから放っておくというのではなく、そういう時期こそさりげなくそばにいてあげたいと思うが、仕事があつて娘をひとり家に置いておいていいのか、葛藤があります。何か変わったことがないか、常に日頃よく観察することを心がけ、気がついたことはすぐ夫に話して、夫婦で話し合っています。娘に対しても、どう思うか、どうしたいかを聞くようにし、学業で苦勞することもあります。とにかく話し合っています。高3の兄は、大人の言動ができるようになってしまったからいいのですが、男の子と女の子では全く考え方が違います。思春期真っ只中の娘を抱えた親として、もちろん物理的な時間も必要だけれど、それだけではない、家族間の内面的なものを、ひと山抱えています。

■Bさん おかえりと言ってあげられなくなることに對する罪惡感がありますよね。

■Dさん いるだけでいい、いてあげたいのだけれども、仕事があるからいてあげられなくて、その間、子どもはいろいろ悪さをしているとか…。

■Eさん 仕事でちょっと遅い日が続くと、途端に子どもの様子がいつもと違ってきます。いつも側にはいられないけど、あなたのことは気にかけてるよ、という信号を上手に出せるよう模索中です。

## (5) ワーク・ライフ・バランス

### ～働くということ、子どもにどのように伝えている？～

■Aさん 息子が大学に入学した時、パートで仕事を始めました。疲れたなと思っているときで、まだ夜ごはんを作らないでいい時間に、息子が帰ってきました。「ごはんは？」と聞かれ、「まだ作っていない」と言ったら、「ごはん作るのは当たり前だろ！」と言われました。“学費も大変。マンションのローンもある。これから自分の先のことも考えなければならぬのに、当たり前かな！？”と自問自答しました。息子は、ごはんを作るのが当たりの母しか見てこなかった。でも、息子がこれから働いていくとき、ごはんを作るのが当たりの女性は多分いない。息子の意識を変えなければいけないと思い、「今日は仕事をしてきてすごく疲れている。ちょっと待って！急ぐならあなたが自分で作ってよ！」と諭したら、言わなくなりました。1回は言わないと意識改革にならない。今はパートで仕事をしていますが、息子も夫もわかってきています。人間は24時間仕事することはできな

いし、何もかも自分でやれない。次世代の子どもたちは、両親の教訓を胸に、“こういう仕事だったら自分に合っているかな、できるかな、この条件は厳しすぎるかな”と、等身大で職業の選択を考えていくと思います。

■Eさん 仕事の話子どもにするようにしています。最初は小学生らしくいきなり、「いくらもらっているの?」と聞いてきたので正直に答えると、「ふーん、たいしたことないね」と。でも、こうしたことをきっかけに、子どもなりにいろいろ質問をしてくることに対して、こういう仕事や働き方をしているということ、なるべく具体的に話すようにしています。これからは、男女を問わず仕事を通じてさまざまな形で社会と関わっていく世の中だということが、理解してもらえればいいなと思っています。

■Dさん 職場が子育て支援拠点なので、子どもが夏休み、春休みのとき、ボランティアで少し入ってもらいました。“お母さんは何か人のためになることをやっているらしい”と、子どもなりに思っているよう。次の日からちょっと大人っぽくなったという気がしています。

## (6) ワーク・ライフ・バランス ～どこに軸をおくか～

■司会 今回の調査では、修了者の方々がどうやってバランスをとっているのか、自分にとってのグッドバランスをどのあたりに置いているのかを知りたいと思っていました。やじろべえでもそうですが、軸があって初めてバランスを取れますよね。調査の結果を見ると、“今のバランスはどうか”、そして“これからどういうふうにバランスをとっていきたいか”について、様々な回答がありました。“両立したい”に集中しているわけではないし、“家庭を重視”に集中したというわけでもなく、千差万別。“軸はいろいろあるのだな”と感じながら、拝読しました。バランスという点ではいかがでしょうか。

■Cさん その時々自分にとってのちょうどいいバランスを立ちどまって考えるのが大事だと思っています。子ども2人が幼稚園だったときは、NPOの在宅の仕事はベストでした。下の子が小学生になり、転職したスポーツジムのフロントは、家から10分、週3日で15時に終わる。ワークシェアリングができていたので、いざとなったら休める。在宅から外での仕事に働き方を変えた今、とても満足しています。前職のNPOにもボランティアとしてかわり、人間関係がとぎれていません。私の軸は仕事。仕事はやめない、あきらめない、でも週3でもパートでも満足。仕事を軸に、家庭と、ボランティアとのバランスを日々考えています。

■Aさん 短時間正社員という制度を最近よく耳にしますが、30年ぐらい前にあったらもっと社会に進出している女性が多かったのではないかと思います。短時間だが、すぐ切られることがない正社員という立場で、責任ある仕事をしたいと思う人は、小さい子どもが

いる方だけでなく、年齢が上がってからの方でも多いはず。もっと広まってほしいし、こういう情報をいろんなところで流してほしいです。

■Dさん 私は自分の軸をどこにおくか悩んでいます。NPO の子育て支援の業務量は年々増え、内容も濃くなり、スタッフに求められる資質もどんどん高くなっています。子育て支援の仕事は大切でやりがいもありますが、一方で、書道をプロ並みにやっていきたいという思いがあります。仕事が終わって子どもにごはんを食べさせた後の少しの時間を確固として書道の練習時間に当てて持っておくというところが、今揺らいでいます。

■Eさん 仕事の内容は自分がやりたかったことなので満足していますが、再就職後、地域とのつながりが切れてしまったのが残念です。自己実現と家庭、地域とのつながりの中でバランスをとるためにはどうすればいいのか。ワークシェアリングがもっと進めば、バランスがとりやすくなると思います。

■Bさん 12 年間働いていた北欧の航空会社はワークシェアリングが進んでいて、産休・育休後はフルタイムの 50%、75%の働き方ができましたが、子どもを預けることに対し親の反対があり、天職だと思っていた仕事を不本意ながらやめました。次に自分が打ちこめるものを模索し、就労支援の講師業に就いたけれども、派遣されれば遠くまで行かなければならず、子育てとの両立が大変でした。大学のキャリアセンターに就職したいと思い、“近くの大学で午後からの勤務”という自分の条件に合ったところを今回偶然見つけることができました。それまで見ていた募集の多くは、家から遠く、フルタイムの仕事だったので、自然と選ばなくなっていました。家庭はどうしても切り離せませんが、仕事のやり方をなんとか工夫したり、この条件ははずせないといった軸をもつことが、バランスをとることにつながったと思います。仕事をしてきた経験があったから、“私は近所で働きたい”ということがわかったのです。そうやって経験の中から模索しバランスを考え、今も考えています。

## (7) 私らしく働いていく

■Aさん 女性は平均年齢が 86 歳ぐらいだから、定年を 65 としても 20 年以上あります。子育てから解放された今後は、どれぐらい長く続けられるかという視点で仕事を探していきたいです。いつ 1 人になるかわからないし、子どもにすぎりつきたくない。短時間でもいいから働いて収入を得るとともに、特技、気持ちのハリ、楽しみを持ち続け、私はこうやって続けてきたという話を皆さんの前で講演するのが夢です。

■Dさん 仕事も大事ですが、自分らしさというのを考えていくと、書道について、日本人としての文化の継承者の 1 人でありたい、小さい個展を開けるようになりたいという思いがあります。ただそれよりも、きれいな線を書きたい、きれいな空間を紙に表現したい。そういうクリエイティブなことをしている自分がとても好きなので、子育てのイライラ、家事のイライラも忘れて、本当に唯一持てる楽しみの 1 時間を確保していきたいというの

が夢です。仕事を週 2.5 日することで社会とつながっていきながら、自分らしさをクリエイティブに表現していきたいと思っています。

■Cさん 親からも夫からも子どもからも自立していきたいです。仕事と家庭とボランティアの 3 つの柱に加えて、趣味など、本当にハリをもって生きられるものを持ち続けたいです。今働いているスポーツジムの会員さんは高齢の方が多く、平均年齢は 65 歳。人生の先輩であるお客様から学ぶことがとても多い。自分らしさとか、女性の生き方というのにふれるのが大好きなので、常に刺激を受ける環境にいたい。地域とか仕事を問わず、そう思います。

■Bさん 来週（2013 年 12 月）から新しい仕事につくので、3 年、5 年とできるだけ長く勤め、ある程度の軸を築きたいです。今日、皆さんの話を聞いていてもそうですし、周りの友達にしろ、知り合いにしろ、“何かを 5 年、10 年、20 年長く続けてきて、最終的にだんだん形になってきた”という方にお会いする機会が多く、ああ、なるほどと思います。自分は何をやってきたかなと思うと、そういうのがないので、本当はライフワークになるものも見つけないかと思っています。私の場合はまさに仕事をするのが自己実現なので、まずは仕事を固め、核になるものをしっかりと定めていきたいと思っています。

■Eさん 子どもが熱を出したとき、満員電車で揺られているとき、こんなに苦労して働かなくていいのかも日々気持ちは揺れます。でも働き続けることで、子どもに、“働くて大変なことなのよ”と身をもって伝えることができると思うんです。働くことは社会とつながること。子どもたちが巣立っていくころには、各人が働くことに生きがいを感じることができ、それぞれが自分のスキルと能力を存分に発揮できる社会になっていたらと思い、そうした社会をつくるためにはどうしたらよいかという大きなテーマに興味がありました。そういうことを考えながら、これからも自分らしく働き続けたいと思っています。

## 4 インタビュー調査

- 実施日／2013 年 11 月 30 日
- 実施会場／男女共同参画センター横浜北
- インタビュー対象者／第 60 期修了者 S. M. さん 47 歳（受講時、46 歳）

### （１）レイオフ（一時解雇）されて思ったこと

20 年間、正社員として働いていた化学品の部品メーカー（外資との合弁企業）は、男女差別がなく、言いたいことが言える働きやすい環境だった。しかし、経営トップが変わって企業方針が一変し、社員がやっていた仕事を中国やタイなど人件費の安い地域に移すことになり、その業務を自分が担当することになった。それまで一緒に頑張って仕事をしてきた同僚たちに辛い思いをさせるような仕事、自分の仕事内容は誰にも話せない、自分も異動になったらいつ職場を追われるかわからないと思うと、仕事が虚しくなってしまった。

