



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

2016年1月

No.8

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

特集

ひとり親のための仕事探しのポイント

ひとり親に限らず、就職することはそんなに簡単なことではありません。いざ、就活を始めると、「自分の収入だけで生活していけるのか」という不安や、「どんな仕事をすればいいのかわからない」、「なかなか仕事が決まらない」などの悩みやストレスを抱えながら探しているのではないのでしょうか。

今回は、そんな方のために「ひとり親のための仕事探しのポイント」をご紹介します。



■必要な条件を見直す

◆最低限必要な条件を確認する

仕事を選ぶにあたって、最低限これだけは譲れないという条件を考えてみます。生活に必要な給与額、子育てと両立できる勤務地、勤務時間や通勤時間、休日や残業時間など、最低限の必要条件を整理しましょう。

◎アナタにとって譲れない条件は何？

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 給料 | <input type="checkbox"/> 休日数 | <input type="checkbox"/> 仕事内容 |
| <input type="checkbox"/> 労働時間 | <input type="checkbox"/> 勤務地 | <input type="checkbox"/> 福利厚生 |
| <input type="checkbox"/> 安定性 | <input type="checkbox"/> スキルアップ | <input type="checkbox"/> 雇用形態 |

※() の中にどの条件を優先するか順番を付けてみてください。

自分の中の優先順位を決めて、条件と合う会社を絞り込みます。あなたにとって、また、子どもにとって大切なことは何かを考えてみましょう。

Point

仕事探しの条件を一度見直すことで、応募する求人数はかなり増えます。例えば「9時～17時・土日祝休み・残業なし・事務職」という仕事選びの条件を1つ変えるだけでも、応募できる求人数は増えるはずです。

■将来につながる仕事を意識する。

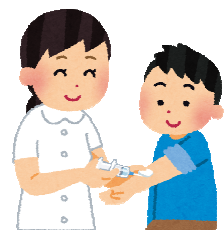
◆最低限必要な条件を確認する

親は、子どもが自立するまで家庭を支えなければなりません。そのため、仕事を選ぶ際にも目先の事だけを考えて仕事を探すのではなく、

- ・ 働き続けることで、資格が取得しやすい仕事
- ・ その会社で働きながら身に着けたスキルが、他の会社でも役立つ仕事
- ・ 実績を上げることで、昇給や昇格が見込める会社

このような仕事を意識しながら探してみましょう。

働きながらスキルアップしていくことで、給料が上がるかもしれませんし、その結果自分の市場価値を高めることにもなります。



■なぜ仕事が決まらないのか…

◆雇用形態にこだわりすぎない



もちろん、生活を安定させるためには、「正社員」がいいのですが、ひとり親に限らず仕事にブランクのある人が正社員として採用されるのは難しいものです。まずは、パートやアルバイトからスタートし「正社員」を目指す方法もあります。仕事に向けての自分の状態、子どもの年齢、支援の有無などを考え合わせ、今の自分に合った働き方を探しましょう。

◆自分にできる業種・職種を決めつけない

「一般事務なら私でもできそう」「介護は大変そうでちょっと無理」などイメージ先行で業種や職種を決めつけると、選択肢が限られてきてしまいます。なかなか仕事が決まらないなら、思い切った路線変更を試みるのもひとつの方法です。

まとめ

仕事が決まらずに状況が続くとそれが苦痛になってしまいます。そんなときは客観的に、「子ども」「自分」「将来」のために今、何を最優先するのかを見つめ直してみましょう。

そして、今は「最低限これだけの収入が必要」「子どもとの時間を大切にしたい」「将来のために資格を取る」など、目標を決めて焦らずにできることから一歩ずつ前へ進んでいきましょう。

エールながさきでは、専門のスタッフが相談された方の状況や経験などをお聴きし、共に歩みながら仕事探しをサポートします。ぜひ、エールながさきをご活用ください。

■自立のためのエール！

諫早市・長与町・時津町にて特別法律相談を開催します。

ひとり親、および寡婦の方を対象に、養育費、親権、財産分与、慰謝料、借金の問題などを解決するための個別無料法律相談会を開催します。

なお、予約の際に、相談員による事前相談を受けていただきます。お一人様30分、事前予約制です。

地区	開催日	会場
諫早市	平成28年2月18日(木)	諫早市民センター 第3講座室
長与町	平成28年2月24日(水)	長与町老人福祉センター 会議室
時津町	平成28年2月25日(木)	時津東部コミュニティセンター 会議室

◆時間：18時30分から21時まで

◆託児：あり

◆申込・問い合わせ先：YELL（エール）ながさき ☎095-813-0800 担当：松尾・濱崎

発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター（YELLながさき）

〒852-8108 長崎市川口町13-1 長崎西洋館2階 長崎県総合就業支援センター内

TEL 095-813-0800 FAX 095-848-1112 ホームページ <http://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 長崎市ひとり親家庭福祉会