

## キャリアを考える

田中 晶子  
シニア産業カウンセラー / 2級キャリアコンサルタント 技能士

## キャリアの話 4回目

最近、働き方改革で残業が制限されている企業が多いようです。大阪の地下鉄は17時～18時がまるで、朝のラッシュのように混み合っています。その反対に、以前であれば混んでいるはずの21時頃は以前よりかは空いています。電車の中で、会社帰りの人たちが話していることを小耳に挟むと「職場で帰れ、帰れと言われるから」とのようです。この人たち、言われないとぎつと、もう少し職場に残っているかもしれない、思わず、顔を見ながら思いました。私は、早く帰ったほうが良いと思うのですが、企業で働く人の相談をしていると、人により様々な答えが返ってきます。

また、副業、兼業も可能になったので、趣味を活かして少しお小遣いを稼いでいるという声も聞きます。会社で働いているときより生き生きして見えます。

さて、皆さんは今の仕事はどのように見つけましたか？今回は仕事との遭遇について一緒に考えてみましょう。今の学校教育のなかで小学生は「親の仕事」について作文を書いたり、職場見学をしたり、中学生になると自分がやってみたい仕事に近い職場で実際に体験してみたり、高校生では将来の仕事を目指している進学か実社会への就職かで自分の進路を決めることとなります。その時は真剣に悩んで入った会社ですが、最近の調査では30代の58%が異業種への転職経験があると答えています。実社会で仕事をしながら自分の能力、経験、生活状況にあった職場を探している人が多いということが判ります。

私の知人で50代後半になり定年後の仕事を考えて、キャリアコンサルタントの資格を取るために講習会に参加していた人がいます。講習会の帰りに京都の駅でバッタリ、以前一緒に働いていた人と出会いました。今、何をしているのかという話になりキャリアコンサルタントを目指して勉強している話をすると、先に会社を辞め自分

でコンサルティング会社を運営していたその知人からキャリアコンサルタントを探しているのでは来ないかと誘われて今は定年より少し早く退職、定年のない職場で知人の仕事を手伝っています。

「キャリアは予期できない偶然の出来事によって決定される」という、クランボルツの言葉がピッタリの出来事です。この話が一例ですが、突如ある想定外の出来事、チャンスはどのように作りだしたら良いのでしょうか。この人の場合は予期しない出来事は駅で知人に会ったこと、自分が仕掛けていたことは、キャリアコンサルタントになれば良いなあと思っただけのことと言えます。偶然を味方につけ、望ましい偶発的な出来事を自分から仕掛けていくことが大切です。普段からこのチャンスを作り出すために行動しておきたいことを提案します。

- ①ネットワークをつくり、様々な人と交流、新しく出会った人と話してみましよう。
- ②自分が興味をもっていること、やりたいと思っていることを他者に話してみましよう。
- ③自分が仕事にしたいと考えている分野で頑張っている人にその分野の質問をしてみましよう。
- ④自分が興味のある分野でボランティアをしてみましよう。
- ⑤自分の知識、能力を高める講座を探して学びましよう。
- ⑥自分の名刺を作っておき、渡した時に質問をしてもらえるようにしましよう。
- ⑦自分が一貫して、こうしたいと言えるようにしておきましよう。
- ⑧いつも通る道ではなく、たまには違う道を歩きながら目に入ってくる新しい情報を得ましよう。

フェイスブックで情報を発信したりキャッチしたりできるので皆さんはもうすでにコミュニケーションの拡大はできているかもしれませんが、実際に足を運んでその場に行き人と出会うことが重要だと思います。事実、自分の関心、興味が決まってくると同じ街を歩いていても目に入ってくる情報が違ってきます。何で今まで気付かなかったのかと思いますが、それは自分が興味がなかったので見えてなかったということに気づくと思います。

皆さんのチャンスはいろいろなところにあります。是非自分の方にチャンスを引き寄せるように行動してください。

## Message

避難者の皆様へ  
message from minnanote

11月になりました。朝夕が肌寒く感じる日もあり、秋が深まるのを感じる今日この頃です。時の経つのは早いもので、2018年もあと2ヶ月になりました。悔いの残さないように、毎日大切にしたい過ごしたいですね。

