

再就職を目指す 女性のための チャレンジ情報

再就職を成功させる秘訣について、
キャリアカウンセラーの
伊澤英子さんにお聞きしました。

Q 再就職を考える際、どのように
求人情報を収集したらいいでしょうか。

A 「何かないか」のアンテナを伸ばしてい
ると、折込広告や情報誌、ハローワーク、
知り合いからの紹介等々あらゆると
ころに求人情報があることに気がきます。インタ
ーネットを利用すればさらに情報収集の幅は広
がります。ポイントは「すぐにあきらめずに根気
よく探すこと」と、気になる求人があったら、戻
りみせずすぐに「問い合わせ」「応募」の行動
に移して、自分で直接確かめて次に進むことが
大切です。また就職活動の第一歩として、公的
な機関が開催する就職セミナーに参加して
みることも有効です。

Q 再就職に向けて、スキルアップのほか、
家族への理解を含めどのような準備が
必要ですか。

A 「自分自身に向き合うこと=なぜ働きた
いのか？ できること・やりたいことは何
か？ 自分の置かれた環境は？」を整理し
てみてください。その上で今の自分にとって大
事なものは何かを見つめ、それが実現で
きる仕事や働き方を考えてみましょう。そうす
れば「なんとなく働きたい」という思いが「こん
な風に働きたい」と具体的な目標となり、「働く
ための行動」に変わってくるでしょう。

Q 人事担当者に採用したいと
思わせるため、面接には、どのように
臨むのが効果的ですか。

A 面接は自分が品定めされているような気持
ちになって緊張するものですが、硬い表情
や言葉少なげな様子が、反対に「暗い」とか「や
る気がない」と取られてしまいます。堂々と顔を上げ、
背筋を伸ばし自分の働きたい意志と良いところを
アピールしましょう。万が一不採用になってもそれ
は相手の採用基準に合わなかっただけで、あなた
の人柄や能力を否定されたわけではありません。
必要以上に恐縮したり自分を飾ることはありません。
ただし社会人としての基本的なマナーが身につ
ていることは大前提。特に第一印象は大切だから
きちんとした身だしなみや明るい態度は必須です。

Q 最後に、雇用情勢が厳しい中で、
どのようにしたらチャンスを掴むことが
できるのか、秘訣を教えてください。

A 確かに就職活動は楽なものではありま
せん。書類選考で落とされたり面接で不
採用になったりと落ち込むこともある
でしょう。しかし就職活動は、視野が広がり、マ
ナーやコミュニケーション力、時間管理など「職
業人」として必要な姿勢や能力をみがくこと
にもつながります。苦勞を前向きに捉えて、「働
きたい」という強い思いで行動することがいい
縁につながるのではないのでしょうか。

ありがとうございました。

伊澤 英子(いざわ えいこ):プロフィール

自身も専業主婦8年の後に再就職。パートから始め、派遣会社のコーディネーター、行政機関
で講座やイベントの企画運営等に携わった後、民間の就職支援会社に転職し、現在は、キャ
リアカウンセラーとして、若年者、女性、中高年まで幅広い年齢層の就職支援に関わっている。



Information

■男女共同参画に関する「あなたのひとこと」や、「ぱーとなーしっぷ」に関するご意見・感想をお待ちしております。

■宇都宮市男女共同参画課 ☎028-632-2346 FAX 028-632-2347

■「ぱーとなーしっぷ」のバックナンバーは、宇都宮市のホームページからご覧いただけます。

アドレスは、<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/machizukuri/kyodosankaku/jigyo/index.html>

「ぱーとなーしっぷ」23号発行:宇都宮市男女共同参画課 〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号

宇都宮市男女共同参画啓発誌

ぱーとなーしっぷ

vol. 23

発行:宇都宮市男女共同参画課 平成22(2010)年10月

特集:女性のチャレンジ

~輝く女性にインタビュー~

「子育て中のお母さんたちに
くつろげる癒しの時間を・・・。」

現役の保育士から転身して、託児つきのランチカフェ
「Café プチママン」を経営する上原さん。

自宅のリビング・ダイニングを利用したアットホーム
な雰囲気の中、お母さんたちに癒しの空間と時間を提
供しています。

自分の気持ちを大切にしながら、夢を実現した上原
さんに、お店を始める際の決意や家族の協力などに
ついて伺いました。



オーナー
上原美津子さん



プチママンの店内。
ランチの後には、保育士の資格と
経験を活かして、子育ての相談や
様々な講座・教室を開催中。



フジスタッフは
女性の社会復帰を
サポートします

<http://www.ff-woman.com/>



フジスタッフ 宇都宮支店 ☎0120-032051

有料広告(財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告内容については、広告主に直接お問い合わせください。)