



発行：(福)福井県社会福祉協議会

知って情報

中高年のキャリアデザイン

人生100年時代。中高年を迎えても、自分らしく充実した生活を送りたいものです。そこで今回は、キャリアコンサルタントの上村泰子さんに、「キャリアデザイン」について教えていただきます。

これから自分はどうに生きていきたいか。その実現のためにどのような行動をしていくと良いのか、一度考えてみませんか？



キャリアコンサルタント
上村 泰子氏

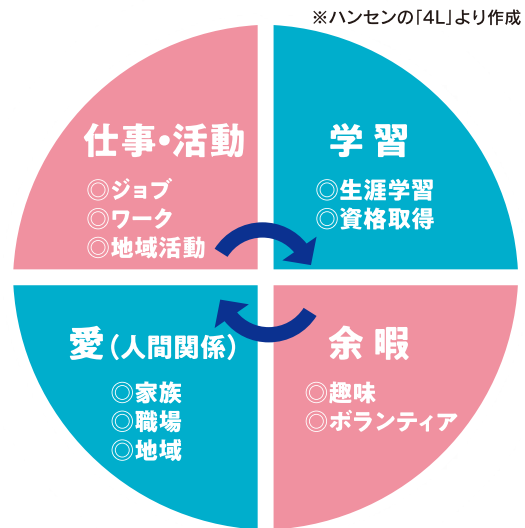


キャリアは職業だけでなく、生き方全てを包括する概念。皆さんは「キャリア」というとどんなイメージを思い浮かべますか？ シニアの方にキャリアの話をするのも、もう働いていないから関係ないわ、「今は特

に目標や役割もないし...」というお声をよく耳にします。もちろん職業人としてのキャリアも人生にとっても大切なものですが、近年は「ワークライフバランス」という言葉にもあるように、仕事と生活を共に充実させることが豊かな生き方につながるといえる方が一般的になってきました。それに伴い、キャリアの概念も「職業(ワーク・キャリア)」の視点から「人生の生き方(ライフ・キャリア)」に拡大され、より包括的になってきています。

自分が歩みたいキャリアを明確にし、計画を立てて実行していく「キャリアデザイン」は人生の中で何度でも修正でき、見直していくべきものです。健康寿命が延びている今、いつまでも元気で活動するために、シニア世代の皆さんもこれからキャリアについて考えてみてはいかがでしょうか？

◎ライフキャリアの視点



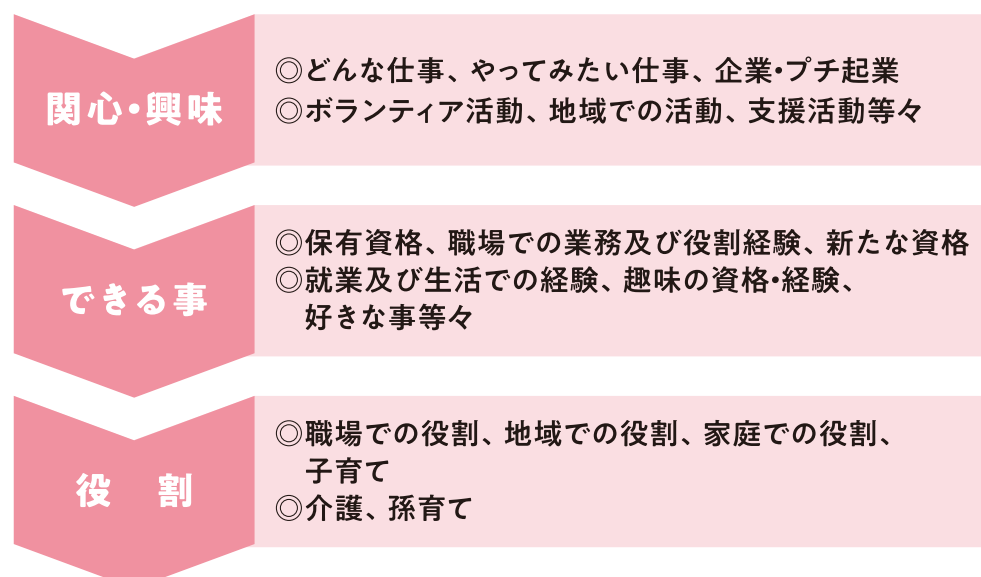
自分の現状や今後の展望などを「仕事・活動」「学習」「余暇」の4つのカテゴリに分けて考えてみると整理しやすく、キャリアデザインを構築する際に役立ちます。

「今、何を大事にしたいか」がキャリアデザインの第二步。キャリアデザインを考える際は、まず「興味・関心を持っていること」「やりたいこと」「しなくてはならないこと」を整理し、今自分が何を一番大事にしたいかを明確にしてみましょう。一日をどう過ごしているか書き出してみたり、周囲の人との関わりを見直すこともキャリアを考えるヒントになります。



ご自身も何度かのキャリアチェンジを経験し、コンサルタントとして活躍する上村さん。様々な相談依頼に対応しています。

◎どんな事がしたい?できる?しなければならない?



