

自己のキャリアデザインを描く ベテラン職員

(株)話し方研究所 武島 洋子

公務員として入職して 30 年以上が経ちました、長い公務員生活の中では、様々なキャリアを歩んでいらしたのではないのでしょうか。

- ・難しい業務に取り組むことになったが、自分はこの業務を最後までやり遂げることができるのだろうか？
- ・時には、全く携わってこなかった部署に異動になり、やっていける自信が持てない。これから、この仕事をずっと続けていけるのだろうかと戸惑いを感じながら、走り続けてきたこともあるのかもしれない。
- ・人生 100 年時代において、セカンドキャリアに向けて、主体的なキャリアを描いていく時期となりました。忙しい日常の中でも、一旦、立ち止まって、自分の歩んできたキャリアの道筋を振り返り、今後のキャリアの方向性を考えることが大切です。
- ・自分ひとりで、自分のキャリアを止まって考えることは、なかなか難しいと思います。キャリアコンサルタントの講師と一緒に、自分のありたい姿や自分らしい働き方を手に入れ、充実した人生を歩むためのキャリアデザインを描きましょう。



大手外資系事務機器メーカーで秘書、外資系海運会社で財務、日本産業カウンセラー協会関東支部研修副部長の経験を経て、人材育成コンサルタント、メンタルヘルスの専門家として独立した。

研修領域は、管理職研修、中堅社員研修などの階層別研修、および専門別研修としてメンタルヘルス、ハラスメント、コミュニケーション、キャリアデザイン等を実施している。

また、相談業務にも従事し、相談件数は通算 20,000 件以上の実績がある。職場の人間関係、キャリア、仕事と病気の両立、家族の問題、借金、事件、事故、災害問題などの問題解決に向けた面談を行っている。保有資格は国家資格公認心理師、国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー。

- ・自己理解を深め、自身のキャリアについて明確なイメージを持てるようになる
- ・自分自身のキャリアビジョンを見据えて、具体的なアクションプランを設定できる
- ・アクションプランに基づいて、目標達成に向けた行動の進捗管理が可能となる