## Event Info

みんなの手主催のイベントや事業のお知らせです。

## ふるさととつながろうツアー

## 福島のセレクトカフェ&amp;ショップ&amp;温泉巡り

福島市で話題のカフェ「ヒト」でランチ・人気急上昇中の土湯温泉で街無頼歩き・足湯・こけし作り・温泉などを楽しむ。土湯温泉の若旦那との交流もあり！

日 程 2018年11月24日(土) 11時 福島駅集合 17時 解散

## ぶらり郡山ツアー

郡山でランチや体験を通じて、避難者、帰還者、在住者と交流を図りましよう！新しい福島の魅力を再発見できるかも

日 程 2018年12月28日(金) 11時 郡山駅集合 16時 解散

内 容 古民家交流ランチ&薄皮饅頭作り体験

## 農家民宿で過ごすお正月

今年の正月も訪れた東和町の菅野さんの農家民宿を訪れます。恒例の餅つきをしたり、地域の方との交流などをします。福島のあったかいお正月を一緒に過ごしましよう！

日 程 2019年1月4日(金) 10時 福島駅集合(現地11時集合) 16時半 解散

## お申し込み方法

代表者名・参加者名(全員の名前と大人・子供(学年))・避難先住所・避難元住所・代表者携帯電話番号・集合場所までの交通手段・交通経路・宿泊希望有無を記載の上、メールもしくは郵送でお申し込みください。みんなの手のHPから申し込みもできます。

## 関西避難者交流ツアー

## 紅葉狩りツアー

日 程 2018年12月9日(日)

今年も紅葉狩りを予定しております。場所はまだ未定。紅葉の状況により日程が早まるかもしれません。次回のニュースレターやホームページでお伝えします。

みんなの手  
- minnanote -

ひとりぼっちじゃない  
みんな一緒に手をつなごう

みんなの手  
MINNANOTE NEWSLETTER  
ニュースレター  
11

2018 November  
vol.85  
Take Free

Minnanote is supported by

福島県



タケダ・赤い羽根  
広域避難者  
支援プログラム



国際ソロプチミスト京都 - 北山

発行者：一般社団法人みんなの手

〒612-8082 京都市伏見区両替町4-319  
近鉄「桃山御陵前」駅 徒歩2分 京阪「伏見桃山」駅 徒歩1分  
メールアドレス: minnanote123@gmail.com  
フェイスブック: www.facebook.com/minnanote  
ホームページ: minnanote.org



みんなの手  
TEL: 075-203-8705  
携帯: 070-5656-5621  
TEL: 075-632-9352  
(ぎのわ)

10月中旬、みんなのカフェから、きのわにリニューアルしました。食と人と地域をつなぐ場として、イベントやワークショップを開催しています。今日は、みかん狩りツアーを企画しました。ぜひご参加くださいね!

ニュース

毎年恒例開催! あす KYO フェスタ出店

「京都府避難者支援プラットフォーム」のブースで、いかにじんわっ飯(山海ミックス・牛しぐれ)いも煮などを販売しますので、ふるさとの味を味わいに来てください!(福島のブースもあり)

日程&場所 2018年11月23日(土) 京都府植物園 入場無料

他にも、パルーンアート・まゆアクセサリー作り・木工教室・しめなわ作り・ネーチャーゲーム等モノづくりブース・ステージ・展示など多数あり。詳細 <http://www.pref.kyoto.jp/asu-fuminkaigi/asukyo.html>

生産者に会いに行こう! 丹後由良みかん狩りツアー

今年の夏、避難者の方と一緒に訪れた宮津を訪れます。宮津の由良地域に行き、日本海側の北限のみかん生産地・岸田農園さんでみかん狩りをします。川沿いの畑、丘陵地に広がるみかん園で、甘みも酸味も強いしっかりとした味のみかん狩りを一緒に楽しみませんか。生産者の方にお会いして、丹後由良のお話やみかん作りに対する思いもお聞きします。みかんは、もちろん農業不使用。みかん狩りの後は、丹後のみかんにまつわる「北前船」の歴史を伺ったり、足湯も楽しんだり盛りだくさんの内容のツアーです。

日程 第1回2018年11月18日(日)  
第2回2018年12月1日(日)

内容 丹後由良みかん狩り@岸田農園  
ランチ 足湯で癒タイム 北前船の歴史のお話

参加費 大人 2,000円(みかん狩り・ランチ代込)  
小学生 1,500円 未就園児 1,000円  
お持ち帰りみかん籠(プラス500円)

集合・解散時間 9時集合 17時半解散  
集合・解散場所 京都駅

お申し込み方法

参加者名/参加人数/携帯番号/希望の日程/メールアドレス/現地までの移動手段を明記の上、みんなの手までメールかお電話でお申し込みください。

参加締切 開催日程の5日前まで

注意事項 申し込み人数が10名以下の時は中止することがありますのでご了承ください。

11月のスペシャルワークショップ

糸くずと詩ワークショップ

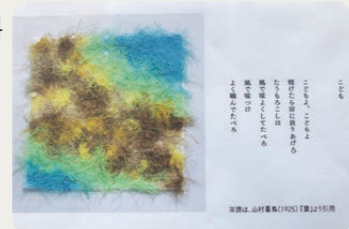
詩を詠んで浮かんだ情景を糸くずで描くワークショップです。山村暮鳥の詩を使い制作します。子供から大人まで、視覚と触覚で楽しめる新しい絵画体験です。

日時 2018年11月11日(日) 9:30~11:30

参加費 無料(定員 先着10名)