何気なく転職サイトに登録をすると、これはと思う会社はなかった。ちょうどその頃、異業種文化交流会に誘われて出席した時、偶然転職サイトで見覚えのある会社の方が来ていた。少し話をして、いいなと思ったので、「実は募集をしているのを見ていて、今日お話を聞いて興味を持ちました。」と話すと、「じゃあうちに来ない？」と言われたので、その会社（コンサルティング（100%外資系企業））に正社員として転職した。

3.11 の東日本大震災の後、日本の外資系企業の多くが、撤退や事業縮小をするなど経営が厳しくなっていた頃、会社から突然、「香港へ転勤か、給料ダウンで残るか、やめるかの3つ、猶予は1か月」と言われた。色々なことを犠牲にしながら仕事を優先して一生懸命やってきたつもりだったので、まさか自分がレイオフの対象者の中に入るとは思っていなかった。収入が絶たれる、明日からの生活をどうしようということよりも、会社からその程度にしか評価されていなかったという精神的なショックが大きく、家族にも相談せずに、その場で辞めると伝えた。転職して3年だったが、20年間働いた会社で最後に自分がやっていたことと同じような扱いを、自分が受けることになるとは夢にも思わず、これも何かの縁だと思った。

仕事を続けるつもりなら紹介すると言われ、自分が望めば外資系企業になら就職できたが、また外資系企業に入り英語で苦しみたくなかった。少しひと休みし、就職活動をしつつ自分を見つめ、何が自分にとって一番大事かを考える機会にしようと思った。

## **(2) ハローワークで気づいたこと**

大学卒業後 20 年以上仕事をしてきたので、世間を知っていると思っていた。しかし、ハローワークに通ったことで、新聞で報道されている派遣切りが現実に行き起きていること、明日から来ないでいいと言われた人がたくさんいるということ、就職をしたくても家庭の事情で制約のある中で働かなくてはならない人がいることなど、厳しい就職の状況を初めて目の当たりにし、大変なショックを受けた。求職活動の端末には常に 30 分以上の行列ができていた。いやだ、いやだと不満を言いながら仕事をしていたけれども、仕事があること自体、本当は非常に恵まれていたのだと気づかされた。世間を知ったつもりでいた自分自身や、会社に来ていた下請け業者に対する自分の態度などを思い起こし、言葉にならないショックが続いた 2、3 か月だった。

## **(3) 受講のきっかけ**

横浜市青葉区に長く住んでいるが、近所に友達が全くいない、隣の方とも挨拶をする程度、何かあった時でも連絡を取りあえないほど、地域とのかかわりが希薄だった。母から、「だんだん年を取ったら行動範囲が狭まるから最後は近所の友達よ。」と言われたこともあり、地区センターや地元の男女共同参画センター横浜北のヨガの講座に申し込み、地域や世間を知ろう、考えようと思っていた時に、ルトラの募集を見つけた。

## **(4) フィリピンで気づいたこと**

ルトラ受講までの間、フィリピンに 3 週間、語学留学をした。治安が悪いので外出もできず、英語学習だけという環境の中で、年齢も幅広く、ハローワークに行った時とはまた違う、様々なものの考え方や環境の人と知り合い、大きな刺激を受けた。フィリピンは大変な貧困の国だったが、いつもニコニコ笑って、親切で優しい人たちと触れ合ううちに、働けることが幸せなのだ、それが生きることなのだと感じた。もうこれからは、全力で働いて結果を出す、残業して終電で帰るといった働き方はやめよう、年齢的にも無理、でも体が動くうちは働こうと思った。自分らしい働き方を探ろうと思い、ルトラに参加した。

## **(5) 受講して良かったこと**

受講生とのブレインストーミングや講師の一言、一言から、働き続けるためには努力が必要だということを感じた。「今は仕事をしていないが将来こうしたい。」「今この部分はちょっと嫌、でもこの部分はとても幸せです。」とコアの部分がしっかりしてはつきり言うことができる人は、ポジティブに見え、魅力的だった。いい企業に勤めているとか、収

入が多いということではなく、自分の心の持ちようが大事だということを感じた。

100 枚の写真から今の自分、3 年後の自分を表す写真を選び、皆の前で説明したが（フォトランゲージ）、自分がいいと思った意味と真逆の意味で同じ写真を選んだ人がいたり、人によって捉え方が大きく異なっていた。仕事をしていた時は、これがいいと思う理由や価値観は、だいたい皆同じだった。同じく仕事をしたいと思って集まっているのに、違う感性を持っていることがとても新鮮だった。亡くなった父が「多角的に物事を見なさい。」とよく言っていたが、その意味はこういうことだったんだと感じ、印象的だった。

## （6）女性たちの多種多様な働き方を受け入れ、共に成長する

受講後すぐ就職したのは、人材派遣会社で、アウトソーシング（業務委託）の仕事の全てを受け、マネジメントをするのが社員、実際に働くのは派遣社員という部門だった。38 人の派遣社員を束ねるプロジェクトマネージャー（正社員）として会社の受注センターの仕事のマネジメントをしている。派遣社員であっても関係する部門との調整を要求されるにも関わらず、最初はひとつひとつ指示をしないと動けない。しかし、次はこうすればいいんだな、少しでも時給を上げるためにはどう働けばいいのかなといったことを、自分と一緒に仕事をすることを通じて学んでほしいと思っている。

ルトラで、女性たちの状況は様々で、希望する働き方も多種多様であることを知ったことは、今とても役に立っている。“本当に優秀でバリバリ働きたいが、まだ子どもが小さいので午前中だけの人”、“もうどんなに頑張っても時給いくらなのでここで言われたことだけしますという人”、“姑の不満ばかり言っている人”など、同じ派遣社員でも、仕事に対するスタンスや能力は大きく違う。「私は働く時間が少ないから…」と言う人には、「時間が少なくてもフルで働いている人と同じ成果を出すように頑張ったら、誰も『あの人早く帰るから』と言われなくなるから頑張ろうよ！」と話す。頑張ったら時給を上げたり、仕事を任せたりすると、やる気が出てしっかり仕事をする。周りに一生懸命仕事をする人がいると、それまで漫然とやっていた人が、置いていかれないようにと努力する。そうすると、いいチームワークができて、結果を出すことができる。女性が働くには、環境と本人の意思の両方が必要だと思う。

## （7）私の望むワーク・ライフ・バランス

以前は、夫婦で夜遅くまで働き、子どもがいなかったもので、夕食を外に食べに行ったり、コンビニ弁当で我慢したり、家の中のことを業者に依頼するときもあった。今は、“体の資本は食事だからちゃんと作ろう”“自分の家だから自分の手でちゃんときれいにしたい”“庭に自分でお花を植えよう”と、自分の食住は自分で作るという精神的ゆとりを持った中で仕事をしたいと思うようになった。

再就職して1年半、派遣社員たちにどう向き合うか、今でも日々悩んでいるが、自分自身が家庭も大切にして仕事をしたいと気持ちが変わったことで、彼女たちにとって働きやすい職場環境か、彼女たちが今どのような状況で、何を考えているか、常に意識し、配慮しながら仕事をするようになった。派遣社員は今の契約が切れたら明日からの仕事がなかったり、私よりももっと家庭を重視しなければいけない環境があったりする。彼女たちが長く働きたいという希望を持っているのであれば、自分が少し無理をすれば彼女たちを今帰してあげられると思うと、どうしてもしわ寄せは来る。家庭を大切にして仕事をしていきたいという理想を持つようになって、今はまだまだ仕事中心の生活をしている。

派遣社員に対しては、ただ要望を認めるだけでなく、「あなたもたまには違う時に誰かを助けてあげてね。」ということ率先して伝えていきたい。自分の立場からそう思うというよりも、同じく働き続けている女性としてそうしたいと思っている。自分と一緒に仕事をして良かったな、お金を得るだけじゃない何かを得られたな、教えてもらったな、気づくヒントを与えてもらえたな、と思ってもらえるような職場にしたいと思っている。

今回の調査で、「現在の暮らしと働き方に対する満足度」を聞かれ、「ふつう」と答えた。自分自身は恵まれていると思っているが、企業に属する人間としてみると、理想と現実の狭間がある。企業は利益追求をしながら存続していかなければならないので、今、景気が上向きと言われていても、品質を落とさない、コストを抑えていくとなると、がむしやりに働かざるをえない部分がある。そうすると、やはり、今女性が求めているような多様な働き方と合わない。企業の努力も大事だが、社会として取り組んでいかななくてはならない部分もあるから、結婚・出産・育児にあたる年代の女性が望む働き方には、なかなか変わらないという意味で「ふつう」とした。今の勤務先が“働きたい女性のための土壌づくり”に積極的に取り組んでいるので、今後、「満足」の指標まで上がることを期待している。

(テンプスタッフ株式会社 アウトソーシング事業本部 アウトソーシング運用部第四課  
プロジェクトリーダー)

## インタビュー調査

- 実施日／2013 年 12 月 9 日
- 実施会場／男女共同参画センター横浜北
- インタビュー対象者／第 55 期修了者 M. K. さん 47 歳（受講時、42 歳）  
子どもは、高 2 と中 3（受講時、小 6 と小 4）

### （１）受講するまでに 10 年のブランク

大学卒業後、正社員（証券関係）として 3 年ほど働いた後、結婚で神戸から横浜に来て、フルタイムのパート（教育系の事務職）をしていた。身近に 4 人の子どもがいてフルタイムパートをしていた人がいたこともあり、出産したら保育園に預けて仕事を続けたいと思った。しかし今から 15 年前は、パートが育休を取り復帰するという雰囲気はなく、出産後 2 か月ほどで、保育園に預けて週 5 で働き始めたが、思っていた以上に自分の体と精神にきつく、結局仕事を辞めることになってしまった。挫折感と職場に迷惑をかけたという思いが残った。そこで、子どもを早く続けて出産すれば仕事に復帰しやすくなると思ったこともあり、2 歳違いで子どもを産んだが、二人とも幼児期に、知的障がいに伴う自閉症の診断を受けた。地域療育センター、幼稚園、保育園、学校に付き添い、今自分がやることは子どもたちにつきあうことだと考えたので、社会に関わりたい、家計に余裕を持たせたいと思いながらも出られない状態が続いた。ブランクが長くなると次に進むステップが踏み出しにくく、自分でハードルを作ってしまう。夏休みなど長い休みの間に子どもを預ける場所がなかったことも大きかった。子育て中の女性は夏休み後の 9 月から働き出すサイクルを作ることが多い。自分もそうしたかったが、次の長期休みは大丈夫か、自信が持てなかった。家で子どもたちが安心して過ごせる年齢になるまでは働くことは難しいと思っていたうちに、10 年が過ぎた。

