

女子高校生のための

仕事・進路選び ガイド

考えよう！
マイキャリア
プラン

→p2

自分自身の
ことを整理
しましょう

→p2

将来の仕事
について
考えましょう

→p3

先輩の声を
聞いて
みましょう

→p4

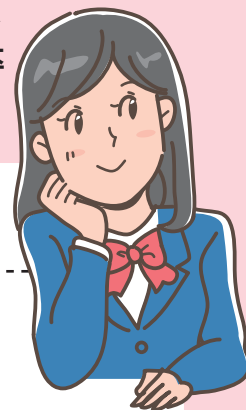
働くときに
役立つ法律を
学びましょう



厚生労働省
都道府県労働局雇用均等室

1 自分自身のことを整理しましょう

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、自分はどのような仕事をしたいのか、どのような仕事に向いているのか、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ましょう

- 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

2 将来の仕事について考えましょう

あなたがやりたいと思う仕事は、高校を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取ったり、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ましょう

- 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
- 就職に関するセミナーを受けたり、就職に関して相談する
 - ➡ ハローワーク <http://www.mhlw.go.jp/kyujin/hwmap.html>
 - ➡ ジョブカフェ <http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/jakunensha/jobcafe.html>
- 女性の活躍推進や、仕事と家庭の両立に取り組んでいる企業の情報を調べる
 - ➡ ポジティブ・アクション応援サイト <http://www.positiveaction.jp/pa/index.php>
 - ➡ 女性の活躍推進宣言コーナー <http://www.positiveaction.jp/declaration/>
 - ➡ 両立支援のひろば <http://www.ryouritsu.jp/index.html>



雇用者全体を占める女性の割合は約4割であり、さまざまな分野で女性が働いており、技術部門で活躍している女性もいます。
「女性だからこの仕事、この専攻」と決めつけず、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！

3 先輩の声を聞いてみましょう

深田 玲子さん

中部電力株式会社 岐阜支店 営業部 法人営業グループ 主任



当社は、「総合エネルギーサービス企業グループ」として、お客さまのご要望に応じたさまざまなエネルギーサービスを提供することにより、豊かな暮らしや産業の発展を支えるとともに、環境保全に貢献する企業を目指しています。

近年、IH レンジやエコキュートなどの家電製品の普及がめざましくご家庭で実際に使われている方にはその良さを実感していただいていることでしょう。一方、産業用分野や業務用分野においては、省エネやコスト削減に加え、生産性の向上や災害に強いエネルギーシステムなどエネルギーに対するニーズは多様化・高度化しています。このため当社はエネルギーの最適な組み合わせや運用方法、熱源システムなど、電気・ガスそれぞれの強みを活かしたエネルギーソリューションサービスを提供することで、お客さまとともにエネルギーに関する課題の解決に向けて取り組んでいきます。

私は子供の頃から漠然と「仕事は生涯続けるもの」と考え、働き続けやすい環境であるという事も電力会社を選択したひとつです。男女雇用機会均等法により技術系に女性採用があった当初で、入社時は変電所の保守管理をする技術部署で作業服を埃だらけにして汗水たらす日々。安全第一で電力の安定供給に務める大変さを痛感しました。

入社 13 年目に技術営業として営業部門に転属。営業として人と接する機会を大変興味深いと感じ、その後は自ら望み、現在は技術営業職として法人のお客さまへの設備に関するエネルギーソリューションサービスを中心に仕事をしています。

人は生きていくために仕事をして、対価をいただいて生活を築いていかなければなりません。また仕事は自己実現、表現のひとつでもあります。自分に合う仕事に出会えるかどうかはその人次第、活かすもそうでないのも自分次第です。必要な事であれば楽しんで仕事をしたいものです。

多様化するお客さまのニーズに対し、双方にとってプラスとなり、お客さまに必要とされる提案ができることが理想です。「ありがとう」のひと言をいただける事がとても張り合いになります。

人はさまざまな考えを持っていて、判断基準は人それぞれです。自分なりの基準を持ちつつ、お客さまの立場で考え、お客さまの声をしっかり聞くことは当たり前のことなのですが、なかなか困難です。

日々の忙しさに当たり前のことを忘れない心を持ち続けることは大変です。仕事に終わりはありません。物事の優先順位を見極め、時間をうまく味方にする事、仕事だけでなく自分の生活をしっかり持つことがとても大切です。

私自身は夫婦共働きで義理の両親と同居をしています。今の生活を支えてくれている両親や夫への感謝、「ありがとう」の気持ちが必要なのは家庭でも仕事でも同じなのだと感じています。

生きていれば良い事も悪い事もあり、どのように感じるかはすべて自分の気持ち次第です。自分にとってチャンスなのかどうか直感力を鍛えることと、物事をプラスに感じる事ができるようにココロとカラダを元気にしておくことが大切だと痛感しています。健全な生活習慣や自分なりのリフレッシュ法はいつでも必要です。

すべての人に平等な“時間”“を味方につけ、いろいろな経験を通して、広い視野や視点、価値観をもつことで自分自身を成長させる努力を続ける事ができたらベストです。新陳代謝しなければ生きていけないのですから。



