



神奈川県

KANAGAWA

20代で考えよう！キャリア＆ライフ

20代は社会人人生の入り口、「スタートライン」に初めて立ち、これから様々な仕事を覚えて、将来に向けてステップアップしていく大事な時期です。今は、「まだ先のことはわからない」と思っているかもしれません、少し長い視点で「これから、どのように働き、どのような生活を送っていくのか」を考えておくことは、今後の充実した人生を送るためにも重要なことだと言えるでしょう。

そこで、これからの自分自身のキャリアとライフを考えてみましょう。



「働く」ってどういうことだろう?

学校を卒業して、働く。ごく普通のことのようですが、「働くってどういうことだろう? 何のために働くのだろう?」ということを考えたことはありますか? 「生活するためにお金を稼がなくてはならないから働く」という考えもありますが、働くことはお金を稼ぐことだけが目的ではありません。

「働くことが、自分自身にとってどのような意味があるのか」考えてみましょう。



働くとはどういうことか、どんな意味・意義があるのかの一例を挙げてみました。働く意味・意義とは人それぞれで違っていていいものです。私たちは、1日の大半の時間を働くことに使っています。自分自身の働く意味・意義を意識し、仕事に生きがいややりがいを感じられるようになると、日々の生活においても充実感を得られるようになり、豊かな人生を送ることができるようになります。

私にとっての「働く」を考えてみましょう

私の働く目的とは?

何歳まで働きたいですか?(働く場所や、立場、仕事内容は問いません)

どんなことにこだわりを持って、何を大切にして、働いていきたいですか?

あなたにとっての「働く」を整理することで、自分自身のために働いているということを確認しましょう。

企業や個人を取り巻く環境

私たちが将来のキャリアをイメージするとき、単に自分の得意なことや興味の方向性をベースにするだけではなく、世の中の動きや市場の変化を意識するとともに、所属する企業・組織から自分への期待を日々意識することが重要です。この先、20年、30年、40年と働く際、常に意識しておくべきことを、経済環境、人口構成、労働市場などを踏まえ、個人と企業の関係、そして、企業が求める人材像という観点から考えてみましょう。

