

女子高校生のための

仕事選びガイドブック



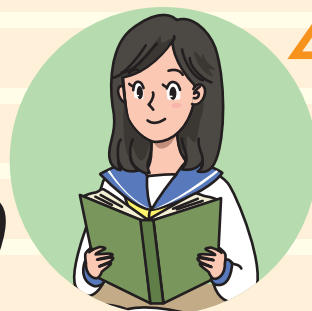
1 あなた自身のことを整理してみましょう ➡ p2



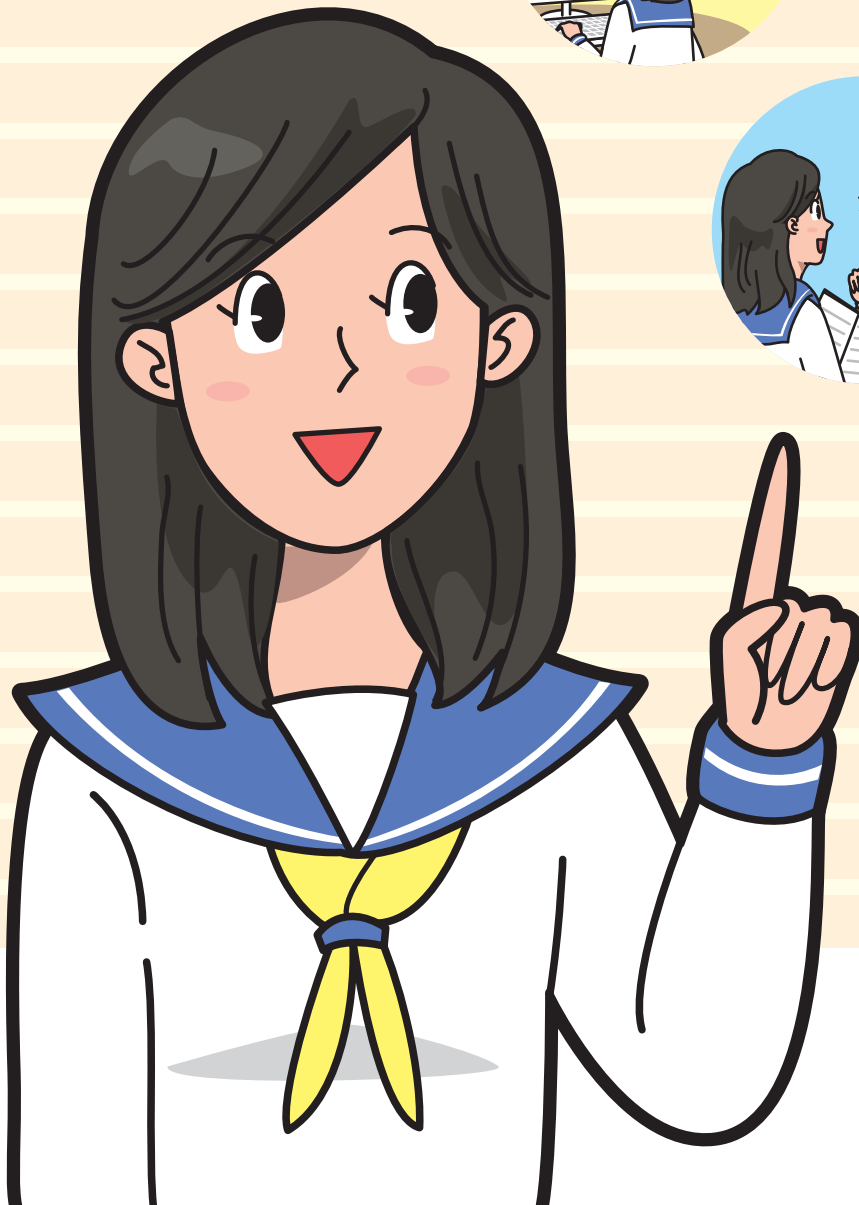
2 将来の仕事について考えてみましょう ➡ p3



3 先輩の声を聞いてみましょう ➡ p4



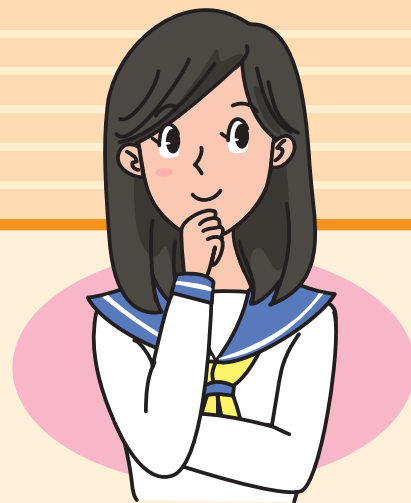
4 働くときに役立つ法律を学びましょう ➡ p5



厚生労働省
都道府県労働局雇用均等室

1

あなた自身のことを整理してみましょう



自分自身の長所や興味のあることなど、客観的に自分のことを考えてみると、自分のやりたいことは何か、働くとしたら自分はどのような仕事をしたいのか、などが見えてきます。

