



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9月

No.28

## 特集

### 自己理解のススメ ～自分に合った仕事をさがすために

将来



ひとり親になって、いざ仕事を探さなければとなった時に、自分は「どのような仕事が向いているのか」「どのような仕事に就けばいいのか」悩む方も多いのではないのでしょうか？

そんな時に、取り組んでほしいのが『自己理解（自分自身の事を知ること）』です。なぜなら、自分の強みや価値観を整理することで、自分に向いている仕事や強みを生かせる仕事をさがしやすくなるからです。

そこで、今回は、自分に合った仕事をみつけるために『自己理解』を行うための基礎知識とその方法をご紹介します。

#### ■自己理解とは

自分自身のことを様々な観点から見つめ、今まで自分の学んできたこと、経験してきたことを確認し、自分のスキル、職業観、価値観、興味を整理していくことです。

つまり、自己理解は、「これまでの自分自身、今の自分を理解する事」と言えます。

#### ◆仕事探しのための自己理解

仕事探しや応募・面接の場面において、自分自身を理解した上で、より効果的にアピールできることが必要です。そして、次にあげる2点をはっきりと自分の言葉や文章で具体的に表現し、伝えられるようになるまで準備しておくことが大切です。

1. 「自分の特徴（わたしらしさ）」や「できること（スキル・知識・経験など）」、「やりたいこと（興味・関心）」を明確にすること。
2. 会社にとって、自分は「どのように役立つことができるのか（開発・発揮・貢献）」



Point

#### 書き出すことがない・・・

実際に自分の事を振り返った時「特に書き出すような、すごい経験などしたことが無いし、何も思い浮かばない...」と困ってしまう人も多いのではないのでしょうか？

そんな心配はいりません。誰もがすごい経験をしているわけではないのですから、「今までやってきたこと」「生活や仕事の中で皆と一緒に取り組んだことや頑張ったこと」を思いつくままに書き出してみましよう。

#### ■自己理解の効果

1. 仕事選びの軸を明確にできる

ひとり親になって人生の節目を迎えた時、今まで自分が学んできたこと、経験したことを確認しておくことで、これから先の人生と仕事の方向付け（仕事選び）を主体的に進めていく手がかりにできます。

2. 自己PRの材料が見つかる

求職活動において、自分自身をより効果的にアピールできるようになることが、大きなポイントとなります。また、自己理解を行うことで『私らしさ』を発見し、アピールポイントを整理することもできます。

## ■自己理解の方法（これまでの仕事・経験の洗い出し）

### 1.これまでの職歴

これまで勤めた、①会社名 ②業種 ③職種 ④在職期間を書き出します。

### 2.何をしてきたか(仕事内容を書き出す)

それぞれの会社ごとに具体的な仕事内容を書き出します。

### 3.どのような事を身につけたか

仕事を通じて学んだこと・創意工夫した点、大切にしていたこと、身につけたこと（知識・スキル・資格など）を書き出します。

### 4.価値観を明確にする

整理した内容について、①その職業を選んだ理由、②何を大切に仕事をしてきたか、③職場でどのような役割を果たしていたか、④これまでの仕事で一番充実していた時などを考え書き出します。

### 5.どんな仕事がしたいのか

最後に、これまで整理してきた内容や価値観をもとに、大まかな業種・職種を絞り込みます。例えば「収入が最優先」「将来的にも安定した仕事」「人の役に立つ仕事」などです。

そして、一度身につけたことは、さまざまな仕事に活かすことができるはずです。その仕事に活かせるようなアピールポイントを考え書き出してみましょう。



## まとめ

自己理解を進めることで、自分の考え方や価値観を明確にすることができます。それをもとに本当の意味で何を大切にしているか、何をしたいのかを確認することができるのです。

その結果、本当に自分に合った仕事が理解できますし、応募書類の作成や、面接の準備が行いやすくなります。

自己理解は、時間のかかる大変な作業ですが、今後の自分に大きなプラスになります。

エールながさきでは、「あなたらしさ、あなたのアピールポイント」を整理していくお手伝いをさせていただきます。私たちと一緒に、自己理解を深めてみませんか？

## ■自立のためのエール！

YELL ながさきでは、フェイスブックページを開設しています！

ひとり親家庭のための支援制度、職業訓練・講座などの情報を発信中です。これからも、ホームページやメールマガジンと併せて YELL ながさきの最新情報をお伝えしていきます。

よろしければ「いいね」もお願いします <(\_)\_>

◆フェイスブックページアドレス

<https://www.facebook.com/yellnagasaki>



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