■ 経済環境 経済成長率の推移

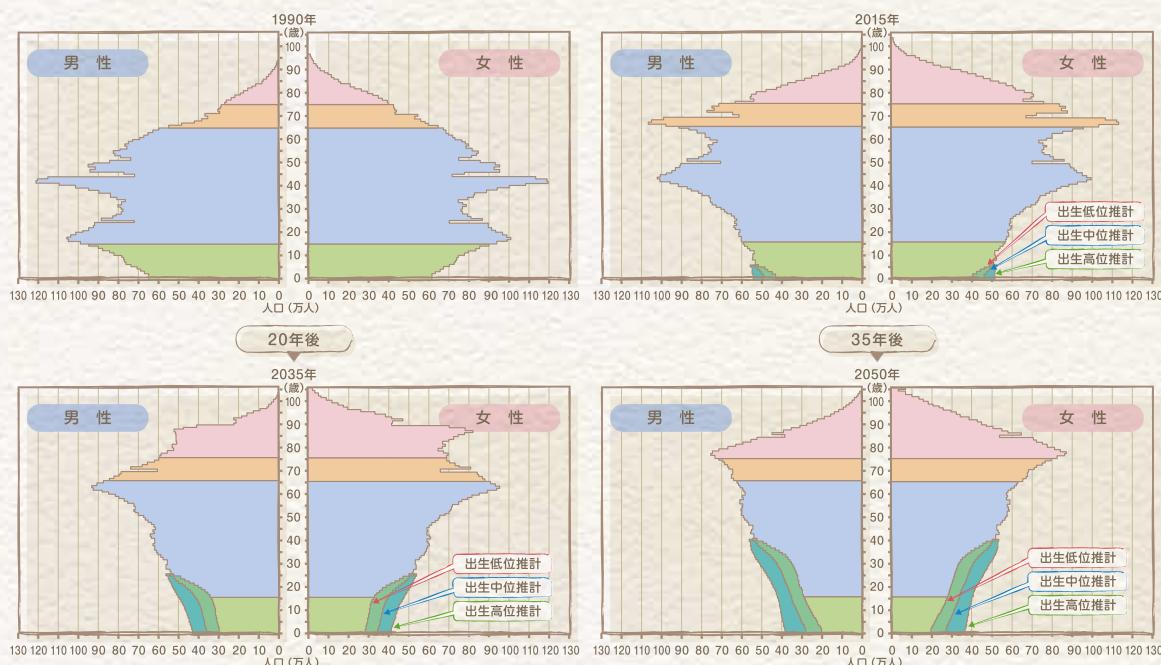


「経済成長率」は、GDPが1年間でどのくらい伸びたかを表わすもの。

GDP(国内総生産)とは、日本の国内で、1年間に新しく生みだされた生産物やサービスの金額の総和のことと、経済の力の目安によく用いられる。

【出典】内閣府「国民経済計算(GDP統計)」

■ 人口構造 人口ピラミッドの変化



資料：1920～2010年：国勢調査、推計人口。2011年以降：「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」、「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)(<http://www.ipss.go.jp/syoushika/tohkei/newest04/sh2401top.html>)を加工して作成。

国立社会保障・人口問題研究所

考えてみよう

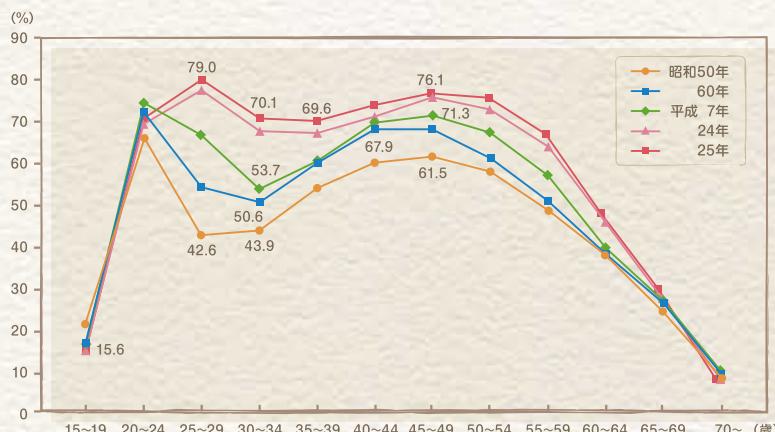
- 私たちが生まれた頃は？今は？
- 20年後は？
- 私たちの生活はどう変わる？



※引用データ:内閣府 平成26年版「男女共同参画白書」

■ 就業の実態

「M字カーブ」女性の年齢階級別労働力率も変化している



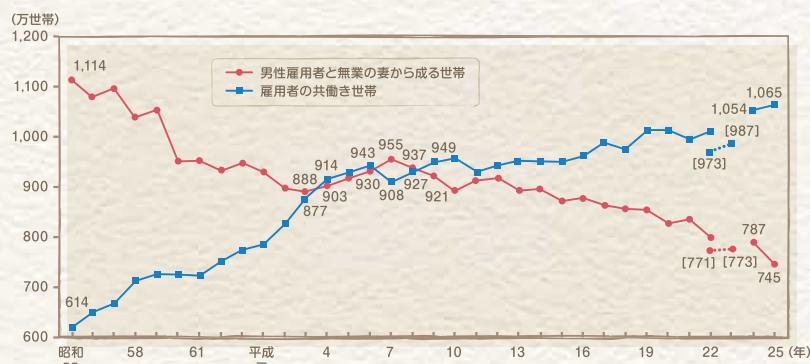
(備考) 1. 総務省「労働力調査(基本集計)」より作成。
2. 「労働力率」は、15歳以上人口に占める労働力人口(就業者+完全失業者)の割合。

「M字カーブ」とは？

女性の労働力率が、結婚・出産期に当たる年代に一旦低下し育児が落ち着いた時期に再び上昇することで描かれるM字型の曲線のこと。

昭和50年からの変化を見ると、現在も「M字カーブ」を描いているものの、以前に比べて浅くなっている。M字の底となる年齢階級も上昇している。

■ 共働きは増えている



(備考) 1. 昭和55年から平成13年までは総務庁「労働力調査特別調査」(多年2月)。ただし、昭和55年から57年は多年3月)、14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」(年平均)により作成。「労働力調査特別調査」と「労働調査(詳細集計)」としては、調査方法・調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」とは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。
3. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦ともに非農林業雇用者の世帯。
4. 平成22年及び23年の〔 〕内の実数は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

昭和55年以降、夫婦共に雇用者の共働き世帯は年々増加し、平成9年以降は共働き世帯数が男性雇用者と無業の妻から成る世帯数を上回っている。25年には、雇用者の共働き世帯が1,065万世帯、男性雇用者と無業の妻から成る世帯が745万世帯となっている。

考えてみよう

- 私の家族(親)はどうだった?
- 私は?
- 20年後はどうなっている?