### （２）受講を決めたきっかけ

子育てに少し余裕が出てきたので、週 2、3 回仕事をしようと思ったが、知人から誘われて行ったアルバイトはまったく経験のない職種（飲食関係）で、求められることをこなせず挫折、希望の仕事に履歴書を送っても、返ってくるが多かった。どうしたらいいかと悩んでいた時、ルトラのチラシを見た。再就職準備講座というものは、“正社員を退職して、ブランク後また正社員として働きたい人たちのためのプログラム”というイメージがあり、自分とは違うと思っていたが、チラシを読むと、特に受講に制限があるわけでもな

い。プログラムが多彩で、自分の知りたいことをトータルに学べると思い、日程のやりくりをして、とりあえず通ってみようと思った。

### **（３）受講して良かったこと**

再就職を希望する 20 人ぐらいが一堂に集まり、仕事に関する話を真剣に聞き、ディスカッションをすることはとても新鮮だった。職業興味検査で新しい可能性に気づく人もいたが、自分の場合は、好きなこと、やりたいことがそのまま結果として出たので、再確認ができた。

履歴書の書き方も、講座の中で全部学ぶことができる。履歴書で大事なことは何かと聞かれ、誤字脱字なく書いてあるとか、やってきた仕事をどのように書いているかだと思ったら、意外にも「写真です。この人と一緒に働きたいと思うかをまず写真で見ます。」と言われ、その後気を付けるようになった。

ルトラの直前に、夫が会社でパワハラにあい、2 年ほどうつ病になってしまった（現在は部署異動により回復）。その時期「もう仕事辞めていい？」と夫から聞かれ、ここで反対したら夫の負担感は増大してしまうと思い、「いいよ」と伝えた。後から「そう言ってくれてとても楽になった。」と言われたが、その頃から自分で何か収入を得なければと思った。ルトラでは、シングルマザー、離婚を考えている人など、いろんな立場の方が受講していた。近所では話せない家の事情をお互い話しながら、これから先何があるかわからないといういろいろ考え、自分が働けたら、収入は全て貯金することに決めた。

様々な情報を知り、アドバイスを受けることができ、次に何をするかが見えてきた。今ふり返ると、ルトラを受けたことは転機になっている。

### **（４）受講後、1 か所目の仕事に就くまで**

子どもの急な用事や自治会の定例会で何日か欠席し、足りない知識があったので、ルトラで知った 21 世紀職業財団のセミナー、個別相談やキャリアカウンセリングを受けに行った。「何のために仕事をしたいか。ブランクの間に何をしていたか。」と言われ、つきつめて整理していった。カウンセリング 3 回目ぐらいのとき、カウンセラーから、「うちの事務所で週 4 で働かないか。」と言われた。週 2 くらいでもまだ自信を持てずにいたため、週 4 と言われて驚いたが、ここで断ってはチャンスを失うと思い、働くことを決めた。

### **（５）私の望むワーク・ライフ・バランス**

長男は一人で行動できるようになったが、次男は障がいの程度が重たく、小 5 くらいの時、鍵を開けて入るのができたら、次は閉めて家を出るということをまかせられるように

なるまで一年くらいかかった。けれども、そういった準備と、学校、家庭内での協力のおかげで、いつの間にか働くことができるようになっていった。子どもたちは、「母は今日仕事」ということをちゃんとわかっている。障がいがあるからわからないという接し方をするのではなく、きちんと誠意をもって、仲間はずれにすることなく、わかるやり方で話すと、本当にコミュニケーションがとれる。育てるのは大変だったが、今は子どもと過ごす時間が楽しいし、また思春期に必要な子離れが物理的にできている。子どもたちは、私がない時間を当たり前ととらえて、兄弟で、あるいはひとりで過ごす時間を楽しんでいる。

ルトラ後に就いた仕事は、事務所の閉鎖により退職し、今はアートフォーラムあざみ野で、事務補助のアルバイトをしている。前職は、繁忙期の半年だけ働く雇用形態で、自宅からも遠かったが、今は自宅から近く、年間通して働くことができ、週 2.5 に減ってゆとりができた。そこで、月何回か、地域のコミュニティカフェで、接客のボランティアをし、さらに、障がいのことを学ぶ会をしている。子どもが小 6 の時、ぜひ話を聞きたいと思う先生を関西で見つけ、コンタクトを取って、年に 1 回、勉強会に来ていただくようになった。最近は多くの方に参加していただいている。そのほか、自分の趣味、子どもの学校関係で出かけて行くと、1 週間がほぼ埋まってしまって忙しいが、全部楽しんでやっている。

仕事をして給料をもらうようになると、土台ができる。仕事の予定を一番に入れ、それ以外については、空いている時間にできることは何かと考え整理できるので、とても気持ちがいい。今回の調査で、「現在の仕事と生活のバランスの満足度」を聞かれたが、「満足」に○をつけた。

障がい児をもつ母親同士、交流することで、働き方についての影響を受けることがある。例えば、障がい児のほかにも子どもがいて、その子のために塾代も大学の費用もかかるから、「障がい児がいるから働けない。」とは言っていられないという人も多い。そういう姿をみて、障がい児をもつ母親も、障がい児のいない母親と一緒にだと思った。実際に仕事をしたり、社会とつながることができるかどうかは、子どもの状態によって違うが、障がい児がいる、いないにかかわらず、同じように、働きたい、社会とつながりたいのだと思う。私自身はある時期から、私がいなくても（むしろいない方が）、子どもたちは成長するということを実感している（世話を焼きすぎるのは本人たちのためにならない）。

## （6）私らしく働いていく

世間で正社員とよばれる人が手にする 30 万、40 万という給料は、大きな責任を含み、この人でなければというところも加味されて得られる。その仕事と今の私の仕事は違う、目的も違うが、今の私はここなのだと認識している。

仕事をするようになってから、社会に関わっている実感がある。働くことで、いろんな人と出会い、縁ができていく、素敵な人に会い、もっと勉強したいと思う。仕事をすることで次にまたつながる。ルトラの最終日に発表した夢は、「週 2、3 日仕事をして、家庭と

バランスよく」というものだった。夢というにはとても小さいけれども、その頃の自分にとってはハードルが高かった。ブランク中は「できない」と思っていた“この時間にちゃんと通えるようになる”“子どもが家でひとりで過ごしていても大丈夫”といったことができるようになった。こういう小さな積み重ねで、自分も社会と関われるという自信がついた。ずっと思い続けて、今はそれができているのが、一番嬉しい。

3年後、5年後、今と同じような仕事があるか、やれるかどうかは不確定だが、もしあるならばやっていたい。どんな子どもでも結局は育っていくし、自立していく。その過程で自分自身も変化していく。今は週2、3日だが、今後、週4ぐらいで働きたいと思う時期もくるかもしれない。地域にかかわる時間などは減ってしまうかもしれないが、その時間を減らしても、この仕事をやりたいと思うようなものに出会えればもっと働くかもしれない。

## **(7) これから再就職を目指す方に**

自分は、地域や学校で何か役をやる時、真面目に考えて、役が終わってから再就職を考えようとするタイプだったが、役をやりながらも再就職の準備はできるし、とらわれすぎなくてもいいのだと気づいた。

ブランクのある人は、やみくもに就職活動をするより、どんな仕事があるかという社会情勢を知ったり、行政などで行っているキャリアカウンセリングを受けたりして、自分は何がしたいか、もう一度きちんと考えたりアドバイスをもらう方が効率が良いと思う。その途中、途中で、知識、情報、知恵を得ていくことが大事で、ルトラのような講座を受けることはとても有効だと思う。一度何かきっかけがあって仕事を始めることができたならその先も考えることができるという循環に入っていける。

(アートフォーラムあざみ野 男女共同参画センター横浜北 事業課アルバイト)

## 5 まとめ

### (1) ルトラヴァイエの修了者の現在

#### ① 調査回答者の属性

ルトラヴァイエは2013年で25年、第61期を重ねた。2006年から、横浜市青葉区にある男女共同参画センター横浜北で実施している。今回の調査の回答者の居住区は、横浜市の北部4区（青葉、港北、都筑、緑）が53%だった。調査時の年齢は、40歳から44歳が最も多く33.3%、次は、50歳以上の21.6%、45～49歳の19.6%となっている。最も多い雇用形態は、パート、アルバイト（短時間労働者）の45.7%、次は、正社員の17.1%、同じく17.1%で、契約社員（職員）、嘱託社員（職員）だった。年収は、100万円未満の54.3%が最も多く、次は、200万円以上300万円未満の17.1%だった。最も多い職種はオフィスワーク・事務で51.4%、次は、教育・保育で11.4%だった。

#### ② 修了者の就労状況とプログラムの有効性

今回の調査では、修了者の56.9%が、ルトラヴァイエ修了後1年未満で、再就職を果たしていた。また、ルトラヴァイエ受講時、仕事に就いていた修了者は19.6%にすぎなかったが、現在は68.6%が仕事に就いている（前回調査（2006年）66.7%）。正規雇用者率は、第1回調査（1992年）30%、第2回（2003年）19.1%、第3回（2006年）2.8%と毎回減少していたが、今回の調査では17.1%になり、増加している。

現在の自分から見てルトラヴァイエが役立ったと思う点について複数回答を求めたところ（p9【Q6】）、最も多かった回答は、メンタル面の「就職するに際して自分の課題や問題点が整理できた」と「客観的に自分を見つめ、適性や思考を把握することに役だった」の52.9%で、続いて、スキル面の「情報を整理し、自分で計画を立て行動していくための方法を体得できた」が51%、「求人求職市場をめぐる社会状況について知ることができた」が47.1%だった。ルトラヴァイエは「自分を知る、社会を知る、自分で決める」をコンセプトとし、ワークを通じて「自分を知る」ことに、多くの時間をかけている。また、受講生同士で分かち合う時間も多く設けていて、お互いの良いところ、強みを伝え合うことで、さらに「自分を知る」ことができる。再就職のための実践的なスキル面を強化するだけではなく、自信や自己肯定感といったメンタル面を重視し、強化するプログラムを受講することによって、効果的な就職活動ができる。「やみくもに探すのではなく、自分に合った職種を見つけようと決意でき、良い方向に向かった」「これまでの働き方をふり返って復職できた」といった声は、高い就労率を導く、ルトラヴァイエのプログラムの有効性を示すものであるといえよう。

