



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2017年7月

No.26

特集

悩んでいるあなたへ… 仕事選びの3つのポイント



ひとり親になって久しぶりの職探し、何をどう選べばよいのかよくわからないといった人も多いのではないのでしょうか。そういった中で困ってしまうのが、気持ちだけが焦ってしまい、急いで就職したけれど結局は自分に合わず後悔してしまうパターンです。

そこで今回は、このような事に陥らないために、最初に整理しておきたい仕事選びのための3つのポイントをご紹介します。

■必要最低限の生活費を考える

一つ目のポイントは、家賃、光熱費、食費、教育費など、必要最低限の生活費をきちんと把握することです。できれば年間を通して、また月別にもいくら必要か計算できるとベストです。特に春は子どもたちの進級進学などで出費が多くなります。自分の時給、月給を見極めるために、必要最低限の生活費を知っておくことは大切です。

◆ 毎月・毎日の支出

住居費、食費、水道光熱費、携帯代、日用品、雑費、医療費、教育費など

◆ 将来のための貯蓄

保険関係、学費、老後のための資金、臨時支出など

■自分にとって大切なこと

二つ目のポイントは、仕事をするにあたって何を大切にしたいのかを考えることです。そのためには、給料、休みや残業時間（許容範囲も含む）、仕事のやりがい、キャリアアップ（将来の安定）など自分がどうしても譲れない条件を考え優先順位を付けます。そして、その条件と合う会社を絞り込みます。ここで大切なのは、自分にとって、子どもにとって何が一番大切か、今の状況や気持ちばかりではなく、しっかりと将来を見据えて考えることです。

【譲れない条件】※□内に優先する順番を入れてみましょう

順番	条件	順番	条件	順番	条件	順番	条件
	給料（時給）		キャリアアップ		休み		残業の有無
	やりがい		興味		職場の理解		社会保障

■雇用形態を知る

三つ目のポイントは、雇用形態の特徴を理解したうえで仕事を選ぶことです。雇用には、正社員、派遣社員、契約社員、アルバイト・パートなどさまざまな形態があります。安易に就業しやすい雇用形態を選択するのではなく、3年後、5年後を想定して、現在の状況で最も適した雇用形態を選ぶことが大切です。以下に、主な雇用形態の正社員とパート・アルバイトの特徴をまとめてみます。

◆正社員（正規雇用）の場合

正社員の場合は、雇用期間の定めがなく社会保険など各種保険関係が整っていますし、賞与、昇給などがあるので、ある程度の安定した収入が得られます。しかし、会社の主要業務を担当し、責任がある仕事を任されることもあるため、勤務時間が長くなる場合や転勤の可能性もあります。

◆パート・アルバイトの場合

パート・アルバイトは、勤務時間を自分で選べることが多く、子供との時間を優先できます。また、働く条件により各種保険関係の対象となることもできます。

ただし、雇用期間は採用先によって異なり、収入も時給制なので勤務日数や時間によって変動します。このため正社員の場合より生活が安定しにくいです。

子どもが幼い場合は、パートを選択して育児の時間を優先し、その間にしっかりとした計画を立て準備し、子どもが成長したときに正社員へ移る人もいます。

ひとり親の方の就職・転職は、子供や生活のことなど自分より優先しなくてはならないことがたくさんあります。そのため、最初は自分がやりたい仕事よりも他の条件が合う仕事を優先することもあるかと思います。しかし、そのような場合でもできるだけ条件を満たすこと、そして、将来につながる仕事かどうかを考えて仕事選びをすることが大切です。

エールながさきでは、以上3つのポイントを含め、仕事探しに関して悩んでいる皆さんと一緒に考えながら整理していくお手伝いをしております。

悩み始めるとひとりで考えることや決めることが難しくなってきます。そんな時は、気軽にエールながさきへご相談ください。お待ちしております<(_ _)>

■自立のためのエール！

パソコン講習会開講 受講生募集中！

ひとり親家庭の母・父または寡婦の方において、パソコン講座を開講しています。今回の講座は、ご自身でスケジュールを組んでいただく形での講習会です。そのため、ご自身のスキルと進捗度に合わせた受講が可能となっております。

◆ 受講料

無料(ただし、テキスト代および¹受験料のご負担あり。)

※受講終了後、ご希望の資格試験を受験して頂きます。

※テキスト代・受験料につきましては、お問い合わせください。



◆ 会場

パソコンくらぶ 時津教室 (長崎県西彼杵郡時津町浜田郷 626-3 ☎095-882-3186)

【研修日時】全15回(1回60分)の受講となります。曜日・時間は要相談

【資格】日商PC検定試験ベーシック(文書作成)および3級(文書作成・データ活用)
パソコン技能検定Ⅱ種3級

◆ 申込方法及び申込先(問い合わせ先)

※受講を希望される方は「YELLながさき」までお問い合わせください。申込書類一式をお送りいたしますので、ご記入の上ご返送ください。※託児あり(必要な方は申込時にご相談ください。)

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 ひとり親家庭福祉会ながさき