そうすれば、卒業後の進路についても具体的に考えることができるようになりますよ。

WORK

友達と一緒に自己分析をしてみよう

- 自分の将来の夢、目標、どのようなライフプランをもっているかを書き出す
- 自分自身について、長所、短所、セールスポイントなどを書き出す
- 友達と一緒にお互いの長所、短所を書き出す

Memo

2

将来の仕事について 考えてみましょう

あなたがやりたいと思う仕事は、卒業してすぐ就けるもの
ですか？

それとも進学して資格をとったり、専門性を高めることが
必要なものですか？

その仕事をするには何が必要かを調べて、卒業後の進路に
ついてよく考えてみてください。



WORK

インターネットなどを使って、 自分の興味ある仕事について調べてみよう

- 仕事・会社を紹介しているホームページや本を見る
- 気になる仕事に就くためには何が必要か、そのためにはどうしたらいいかを調べる
- 自分の興味のタイプから調べる

→ キャリモバ.jp <http://carimoba.jp>

(第3世代携帯電話のみ対応です。)



- 就職セミナーや職業体験、カウンセリングや職業相談、職業紹介などに参加する
- ジョブカフェ

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/jakunensha/jobcafe.html>

Memo

「女性だからこの仕事、この専攻」と決めず、
自分は何をしたいのかという視点で、選択の幅を広げ、進路を選びましょう！



三戸 成実 氏

株式会社 アテナ
フルフィルメントセンター

ダイレクトメールサービスをはじめ、顧客管理システムや物流機能をトータルに提供、国内外のトップ企業の業務を受託する会社に勤務していますが、その中で配送管理の業務を担当しています。主な業務内容は、電話受付（窓口）のほか、データ処理・入力、ラベル出力などです。実際の作業は主に派遣・パートの方々が行いますが、私たち社員は作業の指示や手順、マニュアルの作成など、現場管理・工程管理をしています。

高校生の頃は「やりたい仕事」も特になく、今の会社も学校の仕事紹介の中から選びました。しかし実際に見学に行くと、働く方々がとても明るく、生き生きと仕事をしていて、“会社は堅苦しい場所”というイメージしなかつ

た私には衝撃的で、とても魅力的でした。仕事はとても大変です。だからこそ職場の環境が大切なのだと私は思います。仲間に恵まれたからこそ今自分が頑張っていられると、日々感謝し、楽しく仕事をしています。

私にとって一番嬉しいことは、高卒の自分が少しでも会社や社会の役に立てていることです。最初は“どうせ高卒だし”と軽い気持ちで構えていましたが、今ではお得意先の方と打ち合わせをしたり、作業への指示や研修をしたりと、いろいろな事ができるようになりました。社会人で経験すること全てが自分にとっては大変でしたが、“良かった”“嬉しかった”という気持ちは、さまざまな経験を自分の糧にできた時初めて得られるものだと思います。

現在大学生の友人も就職活動中で、今まさに騒がれている就職難にぶつかっているのですが、本当に大変だと聞いています。私は良い時期に就職することができましたが、皆さんと同じ時期だったら就職できていたか分かりません。何が起るかわからない今の社会、何があっても対応できるような心の余裕を持つことが大切だと思います。



田中 千晶 氏

ソニー株式会社
ソフトウェア設計技術センター・
ソフトウェアプロセス開発部・1課

Blu-ray レコーダーに搭載されるソフトウェアの開発支援が私の仕事です。つまり、Blu-ray レコーダーを開発する社内のメンバーが私にとっての直接の顧客であり、開発手順・ツール導入・人材育成の3つの側面から高品質な製品づくりをサポートします。現在は、ソフトウェア開発の現場を深く理解するため、製品開発プロジェクトに加わり、実際に Blu-rayレコーダーのソフトウェアの設計・プログラミングを担当しています。