## （２）再就職を目指す女性たちが抱える困難と課題

今回の調査では、自由回答欄やワーク・ライフ・バランスについての設問を多く設けた。また、修了者の座談会やインタビューを行った。再就職を目指す女性たちにとって何が障害となっているのか、働き続けるためには何が必要なのかといった、具体的な困難や課題をよみとることができた。

修了者のうち子どもがいる人の割合は 76.5%で、子育てをしながら仕事をすることに對する葛藤や悩みは、共通するものが多かった。例えば、就労準備や仕事に就くうえで困ったこと（p 38 【Q9】）としては、多数の修了者が、設問例の「夏休みなどの長期の休みの期間、子どもの世話や預け先をどうすればいいか等考えて、働き始めるタイミングを迷った」がそのまま当てはまると回答した。また、働き続けるうえで、問題と感じたり不安に思ったこと（p 44 【Q28】）やワーク・ライフ・バランスについての将来の希望（p 46 【Q30】）について聞いたところ、子どもの体調不良等による急な呼び出し、預け先、学校行事や活動、PTA・子ども会の役員等があるので、配慮がある職場でなければ働き続けることは難しいと回答する修了者も多かった。

夫婦間で考えると、共働き世代が増加しているにもかかわらず、家事・育児・介護の夫婦間の役割分担の多くは、いまだに女性に偏っている現状がある。さらに、修了者のうち、夫と同居していない人の割合は 19.6%、うち 50%がシングルマザーで、要介護者を持つ人の割合は 15.7%だった。シングルマザー、要介護者を持つ女性にとっては、状況はいつそう厳しいものであることが推察される。横浜市が 2013 年に実現した「待機児童ゼロ」をはじめとして、近年、子育て支援は強化され、効果が上がっているものもあるが、子どもの成長段階や家庭環境等に応じた適切な支援やさらなる環境の充実が求められるだろう。

また、修了者のうち非正規雇用で働く人の割合は 65.7%である（パート・アルバイト（短時間労働者）45.7%、契約社員（職員）・嘱託社員（職員）17.1%、派遣社員 2.9%）。自由回答欄では、正社員（職員）との処遇格差、パワハラ、解雇、社会保険未加入、無年金、有期雇用や雇止めの不安について多く触れられている（p 44 【Q28】）。リーマンショック、東日本大震災後の厳しい社会経済状況の中で、再就職を果たした修了者の多くは、雇用状況の不安定さ、厳しさを抱えながら就労しているといえる。

女性の再就職にあたっての障害や、再就職できたとしても働き続けることに対する制約は、依然として大きいといえよう。

## （３）今後の再就職支援事業等のあり方

横浜市では、「女性の活躍による市民力アップ」として、「経済の活性化」と「豊かな市民生活」の両立を掲げ、働く女性の活躍推進に取り組んでいる。また、最近では、国

の成長戦略の中核にも位置付けられ、女性の活躍は注目を浴びている。再就職を目指す、また、仕事に就いた女性たちにとって、この状況は追い風であろうか。今回の調査からは、“まずはフルタイム勤務ではなく、子育てと両立しやすいパート勤務から始めたい。いずれはフルタイム勤務や正社員（職員）にステップアップしていきたい”という希望が、地域に潜在していることを読みとることができる。このような女性たちが、ルトラヴァイエのような再就職準備講座に参加し、自分なりの職業計画をもって、ビジネススキル、ヒューマンスキルを高め、社会で活躍していくことは、地に足のついた「市民力アップ」であろう。

ところで、“いずれはフルタイム勤務や正社員（職員）にステップアップしていきたい”という女性たちの希望は、ルトラヴァイエ修了後のキャリアの履歴（p 40【Q23、24】）についての回答をみると、必ずしもかなえられていないとわかる。企業は、雇用政策上、正規雇用ではなく、非正規雇用を行うことで、雇用調整を行っている。社会の変化は毎年著しいが、ブランクの長い女性は、変化に対応するためのビジネススキルが不足しがちであるため、企業の求めるレベルに達することが難しい場合があるだろう。さらに子育て期においては、社会とのつながりが狭い範囲になりがちであるため、女性自身の考え方や価値観が硬直化しやすく、職場に適応しにくいこともある。しかし、家事・育児・介護の負担がいまだに女性、母に偏っているために、女性の働き方の選択肢が限定され、結果として、能力があるにもかかわらず希望通りにステップアップしていくことができない、十分に活躍できないという現実があることも、同時に留意する必要があるだろう。一方で、今回の調査結果によると、結婚、出産、子育てという、ライフステージの変化を柔軟に考え、フルタイム勤務を望まず、主体的にパート勤務を選択し、仕事、家庭生活（育児・介護も含む）、地域・個人の生活（ボランティア・社会参加活動、学習、趣味、娯楽、スポーツ等）の中で、自分らしいワーク・ライフ・バランスを考えようとしている女性も多いことがわかる。

女性の働き方に対する希望は一律ではない。多くの女性が望むライフステージに合わせた柔軟な働き方を尊重することで、「経済の活性化」と「豊かな市民生活」の両立の実現がなされていくだろう。そして、再就職を果たした女性が自分らしく働き続けることができるように、また、ステップアップしたい女性が希望通りの働き方をすることができるように、行政、企業、男女共同参画センター、家族、地域等、あらゆる立場からの支援を考えていくことが望まれる。

私たち横浜市男女共同参画センターは、今後の再就職支援事業及び関連する事業のあり方を次のように考えている。

### ① 再就職支援事業と継続就業支援事業の強化

再就職支援事業としては、ルトラヴァイエの25年の実績をふまえ、今後も、結婚・出産・子育て等で離職した女性が、自分らしい働き方、ライフプランを考えた上で再

就職し、働き続けることができるように、対象となる女性たちの現況を丁寧に把握し、その思いの実現のために必要なサポートを考えていく。また、近年のルトラヴィエイエは、離職期間が短い受講者が増えており、その多くは、今すぐにでも再就職したいと考えている。そのような就労意欲の高い女性の具体的なニーズにも対応できるようにするため、企業が求めるビジネススキルやヒューマンスキルを念頭に置いた実践的なプログラム展開も考えていきたい。

継続就業支援事業としては、再就職後に直面するとまどいや悩み、就労を継続する中で起こりうる問題やそれに対する対処方法を、知識として習得し、また気づきを得て、働き続けるための力となる事業を行っていく。また、今はパート勤務だが、いつかフルタイム勤務、正社員（正職員）で働きたいと考えている女性に向けて、スキルアップ、ステップアップに役立つ支援を行っていきたい。

## ② ワーク・ライフ・バランス支援事業の充実とプレ就業支援事業の展開

ワーク・ライフ・バランス支援事業としては、結婚・出産・子育て・介護等のライフステージの変化に応じた、自分らしいワーク・ライフ・バランスを考え、見直していくためのヒントや力になるような事業の充実をはかっていく。同時に、横浜市男女共同参画センターとしては、家事・育児・介護の負担が女性に偏っている現実について、男性のみならず、女性自身も意識を変えていくことが望まれることを発信していきたい。

さらに、これから仕事に就きたいと考えている女性の潜在的労働力を掘り起こすため、プレ就業支援事業を展開し、ルトラヴィエイエ等の再就職支援事業につなげていきたいと考えている。

これからも横浜市男女共同参画センターは、女性一人ひとりの声を大切にし、自分らしく働き続けることを支援する拠点として、意欲的に事業を展開していきたい。



付

1 調査票

2 講座実施記録



## 1 再就職準備講座ルトラヴァイエをふりかえって

|    |                            |
|----|----------------------------|
| Q1 | ルトラヴァイエを受講した動機は何ですか。（〇は1つ） |
|----|----------------------------|

- (1) すぐ再就職（転職）したかった
- (2) 再就職（転職）するための準備がしたかった
- (3) 働き方の見直しをしたかった
- (4) 今後の人生の計画を立てたかった
- (5) その他（ ）

|    |                            |
|----|----------------------------|
| Q2 | Q1の動機の背景にあったものは何ですか。（〇は1つ） |
|----|----------------------------|

- (1) 離婚した、または、離婚予定だった
- (2) 子育てが一段落した
- (3) 転勤・転居をした
- (4) 家族の失業等による世帯収入が減少した
- (5) その他（ ）

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| Q3 | 数ある再就職準備講座の中で、ルトラヴァイエを選択した理由は何ですか。 |
|----|------------------------------------|

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| Q4 | ルトラヴァイエを受講時、仕事に就いていましたか。（〇は1つ） |
|----|--------------------------------|

- (1) 仕事に就いていた
- (2) 仕事に就いていなかった
- （理由： ）
- ⇒ (1)と答えた方はQ6【ルトラヴァイエの役立った面】にすすんでください。

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| Q5 | Q4で(2)と回答した方におたずねします。<br>ルトラヴァイエを受講より前に、仕事に就いていたことがありましたか。<br>（〇は1つ） |
|----|----------------------------------------------------------------------|

- (1) 仕事に就いていたことがあった
- (2) 一度も仕事に就いたことがなかった
- （理由： ）

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| Q6 | 現在のあなたからみて、ルトラヴァイエは役立ちましたか。役立った面がある場合は、この中から選んで○をつけてください。（○はいくつでも） |
|----|--------------------------------------------------------------------|

＊ スキル・知識面

- (1) 求人求職市場をめぐる社会状況について知ることができた
- (2) 再就職に不可欠なスキルや知識・情報を得ることができた
- (3) 情報を整理し、自分で計画を立て行動していくための方法を体得できた
- (4) その他（ ）

＊ メンタル面

- (5) 就職するに際して自分の課題や問題点が整理できた
- (6) 似た状況にいる女性たちと知り合い、語り合うことが励みとやる気につながった
- (7) 客観的に自分を見つめ、適性や思考を把握することに役立った
- (8) 自分への自信を取り戻した
- (9) 仕事と生活のバランスをどう取っていくかについて、考えを整理することができた
- (10) その他（ ）

