



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

2025年8月

No.123

特集

ひとり親のための仕事探しのポイント

子どもを育てながら働くひとり親にとって、家庭と両立できる仕事選びは大切です。仕事と子育ての両立は可能か、今後必要となる教育費を準備していくためにも、長く働くことのできる職場を慎重に選びたいものですね。今回は、ひとり親のための仕事探しのポイントをご紹介します。

～あなたにとっての譲れない条件を考えてみましょう～

■就学前のお子さんの子育て中の場合

- ①勤務する場所: お迎え時間などを考えて何時まで勤務できるか。
- ②仕事内容: 自分が無理せず出来る仕事か、残業があるのか。
- ③給料: 生活するために必要な金額であるか、社会保険が加入できるか。
- ④休み: 急な休みが取りやすいか。
- ⑤通勤時間: 自宅からどのくらいかかるか。バス等で何回乗り換えが必要か。
- ⑥交通費: 公共交通機関で通う金額と見合う金額か。車通勤の場合は、駐車場代、ガソリン代は出るのか。



■お子さんが小学校高学年～高校生などの場合

上記条件に加え、自分自身の将来設計を考える時期に入っていきます。子育ても一段落し、これまでよりも働くことができる時間が増えてきます。また、今後の教育費用捻出のためにもフルタイムで働き、今後のキャリアアップを考えられる方が多いようです。働く時間は、人生の中でも多くの時間を占めます。子育てに手がかかる時期が過ぎたこのタイミングで、ぜひご自身の人生を見つめ、働き方の整理をしてみてください。

- 長い目で見てキャリアアップが叶う職種かどうか。
- 休みがきちんと取れ、長く勤められる職場かどうか。
- 未経験から始めて資格取得を目指せる仕事はないか。
- 転職する場合は自分には何が向いているか、チャレンジできるか。



■仕事を知ることも大切です

転職や次のキャリアアップのために資格取得等を考える際、まずはどんな仕事があるかを調べるのが大切です。自分が知らなかった仕事もたくさんありますし、住んでいる地域によって仕事の種類も変わってきます。

ハローワークの求人の他に、民間の職業紹介事業所の求人や求人誌など、自分が住んでいる地域にはどんな仕事があるのか、どんな仕事の求人が多いか知ること、今まで考えていなかった職種に出会えたり、自分が今働いている仕事が自分には一番合っていると知るきっかけになります。

長崎県の令和7年6月の有効求人倍率は1.13倍になっています。

近年、社会の高齢化に伴い、福祉分野の求人数は非常に多い状況が続いています。

福祉分野のキャリアアップは、無資格でも働ける介護補助者⇒初任者専門的研修⇒実務者研修⇒介護福祉士、さらに介護福祉士からケアマネージャーを取ることでキャリアアップが可能です。

働きながら資格を取得することで資格手当もつき、給与アップに繋がります。

他にも、調理補助の仕事で1日6時間週4日以上で2年以上勤務することで、調理師免許受験資格を得ることができます。調理師資格取得後は、正社員の道が開ける可能性も高くなります。

最近は医療・介護・保育分野でも、入力程度のパソコン操作が最低限求められるようになって来ています。パソコン操作ができると仕事探しの幅が広がります。資格を取得されると履歴書の資格欄にも記入でき、就職に役立ちます。

YELL ながさきでは様々な職種に必要なパソコン資格が取れる講習会を実施しています。

令和7年度 西海市パソコン講習会受講生募集中！！【西彼地区】

日商検定BASIC文書作成・データ活用の資格取得を目指す講座です。

受講対象は、西海市・長与町・時津町にお住いの、ひとり親家庭の方、ひとり親家庭の子どもさんで就職するために資格取得を検討している方になります。ご自身が受講対象に該当するかどうかかわからない場合は下記にご連絡ください

【開催日】11月1日（土）・8日（土）・15日（土）・22日（土）・29日（土）・12月6日（土）

【時 間】13:00～16:30

【定 員】10名

【会 場】西彼保健福祉センター遊湯館 研修室

（〒851-3406 西海市西彼町鳥加郷2218）

【受講料】受講料無料。※下記テキスト代・検定料は自己負担です。

【テキスト代】1,650円×WORD・Excelの2科目＝3,300円

検定代1科目4,400円2科目で8,800円

※検定合格者には日商検定の合格証を合格登録後にお渡しします。



申込みQRコード→



■YELL ながさきは皆さんのお仕事探手を応援しています！

在職中に子育てしながらの求職活動はとても大変だと思います。YELL ながさきにご相談して頂ければ就職活動の様々なお手伝いを致します。専門の相談員が、一人ひとりに寄り添い一緒に考えていきます。

- LINEなどによる求人情報の提供
- 履歴書・職務経歴書の書き方のアドバイス、模擬面接のお手伝い
- スーツ、ブラウス、バッグ、靴の貸出
- スキルアップに役立つ講習会の開催

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）

〒852-8104 長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター県棟2階 平日：10:00～18:00

TEL 095-801-4445 FAX 095-801-4446 ホームページ <https://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