

子育てしながらの、お仕事を考えてみませんか？

～自分自身の将来設計をしてみよう！～



ママは、不安や制約が多く、
 ついつい、条件だけで仕事を選んだり、仕事選びを先延ばしにしがち…。
 でも、いつか子育ては終わります。
 その時のあなたがハッピーである為に、将来設計(キャリアデザイン)をしてみよう！



step

1

漠然と未来を描く
 『将来のなりたい姿』を考えてみよう！

将来こうなりたいなあ～

- 例) ・仲間に囲まれた生活。
- ・お金に困らない生活。
- ・主体性のある仕事。 など・

難しかったら、
 こんな未来はイヤ!
 から考えてみて。

・
・
・
・



step

2

未来を少しだけ具体化してみる
 キーワード化して、数字をつけてみよう！

キーワードは？ 例) お金・仲間・仕事・健康・・・・

『		』	『		』	『		』
---	--	---	---	--	---	---	--	---

キーワードを具体化してみよう！

- 例) 1ヶ月にお金はどのくらい必要？ どんな仲間とどのくらいの頻度で語りたい？ 仕事のポジションは？頻度は？

--

step

4

家族の年齢を並べ
 「なりたい姿」を入れていってみよう！

ハッピーママのキャリアデザイン表(例)

完成

現状	年齢				キーワード			
	私	夫	長女	長男	仕事	お金	仲間 友人	関心事・アンテナ
2016年	43	44	19	18	キャリアカウンセラー	生活費+膨大な教育費	前職仲間・CC勉強会 同志会・メンター	関心事/女性のライフ デザイン/子達の将来
2017年	44	45	20	19	組織マネジメントにも挑戦したい!		友人と気軽に旅行にも行ける ようになる…(^!^)	カフンセラ―上級資格取得!
2018年	45	46	21	20	スモールビジネスに着手する ならこの時期ラストチャンス!			スモールビジネスに 着手するならこの時期 ラストチャンス!
2019年	46	47	22	21				子供の就職難観 影のフォローしたい から、いるんなら知識精通しておこう
2020年	47	48	23	22				女性の多様な生き方やチャレンジに ついての関心・応援は私のライフワーク
2021年	48	49	24	23				紅茶好きが集まる居場所作りたい
2022年	49	50	25	24				日友たちも子育ての手が離れて くる時期。話しやすくなるかな?
2023年	50	51	26	25	カウンセラーの後輩 育成に携わりたい	中高年DINKS状態 貯蓄過剰!		(夫早期退職or出向)
2024年	51	52	27	26				
2025年	52	53	28	27				
2026年	53	54	29	28				
2027年	54	55	30	29				
2028年	55	56	31	30				
2029年	56	57	32	31				
2030年	57	58	33	32				
2031年	58	59	34	33				
2032年	59	60	35	34	体力許すまで細々 とても就業支援に 携わりたい	目指せ! 天婦逆転生活(*^*)v		
2033年	60	61	36	35				
2034年	61	62	37	36				
2035年	62	63	38	37	おはあちゃん菜も 業業したいなあ	年金に頼らず 70歳までは現役で 所得ゲット!!		

step

3

より具体化して、シミュレーションしてみよう!!
 なりたい姿を整理してみよう

なりたい姿	キーワード	具体的事象
仲間・友人がいる生活	仲間・友人	飲み友達/旅行/大人のコミュニティ
お金に困らない生活	お金	収入/貯金/生活費
主体性のある仕事	仕事	人材育成/マネジメント/70まで現役!
興味のアンテナ いっぱいな生活	アンテナ	趣味(紅茶)追求/ライフワーク/ サイドビジネス/ 就活情報-仕事の領域?!

自分の人生・生き方を設計できたら
 さあ!未来に繋がる1歩を踏み出してみよう!



記事提供:
 OSAKAしごとフィールド