＊ ネットワーク面

- (11) 「講座ルトラヴァイエ修了者の会」メーリングリストや主催講座で、就職した方の経験談等を聞くことができ、再就職の参考になった
- (12) 同期の仲間と情報交換や励ましあうことで、前に進むことができた
- (13) その他（ ）

|                                    |
|------------------------------------|
| あなたの仕事（働き方）にとって、ルトラヴァイエは転機になりましたか。 |
|------------------------------------|

|    |                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q7 | ルトラヴァイエ以外に利用した男女共同参画センターのプログラムや機能で、 <u>就労準備や仕事に就くうえで</u> 役立ったものはありますか。役立ったものがある場合は、この中から選んで○をつけてください。（○はいくつでも） |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- (1) 相談（心とからだと生き方の電話相談等）・自助グループ
- (2) 情報ライブラリ
- (3) 生活工房（具体的に： ）
- (4) フィットネスルーム・健康スタジオ・トレーニング室

- (具体的に： )
- (5) 講座・セミナー(具体的に： )
- (6) 親子のひろばや子育て関連の講座(具体的に： )
- (7) 就業に役立つ講座や就職に関する相談
- (8) その他(具体的に： )

こんなプログラムや機能があったら利用したい、というものがあればお書きください。

|    |                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q8 | <p>ルトラヴィエイエの修了後、男女共同参画センター以外に利用した機関、プログラムで、<u>就労準備や仕事に就くうえで</u>役立ったものはありますか。役立ったものがある場合は、この中から選んで○をつけてください。(○はいくつでも)</p> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* 相談機関

- (1) ハローワーク
- (2) 自治体、非営利団体等の相談窓口(母子自立支援員等を含む)
- (3) その他(具体的に： )

\* 能力開発・スキルアップ関連機関、プログラム

- (4) 職業訓練校/機関(具体的に： )
- (5) 人材派遣・人材紹介会社(具体的に： )
- (6) 通信教育や資格取得のための学校(具体的に： )
- (7) 就業に役立つ講座・セミナー(具体的に： )
- (8) その他(具体的に： )

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| Q9 | <p>就労準備や仕事に就くうえで、困ったことはありますか。</p> |
|----|-----------------------------------|

【記入例】

子どもがまだ低学年だったため、もし就職したら、夏休みなどの長期の休みの期間、子どもの世話や預け先をどうすればいいか等考えて、働き始めるタイミングを迷った。

## 2 再就職準備講座ルトラヴァイエの修了後からこれまでの仕事

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| Q10 | ルトラヴァイエの修了後、再就職（転職）するまでの期間はどのくらいありましたか。（○は1つ） |
|-----|-----------------------------------------------|

- (1) 3か月未満
  - (2) 3か月以上半年未満
  - (3) 半年以上1年未満
  - (4) 1年以上3年未満
  - (5) 3年以上
  - (6) ルトラヴァイエの修了後、一度も就職していない(理由: )
- ⇒ (6)と答えた方はQ25【あなたが働く（働きたい理由）】にすすんでください。

|     |                      |
|-----|----------------------|
| Q11 | 現在、仕事に就いていますか。（○は1つ） |
|-----|----------------------|

- (1) 仕事に就いている
  - (2) 仕事に就いていない
- (理由: )
- ⇒ (2)と答えた方はQ22【修了後の「キャリアの履歴」】にすすんでください。

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| Q12 | 現在、2つ以上の仕事をしていますか。（○は1つ） |
|-----|--------------------------|

- (1) 2つ以上の仕事をしている
  - (2) 2つ以上の仕事をしていない
- ⇒ (2)と答えた方はQ14【現在の仕事の雇用形態】にすすんでください。

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| Q13 | Q12で(1)と回答した方におたずねします。<br>2つ以上の仕事をしている理由は何ですか。 |
|-----|------------------------------------------------|

\*2つ以上の仕事をしている方は、Q14からQ21の設問では、主たる仕事について回答してください。

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| Q14 | 現在の仕事の雇用形態は、この中のどれにあたりますか。（○は1つ） |
|-----|----------------------------------|

- (1) 正社員
- (2) 契約社員（職員）、嘱託（職員）
- (3) パート、アルバイト（短時間労働者）
- (4) 派遣社員

- (5) 在宅ワーク
- (6) 自ら起業、自営業
- (7) 自営業の家族従事者
- (8) 自由業(具体的に: )
- (9) その他(具体的に: )

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| Q15 | 現在の仕事の就職経路は、この中のどれにあたりますか。 (○は1つ) |
|-----|-----------------------------------|

- (1) 人づての紹介
- (2) ハローワーク (ハローワークインターネットサービスやしごと情報ネットも含む)
- (3) 求人情報紙 (誌)・タウン紙 (誌)
- (4) 求人情報サイト
- (5) 新聞広告・折込チラシ
- (6) 人材派遣・人材紹介会社
- (7) 自ら起業
- (8) 個別企業の HP 上の採用情報
- (9) 合同会社説明会・面接会
- (10) その他 ( )

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| Q16 | 現在の勤務先について、業種と事業所の規模は、この中のどれにあたりますか。<br>(それぞれ○は1つ) |
|-----|----------------------------------------------------|

- 1 業種
- (1) 農業、林業
  - (2) 漁業
  - (3) 鉱業、採石業、砂利採取業
  - (4) 建設業
  - (5) 製造業(食料品製造業を含む)
  - (6) 電気・ガス・熱供給・水道業
  - (7) 情報通信業 (インターネット付随サービス業を含む)
  - (8) 運輸業 (宅配業含む)、郵便業
  - (9) 卸売業、小売業
  - (10) 金融業、保険業
  - (11) 不動産業、物品賃貸業
  - (12) 学術研究、専門・技術サービス業
  - (13) 宿泊業、飲食サービス業
  - (14) 生活関連サービス業、娯楽業
  - (15) 教育、学習支援業
  - (16) 医療、福祉
  - (17) サービス業 (他に分類されないもの)

(18) 公務（他に分類されるものを除く、国家公務員、地方公務員）

(19) その他（ ）

## 2 事業所の規模

(1) 10 人未満

(2) 10 人以上 30 人未満

(3) 30 人以上 50 人未満

(4) 50 人以上 100 人未満

(5) 100 人以上 300 人未満

(6) 300 人以上

|     |                             |
|-----|-----------------------------|
| Q17 | 現在の職種は、この中のどれにあたりますか。（○は1つ） |
|-----|-----------------------------|

(1) オフィスワーク・事務

(2) 販売・サービス

(3) 医療・介護・福祉

(4) フード・食品製造

(5) 営業

(6) IT・クリエイティブ

(7) 製造・建設作業・警備

(8) ドライバー・物流

(9) 清掃・ビル施設管理

(10) 軽作業

(11) 教育・保育

(12) 専門職・管理職（具体的に： ）

(13) その他（具体的に： ）

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| Q18 | 現在の仕事について、1 日の所定労働時間と 1 週間の勤務日数は、この中のどれにあたりますか。（それぞれ○は1つ） |
|-----|-----------------------------------------------------------|

1 1 日の所定労働時間（平均）※休憩時間を除く

(1) 3 時間未満

(2) 3 時間以上 6 時間未満

(3) 6 時間以上

2 1 週間の勤務日数（平均）

(1) 3 日未満

(2) 3 日以上 5 日未満

(3) 5 日以上

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| Q19 | 現在の勤務先までの通勤時間（片道）は、この中のどれにあたりますか。<br>（○は1つ） |
|-----|---------------------------------------------|

- (1) 通勤なし
- (2) 30分未満
- (3) 30分以上 1時間未満
- (4) 1時間以上 1時間30分未満
- (5) 1時間30分以上

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| Q20 | あなたの年収（税金や社会保険を含めた収入の総額）は、この中のどれにあたりますか。（○は1つ） |
|-----|------------------------------------------------|

- (1) 100万円未満
- (2) 100万円以上 200万円未満
- (3) 200万円以上 300万円未満
- (4) 300万円以上 500万円未満
- (5) 500万円以上 700万円未満
- (6) 700万円以上 1000万円未満
- (7) 1000万円以上

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| Q21 | 現在の仕事に対する満足度は、この中のどれにあたりますか。（○は1つ） |
|-----|------------------------------------|

- (1) 大変満足
- (2) まあ満足
- (3) ふつう
- (4) 少々不満
- (5) 不満

|     |                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q22 | ルトラヴァイエの修了後の「キャリアの履歴」について、おたずねします。<br>現在の仕事（現在仕事に就いていない方は、直近の仕事）は、ルトラヴァイエの修了後、何か所目の仕事ですか。（○は1つ） |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

- (1) 1か所目
- (2) 2か所目
- (3) 3か所目以上（          か所目）

⇒ (1)と答えた方はQ25【あなたが働く（働きたい理由）】にすすんでください。

|     |                                                                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q23 | Q22で(2)、(3)と答えた方におたずねします。<br>① あなたの仕事（働き方）はどのように変わりましたか。<br>② 前職を辞めた、または転職した理由は何ですか。<br>③ さしつかえなければ、月収がどのように変わったかをお聞かせください。 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

※4か所以上転職している方は、主な転職について記入してください。

|                  |                                                                                                                                 |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 か所目から<br>2 か所目 | 【記入例】                                                                                                                           |
|                  | ① 2007 年 9 月 週 3 回のアルバイト（飲食店）<br>→ 2010 年 4 月 フルタイムパート（販売）                                                                      |
|                  | ② 飲食店のパートの仕事は人とかかわることが好きな自分には合っていたが、土日勤務があり、家族との時間が少なくなってしまうことを悩んでいた。また、平日であればもっと働いてもいいと思っていた。そこで前職をやめて、土日が休日の販売のフルタイムパートに転職した。 |
|                  | ③ 約 7 万 4 000 円 → 約 12 万 3 000 円                                                                                                |
| 1 か所目から<br>2 か所目 | ①                                                                                                                               |
|                  | ②                                                                                                                               |
|                  | ③                                                                                                                               |



|                  |   |
|------------------|---|
| 2 か所目から<br>3 か所目 | ① |
|                  | ② |
|                  | ③ |



|                        |   |
|------------------------|---|
| 3 か所目から<br>現在の仕事<br>まで | ① |
|                        | ② |
|                        | ③ |

|       |                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| Q 2 4 | Q 2 2 で (2)、(3) と答えた方におたずねします。<br>仕事（働き方）を変えたことで、あなた自身にはどのような変化がありましたか。 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|