ワーク・ライフ・バランスとは？

就職してからの数年間は、職場に慣れること、仕事を覚えることで精いっぱいで、仕事中心の生活になるかもしれません。しかし仕事だけの生活で充実した人生といえるでしょうか？充実した人生を送るためには、仕事（ワーク）だけではなく、生活（ライフ）も同時に考え充実させていく必要があります。仕事を効率的に行うための努力や工夫をすると、短時間で仕事の成果が上がり十分な生活の時間を確保できるようになります。そして、趣味や休養、ネットワークを広げる場への参加などで生活が充実すると、モチベーションアップにもつながり、さらに質の高い仕事ができるようになるという相乗効果が得られます。このように仕事と生活はつながっているのです。

意欲を持って働きながら、豊かさを実感して生活している状態を「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」が取れている状態といいます。仕事と生活ともに充実させ、メリハリのある人生を送ることができるように意識していくことが大切です。



これまでの日本は長時間労働が当たり前で、「仕事優先」で働くことが当たり前という考えが主流でしたが、これから日本では長時間労働を前提とせず、「短い時間で効率的に成果をあげ、仕事も生活も充実させよう」という流れに変わってきています。あなたも、仕事と生活の調和を取ることを意識し、仕事も生活も充実できるような働き方をしていきましょう。生活が充実すると、仕事への意欲も高まり、いきいきと働き続けることができるようになります。

ワークやライフはどう変化するのだろう?

まだ将来のことは分からぬと思われるかもしれません、これからワークやライフはどう変わっていくのかを考えておくことは、充実した人生を送るために大切なことです。

■ ワーク

働き始めの数年間は、職場に慣れたり、仕事を覚えたり、与えられた仕事をきちんと行うこと が中心となります。徐々に、責任のある仕事を任されるようになります。リーダー的な役割を任せられたりと、責任も重くなる一方、やりがいも感じられることとなるでしょう。同時に、仕事は年々、忙しくなることも予想されます。

■ ライフ

結婚してパートナーができる、子どもができるということもあるかもしれません。結婚するとパートナーとの共同生活が始まり、家事をどう分担するかといったことを話し合うことになるでしょう。また、子どもができると、ライフはますます忙しくなり、パートナーとの協力体制をどのように構築するかが、より重要となるでしょう。

ワークとライフを同時に考えよう

上記では、ワークの変化、ライフの変化を別々に記載しましたが、ワークとライフは同時に考えることが大切です。責任のある仕事を任されるようになる頃に子どもができて、ワークもライフもどちらも同時に忙しくなるかもしれません。そのような時に、ワークもライフも充実させるためには、どのようにすれば良いのでしょうか？一時的にはワーク中心になる時期があったり、逆にライフ中心になる時期があっても良いのです。ワーク・ライフ・バランスとは、生涯を通じてワークとライフのバランスを取るということであり、その時々での自分自身にとって、最適のワーク・ライフ・バランスを考えることが大切です。

■ ワークとライフのバランスの変化

(例)



キャリアをデザインするということ

あなたは、これからどのようにキャリアを築いていきたいですか？ 本来キャリアとは、『人生における経験全般』を意味するものです。あなたがキャリアを考える時には、仕事と生活の両方の観点から、人生設計を考えていくことが重要です。これをキャリアデザインといいます。

人生全体のデザインをするにあたって、まず「どのように働いていきたいか」を考えましょう。具体的には、「仕事を通じて、何をしたいか、どうなりたいか」といったワークの将来像を描きます。それに照らしあわせて、どんな生活を送りたいのか、つまり、ライフをデザインします。「いつごろ結婚したいのか、いつごろ子どもが欲しいのか、住居はどうするか」等をイメージしてみましょう。

「子どもを育てながらキャリアアップできるのだろうか」と不安に思うかもしれません。世の中には子育てと仕事を両立しながら活躍している人もいます。両立するためには、具体的にどのような工夫をしたら良いのか」を考えるようにしましょう。両立している先輩方の話を聞いたり、相談したりするとよいでしょう。

