

女子高校生のための

仕事・進路選びガイド



1 → P2

自分自身のことを整理
しましょう

2 → P3

将来の仕事について
考えましょう

3 → P4

先輩の声を聞いて
みましょう

4 → P5

働くときに役立つ
法律を学びましょう



厚生労働省雇用均等・
児童家庭局／都道府県労働局雇用均等室

ひと、くらし、
みらいのために

あなたは将来どのような仕事をしたいと思っていますか？

将来の進路を考える時期になってきたら、どのようなことをすればよいのでしょうか？

そのための参考となるポイントをご紹介します

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。

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

Memo

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、専門的な知識を身につけ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、女性の活躍推進宣言コーナー、両立支援のひろば
<http://www.positiveaction.jp/pa/index.php>
<http://www.positiveaction.jp/declaration/>
<http://www.ryouritsu.jp/>



くるみん

※「子育てサポート企業」として厚生労働大臣の認定を受けた企業は、次世代認定マーク「くるみん」(上図)を使用できます。

働く人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！

ジャトコ株式会社 F R A/T工場 第一富士宮製造課

高岡 敬子



ジャトコはATやCVTなどのトランスミッション（自動車用変速機）を開発・製造、販売している専門メーカーです。私は、その構成部品を加工する製造ラインで働いていますが、産休・育児休暇を経て復帰し、現在は8:30～16:30の時短勤務をしています。

妊娠する前は2交替勤務で、昼勤、夜勤と、週代わりで仕事をしていました。妊娠がわかり、産婦人科の先生から、夜勤はやめたほうがよいとのアドバイスから、製造ラインから外れ上司の下で事務系の仕事を手伝うようになり、復帰後の現在もそのような仕事をしていますが、いずれは製造ラインの仕事に戻りたいと考えています。

自分の仕事に対する考え方は、出産前と、出産後では大きく変わり、以前は、「男性社員に負けてはならない！ついて行くのではなく追いつく！」つもりで仕事をしていましたが、出産後の今は、力や体力勝負ではなく女性だからこそその視点で、会社や職場に貢献出来ることもある、そんな考え方に変わって来ました。

仕事をしていて良かったと思える事は、色々な経験が出来た事です。製造はもちろんの事、2交替勤務や、3班勤務、出産後も仕事復帰し、働き続ける事が出来る事、他にもたくさんあります。私が入社した当時は、女性が夜勤をやるなんて珍しく「夜勤をやっている」と言うと、大抵、「看護婦さん？」と聞かれたものです。

仕事をしていて大変だったこと・・・正直言うと、今です。仕事と、家事、育児の両立は思っていたよりも大変で、朝は4:30に起き、夜は23:00過ぎに寝る生活、座る暇のないくらい忙しく、時間に追われる毎日ですが、夫や家族の支えがあってすごく充実した日々を過ごしているなど感じています。

女性が、結婚・出産・育児を超えて仕事を続けることを考えた時、夫や家族の支えや協力に感謝すると同時に、女性の働き方＝男性の働き方をセットで考える必要性を強く感じています。古いしきたりや過去の慣例で、女は家庭に入っていればよいみたいな従来の価値観に縛られ、現在はまだまだ結婚・妊娠・出産後、女性が仕事を続けるのが難しい場合もあります。とくに私の働く製造ラインでは、交替勤務や、機械部品の製造ということで、女性が少なく、育児をしながら勤務を続けることは無理と思われてきました。しかしながら、先輩ママ達の頑張りや職場の理解のおかげで、出産後も仕事を続けやすくなったところも多々あります。会社や家族に助けられ、今、私に出来る事は、先輩ママ達を見習い、出産後も働く女性の見本になって、後輩達に少しでも女性が働きやすいルールを引いてあげる事だと強く思っています。

『やってやれない事はない！やらずに出来るわけがない！』自分の気持ちひとつで色々な道が開かれると強く感じています。

大成建設株式会社 関西支店 土木工事業所

後田 真理



私が携わる建設業には大きく2つの役割があります。1つ目は、人間が暮らしていく上で必要不可欠となる施設や構造物、つまり「人々の生活を支える基盤」である社会資本の整備です。2つ目が、放水路や分水路をはじめとする治水対策や、免震や耐震といった地震対策などの防災対策を行い、安全で安心な暮らしを支えることです。

現在、私は踏切での交通遮断や事故解消など都市機能向上を目的とした鉄道の高架化工事（土木工事）の施工管理を行っています。施工管理とは、まず工事の施工計画を立て、工程表を作成し、仮設構造計算、道路作業帯の調整、現場での安全管理、品質管理、竣工書類の作成などを行う仕事です。現場では、躯体構築（高架橋を支える柱の部分）のため工程・品質・安全管理を担当しています。

建設業の魅力は、自分が施工に携わった構造物が地図に残ること、そして一番は人との関わりだと思います。プロジェクトはお客様や設計事務所、専門工事会社をはじめ数多くの人と協力しながら進めていきます。プロジェクトに関わる全ての「人」と「技術」をマネジメントし、多くの人と関わりながら、人に役立つものづくりができることが、建設業を選んだ大きな理由です。

建設業と大きくと男性社会なのではと不安に感じる方もいるかもしれません。私は、中学生の頃、偶然目にした水害発生後の復旧を行う土木工事の写真に強い感銘を受け土木に興味を持ち始めましたが、正直なところ、それを仕事とすることには多少の不安もありました。しかし、チャレンジする前から諦めることはできず、大学で土木工学を学ぶことにより、建設業に携わりたいという思いが益々強くなっていきました。

最近では、“ドボジョ（土木系女子）”という言葉があるように、土木関係の仕事に就く女性も増えてきています。建設業には、女性が活躍できるフィールドがまだまだあります。私の目標は、女性ならではの視点を生かし、折衝術を磨くなどの努力を重ねることで“オンリーワンの技術者”になることです。目標に向かって毎日が楽しく充実しています。

仕事を選ぶことは、人生において大きなことだと思います。“チャレンジせず後悔するなら、チャレンジして後悔したほうが良い”。皆さんも自分の興味のあること、好きなことに向かってまずはチャレンジして下さい。うまくいってもいなくても、きっと皆さんの人生には大切なものが残るはずですよ。

男女雇用機会均等法

性別を理由とする差別の禁止等を定めた法律です

- 会社が、募集や採用を行う際や労働者に対して「男性だから」「女性だから」といった性別を理由として差別的取扱いをすることを禁止しています。
- 会社が、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。
- 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、妊娠中、出産後の健康管理に関する措置を実施する義務があります。

育児・介護休業法

労働者が育児休業、介護休業、子の看護休暇等を取得できること等を定めた法律です

- 労働者は、会社に申し出ることにより、子の1歳の誕生日の前日まで、原則1回に限り、育児休業をすることができます。
- 労働者は、会社に申し出ることにより、対象家族1人につき、要介護状態に至るごとに1回、通算して93日まで、介護休業をすることができます。
- 会社は、3歳未満の子を養育する労働者について、労働者が希望すれば利用できる短時間勤務制度を設けなければいけません。

労働基準法

労働条件や働く人の権利を守る基本となる法律です

- 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。
- 産前は6週間（多胎妊娠の場合は14週間）（いずれも女性が請求した場合に限る）、産後は8週間女性を就業させることができません。
- 生後満1年に達しない生児を育てる女性は、1日2回それぞれ少なくとも30分の育児時間を請求できます。

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）

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

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？

例えば

- 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
- アルバイト先で、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…

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）

都道府県	電話番号	都道府県	電話番号	都道府県	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