田中千晶さん

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



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”説明するということが求められます。

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してほしいです。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ましょう。

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、会社を辞めさせられた
- 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も対応してくれない etc…

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

労働基準法

- 働く上での、会社からの「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、会社が妊娠・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。
- 会社は、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。
- 会社は、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。

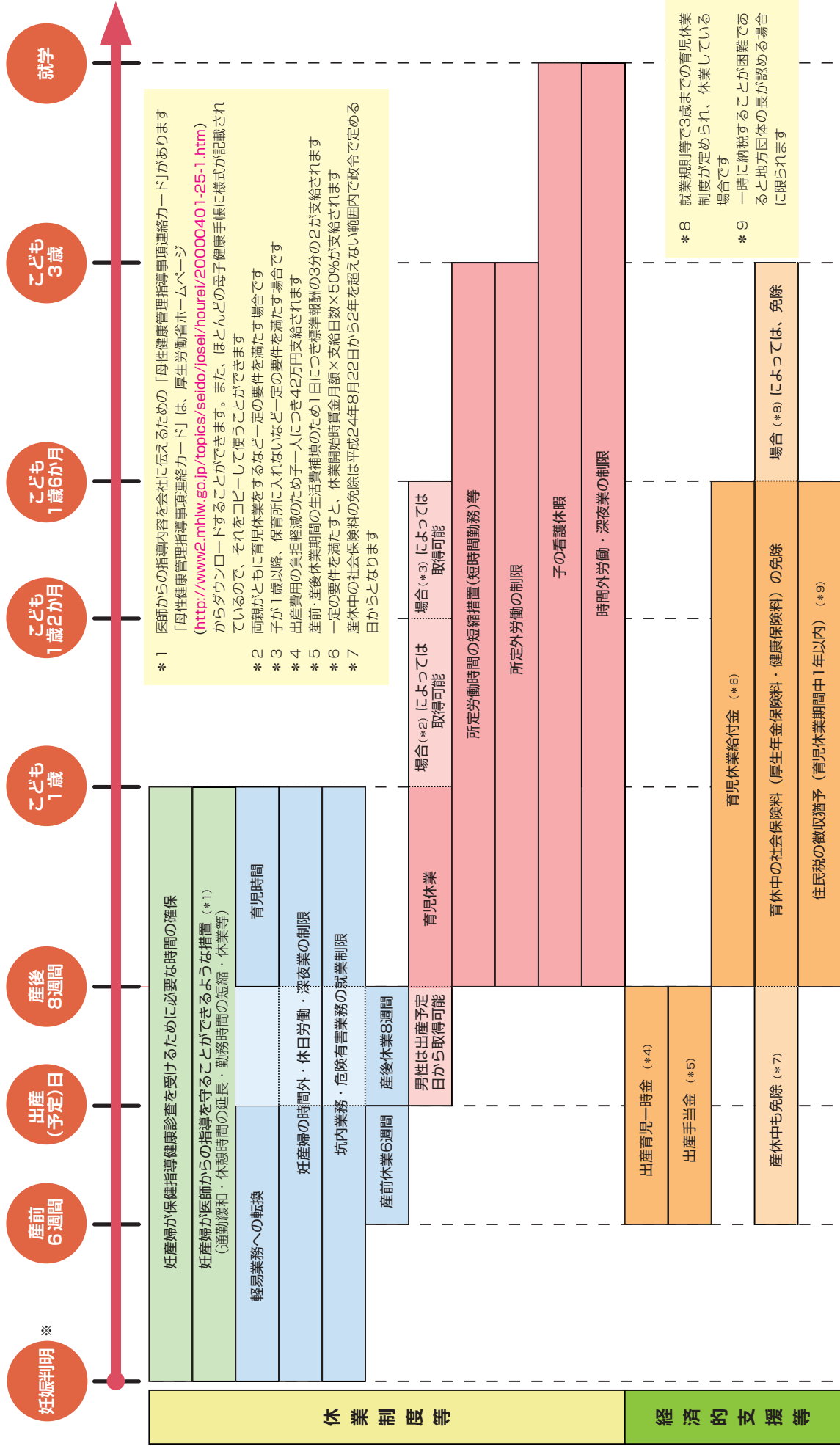
知って役立つ労働法～働くときに必要な基礎知識～

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouseisaku/dl/roudouhou.pdf

法律に関する疑問や困ったことがあれば、雇用均等室へ（P.6 参照）

妊娠から産休、育児休業、復職後の流れ

(これらの内容は、ほとんどの母子健康手帳にも掲載されています)



※ 一般的に、女性の年齢が高くなるほど、妊娠する確率が低下するほか、妊娠中や出産時に異常（病気）を起こすリスクが高くなるとされています。

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、違反をただすよう指導します。

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	025-288-3511	鳥取	0857-29-1709	沖縄	098-868-4380
富山	076-432-2740	島根	0852-31-1161		

厚生労働省ホームページ「女子大学生、短大生、女子高校生のみなさんへ」はこちら

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku08/index.html