人生の中で、仕事をする時間は大きな割合を占めています。仕事をしていると毎日が忙しいので、自分の将来を考えることはなかなかできないものです。将来、自分自身が、「良い仕事ができた」、「仕事をしてきてよかった」と思えるように、20代の間に将来の自分の姿を描いておきましょう。そうすると、今から何をしておけばよいかも見えてきます。



私の将来をイメージしよう

● ● ● ワーク面 ● ● ●

どんな仕事をしてみたいですか?(得意なこと、興味のあること、専門性など)

どのように働きたいですか? (正社員、非正規社員、結婚後、出産後など)

いつごろ、どうなっていきたいですか?(20代、30代、40代、50代)

● ● ● ライフ面 ● ● ●

結婚、子ども、住居など

趣味、地域活動など

健康、体力づくり

【美子さんのキャリアデザイン】



大学の理学部を卒業し、食品メーカーに就職。

新商品の開発をして、ヒット商品を出すのが夢。

20代

入社後2年間は、営業部門へ研修配属。取引先や販売店を担当し、顧客情報やマーケティングを勉強。

24歳

商品開発部に異動。栄養食品の開発担当に。



28歳

大学時代の先輩と結婚。



29歳

第一子を出産。

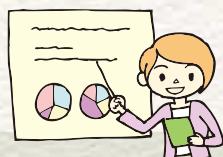


30歳

出産・育児休業を経て職場復帰。その後、ベビーフードの開発部署へ異動。

33歳

第二子を出産。



34歳

出産・育児休業を経て職場復帰。

その後、新規事業のペットフード開発のプロジェクトに参加。

30代

40歳

育児と仕事を両立させながら、プロジェクトリーダーに。



45歳

管理職になる。
部下の育成に励む。



小学校PTA役員になる。
第一子が中学生。

55歳

副部長になる。



子供の受験。
子供の就職。
子供の結婚～出産。
(孫が誕生)

40代

50代

60代

70～

63歳

定年退職。その後3年間は
嘱託社員として開発アシスタント。



地域のボランティア活動に参加。
夫婦で年2回、国内旅行に行くのが楽しみ。

【達也さんのキャリアデザイン】



大学の商学部を卒業し、保険会社に就職。
将来は、ファイナンシャルプランナーの資格をとって
生活設計のプロフェッショナルになるのが夢。

20代



28歳

主任になり、後輩の教育担当を担当する。
社内資格制度を受験、合格する。

29歳
同僚と結婚。

趣味でゴルフを
始める。



30代



31歳

係長に昇格。支社で数名の部下をもち、新規営業部門を率いて頑張る。

34歳

第二子が誕生。子供がサッカーを始める。休みは練習見学。家を購入。

38歳

課長に昇格。その後、本社に転勤し、
法人営業部の第3課の責任者に配属。

40代



43歳

商品企画部に異動。営業時代のキャリアを活かして、新商品開発を行う。

49歳

部長代理に昇格。東北の営業所の所長
を任せられ、単身赴任をする。

50代

55歳

部長に昇格。
エリア統括部門の責任者に。

子供の受験。
子供の就職。
親の介護。



60代

60歳

定年退職。定年後は起業し、保険の販売会社を設立する。

子供の結婚～出産。
(孫が誕生)



70～

仕事を継続しながら、趣味はゴルフ。年1回の家族で行く海外旅行が楽しみ。

【ワークシート】自分のキャリアをイメージしてみよう！



- 長い視点で考えてみる
- なりたい自分を楽しくイメージ
- ワーク(仕事)も、ライフ(生活)もバランス良く
- 可能性をたくさん持とう

	2015年 (　歳)	2020年 (　歳)	2030年 (　歳)	2040年 (　歳)	2050年 (　歳)	2070年 (　歳)	2080年 (　歳)
ワーク面	どんな仕事を? どんな立場で? 保有能力・スキル など						
家族							
ライフ面	結婚は? 子供は? 親は? 経済面は? など						

【ゲーム】気づいたことメモ欄

【交流会】先輩に聞いてみよう!



メモ欄

This page features a vertical column of circular punch holes along its left edge, mimicking the binding of a spiral notebook. The main area is a large, rectangular space divided into 20 horizontal rows by thin, light-colored lines. The first row is slightly taller than the subsequent ones. The entire page is set against a light beige background with a subtle paper texture.



<制作・編集>

株式会社キャリアネットワーク(受託事業者)
〒107-0062 東京都港区南青山6-8-6



産業労働局労働部労政福祉課
〒231-8588 横浜市中区日本大通1
電話 (045) 210-5744