※ 4 か所以上転職している方は、主な転職について記入してください。

|                  |                                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 か所目から<br>2 か所目 | <p>【記入例】</p> <p>収入は増えたが、フルタイムになって、子供の世話や家事のやりくりをするのが大変になった。フルタイムで1年働いたのち、店長の補佐をするサブリーダーになり、任される仕事が増え、やりがいを感じられるようになった。</p> |
| 1 か所目から<br>2 か所目 |                                                                                                                            |



|                  |  |
|------------------|--|
| 2 か所目から<br>3 か所目 |  |
|------------------|--|



|                        |  |
|------------------------|--|
| 3 か所目から<br>現在の仕事<br>まで |  |
|------------------------|--|

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| Q25 | <p>あなたが働く（働きたい）理由は、この中のどれにあたりますか。</p> <p>（○は3つまで）</p> |
|-----|-------------------------------------------------------|

- (1) 家計を担うため
- (2) 家計に余裕を持たせるため
- (3) 主に子どもの教育費を得るため
- (4) 子育てが一段落し、時間ができたため
- (5) 自分の技術や能力を生かし、成長するため

- (6) 社会とつながるため
- (7) 人の役に立つため
- (8) 働くこと自体が楽しいから
- (9) その他( )

|     |                                                                                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q26 | 男女共同参画センターのプログラムや機能で、 <u>あなたが働き続けるうえで役立ったもの</u> はありますか。役立ったものがある場合は、この中から選んで○をつけてください。(○はいくつでも) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

- (1) 相談(心とからだと生き方の電話相談等)・自助グループ
- (2) 情報ライブラリ
- (3) 生活工房(具体的に: )
- (4) フィットネスルーム・健康スタジオ・トレーニング室  
(具体的に: )
- (5) 講座・セミナー(具体的に: )
- (6) 親子のひろばや子育て関連の講座(具体的に: )
- (7) 就業に役立つ講座や就職に関する相談
- (8) その他(具体的に: )

こんなプログラムや機能があったら利用したい、というものがあればお書きください。

|     |                                                                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q27 | 男女共同参画センター以外に利用した機関、プログラムで、 <u>あなたが働き続けるうえで役立ったもの</u> はありますか。役立ったものがある場合は、この中から選んで○をつけてください。(○はいくつでも) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* 相談機関

- (1) ハローワーク
- (2) 自治体、非営利団体等の相談窓口(母子自立支援員等を含む)
- (3) その他(具体的に: )

\* 能力開発・スキルアップ関連機関、プログラム

- (4) 職業訓練校/機関(具体的に: )
- (5) 人材派遣・人材紹介会社(具体的に: )
- (6) 通信教育や資格取得のための学校(具体的に: )

- (7) 就業に役立つ講座・セミナー(具体的に: )
- (8) その他(具体的に: )

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| Q28 | あなたが働き続けるうえで、問題と感じていること(感じたこと)や、不安に思っていること(思ったこと)はありますか。 |
|-----|----------------------------------------------------------|

### 3 あなたの望むワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは、一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できることをいいます。

|     |                                                                                                                               |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q29 | <u>仕事</u> 、 <u>家庭生活</u> (育児・介護も含む)、 <u>地域・個人の生活</u> (ボランティア、社会参加活動、学習、趣味、娯楽、スポーツ等)の中で、現在、あなたが重点をおいているものは、この中のどれにあたりますか。(〇は1つ) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- (1) 仕事に重点をおいている
- (2) 家庭生活に重点をおいている
- (3) 地域・個人の生活に重点をおいている
- (4) 仕事と家庭生活の両立に重点をおいている
- (5) 仕事と地域・個人の生活の両立に重点をおいている
- (6) 家庭生活と地域・個人の生活の両立に重点をおいている
- (7) 仕事と家庭生活と地域・個人の生活の調和に重点をおいている
- (8) わからない

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| Q30 | Q29で選択したものは、あなたの希望に沿うものですか。あなたの希望をお聞かせください。 |
|-----|---------------------------------------------|

今は子どもが小さいので、家庭生活に重点をおいているが、大きくなったら仕事を増やし、また、地域の活動や趣味など、地域・個人の生活も充実させたい。

今は仕事に重点を置く生活をしているが、もっと自分を高めるために勉強したいし、趣味の時間も作りたいので、将来は仕事と地域・個人の生活の両立に重点を置きたい。

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| Q31 | これまでの間に、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が取れないと感じたことがありますか。（〇は1つ） |
|-----|--------------------------------------------------------|

- (1) 非常に多くある
- (2) 多くある
- (3) まあまあ感じたことがある
- (4) 特に感じたことはない
- (5) わからない

⇒ (4)、(5)と答えた方は Q34【現在のくらしと働き方に対する満足度】にすすんでください。

|     |                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q32 | <p>Q31で(1)～(3)と回答した方におたずねします。</p> <p>ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が取れないと感じたとき、あなたはどのようにその状態を解決し、あるいは解決しようと試みましたか。</p> <p>（〇はいくつでも）</p> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- (1) 仕事を効率化する等、自分の仕事内容を工夫した
- (2) 上司や人事に相談した
- (3) 同僚や先輩に相談した
- (4) 職場の支援制度を利用した
- (5) 仕事を辞めた
- (6) 家庭生活、地域・個人の生活を見直す等、仕事以外の面を工夫した
- (7) その他( )

|     |                                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Q33 | Q32の経験をふまえて、あなたが、ご自分のワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の実現のために必要だと感じたものは、この中のどれにあたりますか。（〇は3つまで） |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|

- (1) スキルアップのための勉強や知識の取得等、仕事の能力の向上
- (2) 上司の理解や人事上の配慮
- (3) 同僚や先輩からのアドバイスや共感
- (4) 職場の支援制度の充実(具体的に： )
- (5) 休息
- (6) 家庭生活、地域・個人の生活を見直す等、仕事以外の面の工夫  
(具体的に： )
- (7) その他( )

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| Q34 | 現在のくらしと働き方に対する満足度は、この中のどれにあたりますか。<br>(○は1つ) |
|-----|---------------------------------------------|

- (1) 大変満足
- (2) まあ満足
- (3) ふつう
- (4) 少々不満
- (5) 不満

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| Q35 | 「仕事」や「働き方」について、今までの設問で書き足りなかった点がありましたら、ご記入ください。 |
|-----|-------------------------------------------------|

## 4 フェイスシート

最後に、あなた自身のことについておたずねします。

統計上、必要なものになりますので、さしさわりのない範囲で、ご協力をよろしくお願いいたします。

|     |          |
|-----|----------|
| F 1 | 今、何歳ですか。 |
|-----|----------|

歳（2013年8月1日現在）

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| F 2 | 現在、同居している人は何人ですか。（〇は1つ） |
|-----|-------------------------|

- (1) 同居している人はいない  
(2) 同居している人がいる (あなたを入れた人数:          人)  
⇒ (1)と答えた方はF 4人

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| F3 | 現在、同居している方はどなたですか。（〇はいくつでも） |
|----|-----------------------------|

- (1) 父
- (2) 母
- (3) 兄弟姉妹（                  人）
- (4) 祖父
- (5) 祖母
- (6) 恋人
- (7) 夫
- (8) 自分の子ども
- (9) 友人
- (10) その他（                                  ）

|    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| F4 | 現在、あなたのご家族等（同居・別居を問いません。）の中に、あなたが介護や世話をしている高齢者、障がい児・者、病児・者等がいますか。（○は1つ） |
|----|-------------------------------------------------------------------------|

- (1) いる  
(2) いない

|    |                            |
|----|----------------------------|
| F5 | 最終学歴は、この中のどれにあたりますか。（○は1つ） |
|----|----------------------------|

- (1) 中学 卒業
- (2) 高校 中退
- (3) 高校 卒業
- (4) 専門(各種)学校 中退
- (5) 専門(各種)学校 卒業

- (6) 短大 中退
- (7) 短大 卒業
- (8) 四年制大学 中退
- (9) 四年制大学 卒業
- (10) 大学院 中退
- (11) 大学院 修了

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| F 6 | お住まいの居住区は、この中のどれにあたりますか。 (○は1つ) |
|-----|---------------------------------|

- (1) 青葉区
- (2) 港北区
- (3) 都筑区
- (4) 緑区
- (5) 横浜市内（青葉区、港北区、都筑区、緑区を除く）
- (6) 横浜市外

質問は以上になります。ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

※本調査は、原則「無記名」です。

★このアンケート調査に基づいて、一部の方に対し、個別にまたはグループでインタビューを行わせていただく予定です。

インタビューにご協力いただける方は、以下にお名前とご連絡先をご記入ください。

（ご記入いただいた方全員にインタビューをするわけではありません。ご了承ください。）

|         |  |
|---------|--|
| お名前     |  |
| 電話番号    |  |
| メールアドレス |  |

# 第 46 期 再就職準備講座ルトラヴァイエ カリキュラム

日程 2月2日(木)～16日(木) 土・日をのぞく連続 11 日  
午前9時30分～12時30分

※FD：フリーディスカッション

| No | 月日          | 曜日 | 講座内容                                                               | ポイント                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2<br>/<br>2 | 木  | 開講あいさつ&オリエンテーション<br><b>自分を知る①</b><br>フォトランゲージによる自己紹介<br>練習問題<br>FD | <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加するうえでのルールを確認。安心して参加するために。</li> <li>・「練習問題」はルトラヴァイエ協会が開発したオリジナルシートを使用。自分の能力と適性の客観的評価を行う。</li> <li>・フォトランゲージに使用のカラー写真 100 点は写真家落合由利子さんの作品。</li> </ul> |
| 2  | 3           | 金  | <b>自分を知る②</b><br>FD<br>練習問題&グループワーク<br>男女共同参画センターの情報活用             |                                                                                                                                                                                               |
| 3  | 6           | 月  | <b>自分を知る③</b><br>FD<br>練習問題&グループワーク<br>相談室案内・働く女性と健康管理             |                                                                                                                                                                                               |
| 4  | 7           | 火  | <b>自分を知る④</b><br>FD<br>練習問題まとめ&ふりかえり<br>職業興味テスト                    |                                                                                                                                                                                               |
| 5  | 8           | 水  | <b>履歴書、職務経歴書の書き方</b><br>講義、デモンストレーション：インターネットで就労情報検索<br>FD         | 講師：小澤佳代子（NPO法人WING21 代表、(有)モアフレンズ代表、キャリアカウンセラー）                                                                                                                                               |
| 6  | 9           | 木  | <b>先輩に聞くケーススタディ</b><br>FD                                          | 講座ルトラヴァイエの修了者3名が「わたしが仕事につくまで」を語る。                                                                                                                                                             |
| 7  | 10          | 金  | <b>働く女性と税・法律・社会保険</b><br>講義&個別相談<br>FD                             | 講師：芝崎京子（21世紀職業財団神奈川事務所雇用管理アドバイザー、社会保険労務士）協力：21世紀職業財団神奈川事務所                                                                                                                                    |
| 8  | 13          | 月  | <b>横浜の最新求職市場(講義)&amp;職場訪問(館外実習)</b>                                | 講師：下沢裕子（ハローワーク港北産業雇用情報官）<br>職場訪問先：(株)パソナ横浜、ホームヘルパー学院「福祉文化の森」                                                                                                                                  |
| 9  | 14          | 火  | <b>採用側はここを見る(講義)、模擬面接&amp;講評</b><br>FD                             | 講師：長谷川能扶子（(有)Cマインド代表、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント）                                                                                                                                                    |
| 10 | 15          | 水  | <b>グループでのキャリア相談(事例検討)</b><br>自分の適性と市場ニーズのマッチング                     | 講師：小澤佳代子                                                                                                                                                                                      |
| 11 | 16          | 木  | <b>自分の未来は自分で決める</b><br>FD<br>職業計画表発表                               | 自分の適性・興味、働く目的・意味等を整理して表を作成し発表する。                                                                                                                                                              |