就職する際の私の仕事選びのキーポイントは、自分を含めた一般の方々を対象とする製品やサービスを作ることと、理系として積み上げてきた科学的知識、論理的思考力を生かせるの2つでした。ですが、高校生当時は自分がどんな仕事をしたいか、よく分かりませんでした。学生時代にさまざまな学問や人、企業に出会い、迷いながら過ごし

た結果、結局この2つのキーポイントに落ち着きました。

仕事をしていて良かったと思えるのは、多くの人と出会い、さまざまな影響を受けて自分の新しい面を発見できること、そしてその人たちに自分のした仕事を高く評価してもらったり、人の役に立ち、喜ばれる成果をあげることができたときです。ただ、役に立ち喜ばれる成果を出すことは大変難しいです。仕事には数学のように正解はないので、ゴールとゴールを達成するための手順を自分で考え、設定します。特に難しいのは、自分のお客様にとって、何がどうなったら役立つのか、嬉しいのかが、自分でも分からない場合が少なくないことです。さらに、仕事には唯一解がないため、自分の仕事の妥当性を“他者に分かるように”説明するというのが求められます。

自分の好奇心に正直に、先入観を捨てて向き合ってください。自分の向き不向きで取捨選択するのはまだ早いと思います。興味があったら何でも試してみてください。昔は不得意だったことが今やってみるとそうでもなかったり、やっているうちに得意になったりすることはたくさんあります。また、今のうちに“やってみたことがある”ことを増やしておく、将来その時の経験が意外なところで生きることがあるかもしれません。

4

働くときに役立つ 法律を学びましょう



WORK

アルバイトなどで働くときに、「女性だから…」といった理由で不当な扱いをされた経験はありませんか？

また、家族や友人からそういった話を聞いたことがありますか？

友達と一緒に話し合ってみよう。

- たとえば…
- 面接の時に、「女性は採用しない」と言われた
 - 会社員の姉が妊娠したことを上司に告げたら、解雇された
 - バイト先で、同僚の男性からセクハラを受け、店長に相談したのに何にも対応してくれない etc…

Memo

女性のあなたをサポートする法律があります！

男女雇用機会 均等法

- 働く上での、「男性だから」「女性だから」といった性別を理由とする差別的取扱いを禁止しています。
- 働いている女性について、妊娠・出産などを理由に解雇その他不利益取扱いをすることを禁止しています。
- 事業主は、職場におけるセクシュアルハラスメント対策を実施する義務があります。

労働基準法

- 事業主は、労働者が女性であることを理由として、賃金について、男性と差別的取扱いをしてはなりません。

法律に関する疑問や困ったことがある場合は、 **労働局「雇用均等室」**に相談しましょう！

厚生労働省では、各都道府県に労働局「雇用均等室」を置いて、男女雇用機会均等法に関する相談を受け付けています。

相談内容から法律違反が疑われる場合、会社から事情を聴き、法律に違反している場合には、違反を直すよう指導します。

また、会社と労働者の間に男女雇用機会均等法に関わることでトラブルが起きたとき、これを早く解決するためのお手伝いも行っています。

相談は名前を出さなくても構いませんし、電話や手紙でも受け付けています。

都道府県労働局雇用均等室の連絡先

受付時間

8時30分～17時15分
(土・日・祝日・年末年始を除く)

労働局	電話番号	労働局	電話番号	労働局	電話番号
北海道	011-709-2715	石川	076-265-4429	岡山	086-224-7639
青森	017-734-4211	福井	0776-22-3947	広島	082-221-9247
岩手	019-604-3010	山梨	055-225-2859	山口	083-995-0390
宮城	022-299-8844	長野	026-227-0125	徳島	088-652-2718
秋田	018-862-6684	岐阜	058-245-1550	香川	087-811-8924
山形	023-624-8228	静岡	054-252-5310	愛媛	089-935-5222
福島	024-536-4609	愛知	052-219-5509	高知	088-885-6041
茨城	029-224-6288	三重	059-226-2318	福岡	092-411-4894
栃木	028-633-2795	滋賀	077-523-1190	佐賀	0952-32-7218
群馬	027-210-5009	京都	075-241-0504	長崎	095-801-0050
埼玉	048-600-6210	大阪	06-6941-8940	熊本	096-352-3865
千葉	043-221-2307	兵庫	078-367-0820	大分	097-532-4025
東京	03-3512-1611	奈良	0742-32-0210	宮崎	0985-38-8827
神奈川	045-211-7380	和歌山	073-488-1170	鹿児島	099-222-8446
新潟	025-234-5928	鳥取	0857-29-1709	沖縄	098-868-4380
富山	076-432-2740	島根	0852-31-1161		