講師 重野里奈

(東京藝術大学 美術研究科 デザイン専攻)



「秋の恵み」サラダ&スイーツ試食会

秋の野菜や果物をふんだんに使った「低糖質(甘み控えめ)」「グルテンフリー(小麦粉不使用で米粉使用)」「スイーツの試食会を開催。

日時 2018年11月21日(水曜日) 15時~

内容 秋の新作試食・柿の生産農家さんとの交流・米粉や柿酢を使ったレシピ紹介・野菜や果物の直販  
メニュー 「秋の実り」サラダ・干し柿&柿酢ドレッシング添え・ごぼうのガトーショコラ・柿のロールケーキ  
かぼちゃのシフォンケーキ他

参加費 2,000円

お申し込み締め切り 11月17日

お問い合わせ&お申込み みんなの手まで

レギュラーワークショップ

「みんなのカフェ」では定期的なワークショップや、楽しいイベント、交流会を企画しています。お友達もお誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください。

月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	日曜日
毎週 キッズ英語 (小学生クラス)	第3 楽ちん抱っこ (小学生クラス)	予約 鍼灸マッサージ	毎週 大人英語 (中上級)	第2 ベビーマッサージ	予約 朝ヨガ
毎週 大人英語 (入門、初中級)	第4 グルーデコ (幼児クラス)		毎週 キッズ英語 (小学生クラス)		第2 篠笛カフェ
第4 うたごえカフェ			第2 うたごえカフェ		
第4 ベビーマッサージ					

鍼灸マッサージ&相談(避難者限定)

福島県出身鍼灸マッサージ師による全身マッサージ。お一人30分のセッション。  
日時 毎週 水曜日 15:00~17:00  
予約要/参加費:無料/講師:松岡善雄

朝ヨガ

インドの伝統的なヨガを伝授。呼吸を意識し、無理なく身体を動かします。シニアの方にもオススメです!  
日時 第3or4日曜日 9:30~11:00  
予約要/参加費:無料/講師:松岡善雄

ふわふわベビーマッサージ教室

ベビマを通じてお子様もママもリラックス! 親子の絆作りにも役立ちます。

第2金曜日・第4月曜日 10:30~13:30

参加費:1000円(オイル代、アート写真メールでプレゼント込)

持ち物:バスタオル フェイスタオル等

対象:生後2ヶ月~2歳頃のお子さん

ママ対象 (定員6組/予約制)

講師:こもざわとえみ、せとあつこ (ローリタッチケア協会認定講師)

楽ちん抱っここと楽しいおんぶ

素手抱っこやベビーウェアリング体験、紐の調整など楽チンなコツを伝授します。

第3火曜日 9:30~11:00

参加費:1000円 定員:5名

講師:山田今日子

グルーデコレッスン

グルーデコは二種類の特殊な粘度とキラキラ素敵なスワロフスキーのストーンを使って、簡単に大人かわいいアクセサリーを作る事が出来る新しいハンドワークです。手ぶらで気軽に参加していただけます。

参加費:1000円(材料費込み)

第4火曜日 15:00~16:30

講師:林むつみ



うたごえカフェ

童謡、唱歌、懐かしの歌から合唱曲まで、毎回たくさんのジャンルの歌を、ピアノやギター、篠笛の生伴奏でみんなで歌って交流します。参加費:500円



第2木曜日・第4月曜日 15:00~17:00

講師:京都ピアノとうたの音楽ひろば

篠笛カフェ

講師が吹き方を丁寧に指導しますので、どなたでもお気軽に参加できます。 笛レンタルあり(事前予約要)

第2日曜日 10:00~11:00

定員:先着5名 参加費:500円

講師:川崎安弥子

楽しく身につく大人の英語クラス

レベルに合わせて、英語・英会話を指導しています。英語好きの仲間作りもできます。

入門クラス

英語の基礎を学び、基本の会話練習をします  
日時 第1・2・3月曜日 16:20~17:20

初中級クラス

コミュニケーション力アップのため、インプットとアウトプットバランスよく学びます  
日時 第1・2・3月曜日 15:00~16:10

中上級クラス

さらに英語力を伸ばすために、多読多話を通じ、弱点強化トレーニングをします  
日時 毎週木曜日 9:30~10:45  
参加費:1,000円 講師:西山祐子

キッズ英語クラス

英語で自己表現できる力を身につける指導をしています。

幼稚園クラス

英語の音や言葉に親しみ、楽しみながら英語を身につけます。  
日時 毎週火曜日 15:00~16:00  
受講料:月額5,000円(月4回)

小学生クラス

文科省の新学習指導要領対応のカリキュラムで4スキルを伸ばす指導をしています。  
日時 毎週木曜日 16:30~18:00 (フォニックス&英語学習)  
受講費:月謝6,500円  
講師:西山祐子