# 第 49 期 再就職準備講座ルトラヴァイエ カリキュラム

日程 2007 年 2 月 13 日（火）～28 日（水）（17 日・18 日・24 日～26 日をのぞく 11 日） 午前 9 時 30 分～12 時 30 分

| No | 月日           | 曜日 | 講座内容                                                                        | ポイント                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2<br>/<br>13 | 火  | 開講あいさつ&オリエンテーション<br><b>自分を知る①</b><br>フォトランゲージによる自己紹介<br>練習問題<br>フリーディスカッション | <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加するうえでのルールを確認。安心して参加するために。</li> <li>・「練習問題」はルトラヴァイエ協会が開発したオリジナルシートを使用。自分の能力と適性の客観的評価を行う。</li> <li>・フォトランゲージに使用のカラー写真 100 点は写真家落合由利子さんの作品。</li> <li>・「職業興味テスト」ではワークシートを使って自分の興味領域を知る。</li> </ul> |
| 2  | 14           | 水  | <b>自分を知る②</b><br>フリーディスカッション<br>練習問題&グループワーク<br>男女共同参画センター相談室案内             |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3  | 15           | 木  | <b>自分を知る③</b><br>フリーディスカッション<br>練習問題&グループワーク<br>情報活用・働く女性と健康管理              |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4  | 16           | 金  | <b>自分を知る④</b><br>フリーディスカッション<br>練習問題まとめ&ふりかえり<br>職業興味テスト                    |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5  | 19           | 月  | <b>横浜の最新求職市場</b> （館外実習）                                                     | マザーズハローワークほか訪問                                                                                                                                                                                                                           |
| 6  | 20           | 火  | <b>履歴書、職務経歴書の書き方</b><br>講義、デモンストレーション：インターネットで就労情報検索<br>フリーディスカッション         | 講師：小澤佳代子（NPO 法人 WIN G21 代表、（有）モアフレンズ代表、キャリアカウンセラー）                                                                                                                                                                                       |
| 7  | 21           | 水  | <b>修了者の体験談&amp;交流会</b> （予定）                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8  | 22           | 木  | <b>働く女性と税・法律・社会保険</b><br>講義&個別相談<br>フリーディスカッション                             | 講師：芝崎京子（21 世紀職業財団神奈川事務所雇用管理アドバイザー、社会保険労務士） 協力：21 世紀職業財団神奈川事務所                                                                                                                                                                            |
| 9  | 23           | 金  | <b>採用側はここを見る</b> （講義）、 <b>模擬面接&amp;講評</b><br>フリーディスカッション                    | 講師：長谷川能扶子（（有）Cマインド代表、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント）                                                                                                                                                                                               |
| 10 | 27           | 火  | <b>グループでのキャリア相談</b> （事例検討）<br>自分の適性と市場ニーズのマッチング                             | 講師：小澤佳代子                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11 | 28           | 水  | <b>自分の未来は自分で決める</b><br>職業計画表発表                                              | 自分の適性・興味、働く目的・意味等を整理して職業計画表を作成し、発表する。                                                                                                                                                                                                    |

## 第51期・講座ルトラヴァイエ カリキュラムと概要

◆時間:午前10時～午後3時(休憩時間12時～1時) ◆定員 24 人

◆会場:男女共同参画センター横浜北(アートフォーラムあざみ野) 2階セミナールーム

◆参加費:7,000 円(市外の方は 7,700 円)+職業興味テスト実費 500 円

※横浜市内(在住・在勤)の方は参加費と一時保育料の免除制度あり

◆保育:1 歳半～未就学児まで(事前予約制)

1 コマ(半日)500 円(未登録の方は別途年間登録料 1,000 円が必要)

|             | 月日            | 曜日 | 講 座 内 容                                                           | ポ イ ント                                                                                              |
|-------------|---------------|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第<br>1<br>日 | 11<br>／<br>19 | 月  | 開講あいさつ&オリエンテーション<br>フォトランゲージによる自己紹介<br>自己表現テスト・適性プロフィール           | 最初の3日間は<br>「 <b>自分を知るためのプログラム</b> 」<br>フランスのルトラヴァイエ協会が<br>開発したオリジナル練習問題を使用。                         |
|             |               |    | 練習問題<br>ライフサイクル・生活時間シート など                                        |                                                                                                     |
| 2           | 11<br>／<br>20 | 火  | フリーディスカッション<br>男女共同参画センター横浜北の資源について<br>練習問題                       |                                                                                                     |
|             |               |    | 練習問題&グループワーク                                                      |                                                                                                     |
| 3           | 11<br>／<br>22 | 木  | フリーディスカッション<br>練習問題のまとめ&ふりかえり<br>再就職のポイント整理<br>職業興味テスト(VPI)と解説    |                                                                                                     |
|             |               |    | グループディスカッション<br>グループワーク                                           |                                                                                                     |
| 4           | 11<br>／<br>27 | 火  | 講義「履歴書・職務経歴書の書き方」<br>インターネットで就労情報検索<br>講師:小澤佳代子(キャリアカウンセラー)       | 4 日～6 日午前までは<br>「 <b>社会を知るためのプログラム</b> 」<br>※ 11 月 27 日(火)は<br>午前:10 時～12 時 30 分<br>午後:1 時 30 分～3 時 |
|             |               |    | ハローワーク港北 訪問(現地解散)<br>講義「横浜の最新求職市場と<br>ハローワークの活用法」                 |                                                                                                     |
| 5           | 11<br>／<br>29 | 木  | グループでのキャリア相談(事例検討)<br>「自分の適性と市場ニーズのマッチング」<br>講師:小澤佳代子(キャリアカウンセラー) |                                                                                                     |
|             |               |    | 修了者の会のご案内<br>講義「働く女性と税・法律」<br>講師:芝崎京子(社会保険労務士)                    |                                                                                                     |
| 6           | 11<br>／<br>30 | 金  | 講義「採用側はここを見る」<br>模擬面接(グループワーク)<br>講師:長谷川のぶ子((有)Cマインド代表)           | ※11 月 29 日(木)<br>希望者のみ、午後 3 時～個別相談あり(1 人 5～10 分程度)                                                  |
|             |               |    | 職業計画表発表<br>受講アンケート記入&ふりかえり                                        | 「 <b>自分で決めるためのプログラム</b> 」<br>(発表は 1 人 5 分程度)                                                        |

## 第55期・講座ルトラヴァイエ カリキュラムと概要

- ◆時間: 11月27日・28日・12月1日(前半3日間)午前10時～午後3時  
12月2日・8日・9日(後半3日間)午前10時～午後3時30分 (昼休み1時間)
- ◆定員: 女性24人
- ◆会場: 男女共同参画センター横浜北(アートフォーラムあざみ野) 2階セミナールーム
- ◆参加費: 7,000円(市外の方は7,700円)+職業興味テスト実費500円  
※横浜市内(在住・在勤)の方は参加費と一時保育料の免除制度あり
- ◆保育: 1歳半～未就学児まで(事前予約制)  
1コマ(半日)500円(未登録の方は別途年間登録料1,000円が必要)

|             | 月日            | 曜日 | 講 座 内 容                                                                                                             | ポ イ ン ト                                                                                  |
|-------------|---------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第<br>1<br>日 | 11<br>／<br>27 | 木  | 開講あいさつ&オリエンテーション<br>フォトランゲージによる自己紹介<br>自己表現テスト・適性プロフィール<br>練習問題<br>ライフサイクル・生活時間シート など                               | 最初の3日間は<br>「 <b>自分を知る</b> 」ためのプログラム<br>フランスのルトラヴァイエ協会が<br>開発したオリジナル練習問題を使用。              |
|             |               |    | フリーディスカッション<br>男女共同参画センター横浜北の資源について<br>練習問題<br>練習問題&グループワーク                                                         |                                                                                          |
|             |               |    | フリーディスカッション<br>練習問題のまとめ&ふりかえり<br>再就職のポイント整理<br>職業興味テスト(VPI)と解説<br>グループディスカッション<br>グループワーク                           |                                                                                          |
| 4           | 12<br>／<br>2  | 火  | 講義「履歴書・職務経歴書の書き方」<br>インターネットで就労情報検索<br>講師:小澤佳代子(キャリアカウンセラー)<br>ハローワーク港北 訪問(現地解散)<br>講義「横浜の最新求職市場と<br>ハローワークの活用法」    | 4日～6日午前までは<br>「 <b>社会を知る</b> 」ためのプログラム<br>※ 12月2日(火)は<br>午前:10時～12時30分<br>午後:1時30分～3時30分 |
|             |               |    | グループでのキャリア相談(事例検討)<br>「自分の適性と市場ニーズのマッチング」<br>講師:小澤佳代子(キャリアカウンセラー)<br>修了者の会のご案内<br>講義「働く女性と税・法律」<br>講師:芝崎京子(社会保険労務士) |                                                                                          |
| 6           | 12<br>／<br>9  | 火  | 講義「採用側はここを見る」<br>模擬面接(グループワーク)<br>講師:長谷川のぶ子((有)Cマインド代表)                                                             | ※12月8日(月)<br>希望者は、午後3時30分～個別相談<br>が受けられます(1人10分程度)                                       |
|             |               |    | 職業計画表発表<br>ふりかえり&受講アンケート記入                                                                                          | 「 <b>自分で決める</b> 」ためのプログラム                                                                |

## ■ 第57期 再就職準備講座ルトラヴァイエ カリキュラム

◆日時： 11月10日～27日(火・木・金) 午前10時～12時30分

◆会場： 男女共同参画センター横浜北(アートフォーラムあざみ野) 2階 セミナールーム

|             | 月日            | 曜日 | 講 座 内 容                                                                                     | ポ イ ント                                                                     |
|-------------|---------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 第<br>1<br>日 | 11<br>／<br>10 | 火  | 開講あいさつ&オリエンテーション<br>フォトランゲージで自己紹介<br>グループワーク                                                | 最初の3日間は<br>「 <b>自分を知る</b> 」ための<br>プログラム                                    |
| 2           | 11<br>／<br>12 | 木  | キャリアとは何かを考える&社会に必要な基礎<br>力を身につける(基礎力チェック)<br>講師: 畑谷圭子(キャリアカウンセラー)                           |                                                                            |
| 3           | 11<br>／<br>13 | 金  | 男女共同参画センター横浜北の資源について<br>～情報・資料と相談室のご案内<br>職業興味テスト(VPI)実施と解説<br>グループワーク、職業計画表説明              |                                                                            |
| 4           | 11<br>／<br>17 | 火  | 講義「履歴書・職務経歴書の書き方」<br>インターネットで求人情報検索<br>講師: 小澤佳代子(キャリアカウンセラー)                                | 4日～8日は<br>「 <b>社会を知る</b> 」ための<br>プログラム                                     |
| 5           | 11<br>／<br>19 | 木  | 講義「採用側はここを見る」<br>模擬面接(グループワーク)<br>講師: 長谷川能扶子(キャリアカウンセラー)                                    |                                                                            |
| 6           | 11<br>／<br>20 | 金  | 【館外実習】ハローワーク港北 訪問<br>(現地集合・現地解散)<br>講義「横浜の最新求職市場とハローワークの<br>活用法」、求人情報検索実習<br>講師: ハローワーク港北職員 |                                                                            |
| 7           | 11<br>／<br>24 | 火  | グループでのキャリア相談(事例検討)<br>「自分の適性と市場ニーズのマッチング」<br>講師: 小澤佳代子(キャリアカウンセラー)                          | ※ 11月20日(金)<br>ハローワーク港北(新横浜)<br>横浜港北地方合同庁舎4F<br>10:30 集合<br>12:00～12:30 解散 |
| 8           | 11<br>／<br>26 | 木  | 講義「働く女性と税・法律」<br>講師: 芝崎京子(社会保険労務士)                                                          |                                                                            |
| 9           | 11<br>／<br>27 | 金  | 修了者の会のご案内・終了後の支援について<br>職業計画表発表<br>ふりかえり                                                    |                                                                            |

## 第58期 再就職準備講座ルトラヴァイエ カリキュラム

◆日 時：11/16(火)・18(木)・19(金)午前10時～午後3時（昼休憩60分）  
 11/25(木)・26(金)・30(火)午前10時～午後3時30分（昼休憩60分）  
 【全6回】

◆会 場：男女共同参画センター横浜北（アートフォーラムあざみ野）2階セミナールーム1

|             | 月日            | 曜日 | 講 座 内 容                                                               | ポ イ ン ト                                                                            |
|-------------|---------------|----|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 第<br>1<br>日 | 11<br>/<br>16 | 火  | 開講あいさつ&オリエンテーション、フोटラン<br>ゲージによる自己紹介、<br>自己表現リスト・適性プロフィール             | 最初の3日間は<br>「 <b>自分を知るためのプログラム</b> 」<br>フランスのルトラヴァイエ協会が<br>開発したオリジナル練習問題を使<br>用します。 |
|             |               |    | 練習問題、男女共同参画センター横浜北の資源に<br>ついてく相談室のご案内>、わたしの棚卸                         |                                                                                    |
|             |               |    |                                                                       |                                                                                    |
| 2           | 11<br>/<br>18 | 木  | 男女共同参画センター横浜北の資源くライブラ<br>リのご案内>、練習問題&グループワーク                          |                                                                                    |
|             |               |    | フリーディスカッション、練習問題&グループワ<br>ーク                                          |                                                                                    |
| 3           | 11<br>/<br>19 | 金  | 練習問題のまとめ&ふりかえり、職業興味テスト<br>（VPI）実施、再就職のポイント整理                          |                                                                                    |
|             |               |    | フリーディスカッション、ルトラ修了者の会のご<br>案内、職業計画表の書き方                                |                                                                                    |
| 4           | 11<br>/<br>25 | 木  | 【館外実習】ハローワーク港北 訪問(現地集合)<br>講義「横浜の最新求職市場とハローワークの活用<br>法」 講師：ハローワーク港北職員 | 4日～6日午前までは<br>「 <b>社会を知るためのプログラム</b> 」<br>専門講師が、再就職に役立つ実践<br>的な講義をおこないます。          |
|             |               |    | 講義「働く女性と税・法律」<br>講師：芝崎京子（社会保険労務士）                                     |                                                                                    |
| 5           | 11<br>/<br>26 | 金  | 講義「履歴書・職務経歴書の書き方」<br>講師：秋田文子（就職・転職アドバイザー）                             |                                                                                    |
|             |               |    | グループでのキャリア相談、「自分の適性と市場<br>ニーズのマッチング」<br>講師：秋田文子（就職・転職アドバイザー）          |                                                                                    |
| 6           | 11<br>/<br>30 | 火  | 講義「採用側はここを見る」<br>模擬面接（グループワーク）<br>講師：長谷川能扶子（(有)Cマインド代表）               |                                                                                    |
|             |               |    | 職業計画表発表<br>（発表は1人3～5分程度）<br>受講アンケート記入&ふりかえり                           | 「 <b>自分で決めるための<br/>プログラム</b> 」<br>長期的な視野に立って、再就職を<br>計画し、発表します。                    |

## ■第59期 再就職準備講座ルトラヴァイエ カリキュラム

◆日時：9月27日～10月14日(火・木・金)全9日間 午前9時30分～午後12時30分

◆会場：男女共同参画センター横浜北 2階 セミナールーム3(※11日からセミナールーム1)

|     | 月日            | 曜日 | 講 座 内 容                                                                                                            |            |
|-----|---------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 第1日 | 9<br>／<br>27  | 火  | 開講あいさつ&オリエンテーション<br>フォトランゲージで自己紹介<br>自己理解のワーク／グループワーク1<br>男女共同参画センター横浜北の資源について                                     | 自分を<br>知る  |
| 2   | 9<br>／<br>29  | 木  | フリートーク<br>【興味を知る】～職業興味テストと解説<br>【強みを知る】～わたしの棚おろし<br>【価値観を知る】～優先順位／ライフイベントシート                                       |            |
| 3   | 9<br>／<br>30  | 金  | フリートーク<br>【強みを知る】～社会で必要な基礎力チェック<br>【価値観を知る】～キャリアアンカー<br>【環境条件の整理】<br>グループワーク2<br>講義「合同会社説明会の攻略法」 講師：野村謙次(株式会社アイデム) |            |
| 4   | 10<br>／<br>4  | 火  | 再就職のポイント整理と職業計画表の作成<br>ハローワーク訪問&登録<br>講義「横浜の最新求職市場とハローワークの活用法」                                                     | 社会を<br>知る  |
| 5   | 10<br>／<br>6  | 木  | 講義「履歴書・職務経歴書の書き方」<br>インターネットで求人情報検索<br>講師：秋田文子(就職・転職アドバイザー)                                                        |            |
| 6   | 10<br>／<br>7  | 金  | 講義「採用側はここを見る」<br>模擬面接&講評<br>講師：長谷川能扶子(キャリアカウンセラー)                                                                  |            |
| 7   | 10<br>／<br>11 | 火  | グループでのキャリア相談(事例検討)<br>「自分の適性と市場ニーズのマッチング」<br>講師：小澤佳代子(キャリアカウンセラー)                                                  |            |
| 8   | 10<br>／<br>13 | 木  | 講義「働く女性と税・法律」<br>講師：芝崎京子(社会保険労務士)<br>※希望者は終了後個別相談が受けられます(1人10分程度)                                                  |            |
| 9   | 10<br>／<br>14 | 金  | 職業計画表発表<br>ふりかえり                                                                                                   | 自分で<br>決める |

## ■第 60 期 再就職準備講座ルトラヴァイエ カリキュラム

◆日時：5月22日～6月1日(火・木・金)全6日間 午前9時30分～午後12時30分

◆会場：男女共同参画センター横浜北 2階／第1週目：セミナールーム1

／第2週目：セミナールーム3

|             | 月日           | 曜日 | 講 座 内 容                                                                                                        |
|-------------|--------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第<br>1<br>日 | 5<br>/<br>22 | 火  | 開講あいさつ&オリエンテーション<br>フォトランゲージで自己紹介<br>講義：再就職に向けて<br>【興味を知る】～職業興味テストと解説                                          |
| 2           | 5<br>/<br>24 | 木  | 【強みを知る】～自己理解シート<br>【価値観を知る】～ライフイベントシート<br>ハローワーク訪問<br>講義「横浜の最新求職市場とハローワークの活用法」<br>★現地解散(保育のある方は、アートフォーラムあざみ野へ) |
| 3           | 5<br>/<br>25 | 金  | フリーディスカッション<br>ルトラヴァイエ修了者の会からご案内<br>講義「働く女性と税・法律」<br>講師：芝崎京子(社会保険労務士)                                          |
| 4           | 5<br>/<br>29 | 火  | 【強みを知る】～わたしのたな卸し<br>講義「採用側はここを見る」<br>模擬面接&講評<br>講師：長谷川能扶子(キャリアカウンセラー)                                          |
| 5           | 5<br>/<br>31 | 木  | フリーディスカッション<br>講義「履歴書・職務経歴書の書き方」<br>インターネットで求人情報検索<br>講師：秋田文子(就職・転職アドバイザー)                                     |
| 6           | 6<br>/<br>1  | 金  | 【強みを知る】～第三者からみたわたし<br>職業計画表発表<br>まとめ                                                                           |