「やってみたいこと(関心・興味)」、「できること」、「しなければならないこと(役割)」を書き出し、今後目指すべきキャリアを考えてみるのもキャリアデザインの手順としてオススメ。

「今、何を大事にしたいか」がキャリアデザインの第二步。キャリアデザインを考える際は、まず「興味・関心を持っていること」「やりたいこと」「しなくてはならないこと」を整理し、今自分が何を一番大事にしたいかを明確にしてみましょう。一日をどう過ごしているか書き出してみたり、周囲の人との関わりを見直すこともキャリアを考えるヒントになります。

微調整を繰り返しながら理想のキャリアを追求。何歳になってもライフスタイルに合わせてキャリアデザインを設計し、実行していくのは自分を見失うことなく人生を豊かにする一つの方法です。ただ、若い頃と比べ、シニア世代のキャリアデザインには「心身ともに無理をしない」ということがより重要になってきます。自分の体を良く知り、負担がかからない方法を選択すること、また、家族の介護など、キャリア形成の途中でどうしてもやらなくてはならないことが出てきたときは上手に情報を収集し、行政の支援などを活用しながら頑張り

すぎないことが大切。もし思い描いたキャリアを達成することが難しくなったら、その都度新たなキャリアデザインを構築しながら楽しんでいくようにしましょう。また、人との関わりが少なくなるシニア世代にとっては、新たな出会いや人間関係も大きな刺激になり、新たなキャリアを構築するための気付きになります。もし周囲の人からお話を受けたら、思い切つて出かけてみてはいかがでしょうか？ 元気で活動しながら人との交流も楽しめ、社会の役に立つ喜びを感じられるセカンドキャリアを目指して、ぜひ一歩踏み出してみてください。

きて!みて!TRY! 7月~8月

TRY ボランティア体験2023

体験者募集中

福井県ボランティアセンターでは、ボランティア体験期間を7月~12月までとし、体験者を広く募集します。活動・日程を自由に選んでボランティアをすることができます。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

【受付期間】7月 3日(月)~12月 8日(金)
【体験期間】7月22日(土)~12月22日(金)

【主な活動プログラム】

- 福祉施設の利用者との交流、レクリエーションのお手伝い
 - 施設行事や地域で実施されるイベントの運営協力
 - NPOやボランティアグループが行う活動への参加
- 福井県ボランティアセンターのInstagramを始めました! HPと合わせて、ボランティア体験の情報が随時発信していきます! ぜひフォローをして、あなたの活動も「#ランティエ」で投稿してみてください!

《お問合せ先》
福井県ボランティアセンター
Tel.0776-24-2433 メール volunt@f-shakyo.or.jp



TRY ちよこつと就労

参加者募集中

シニア・主婦の方大歓迎! ~介護施設でちよこつと働いてみませんか?~

【資格・経験不要】

「ちよこつと就労」のお仕事は、介護施設での食事の配膳・下膳、衣類の洗濯や掃除の掃除、シーツの交換など、補助的なお手伝いを中心なので、特別な資格や経験は一切不要です。

【短時間就労】

「ちよこつと就労」の勤務時間は、1回2~4時間、週2~4回程度と短時間で、空いている時間を活用しやすく、一人ひとりのライフスタイルに合わせた働き方ができます。

◎「ちよこつと就労」に興味を持たれた方は、就職面談にお越しください!

※参加事業所等詳細はこちらをご覧ください。→

| 地区 | 福井 | 坂井 | 奥越 | 丹南 | 二州 | 若狭 |
|----|---------------------------------------|--|------------------------|---|---|---|
| 日時 | 7/13(水) | 7/19(水) | 7/26(水) | 7/24(月) | 7/21(金) | 7/28(金) |
| | 13:30~15:00(受付13:00~) | | | | | |
| 会場 | 福井県社会福祉センター 福井市光陽 2-3-22 2階 体育館 | いわす 坂井地域交流センター 坂井市坂井町 藤原3-14-1 情報ロビー | 結とびあ (大野市天神町 1番19号) | サンロード 福井 越前市 瓜生町5-1-1 管理会議棟 2階 小ホール | 敦賀市福祉総合センター あいあいプラザ 敦賀市 東津町4-1 2階 ふれあいホール | 小浜市総合福祉センター サン・サンホーム 小浜 (小浜市 連敷84-3-4) |

※3密(密閉・密集・密接)防止、マスク着用、手指消毒などの感染防止対策を行います。
※「ちよこつと就労」は雇用契約を締結するパートタイム労働であり、ボランティア活動とは異なります。
《お問合せ先》
福井県福祉人材センター
Tel.0776-28-3180 メール jinzei-center@f-shakyo.or.jp
※福井県福祉人材センターは、福井県社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所です。

きて ラジオ講座 いきいきライブ

受講生募集

ラジオ講座「いきいきライブ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、健康、医療、福祉など、世界中で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。

FBCラジオ
(南北AM864kHz/FM94.6kHz 南南AM1557kHz/FM93.6kHz)で、毎週日曜日の6:30~7:00放送(毎週土曜日の17:15~17:45再放送)放送後、インターネットでも聞けます。(無料)
FBCi FBCラジオ
ラジオ講座「いきいきライブ」の詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。

| 日程 | テーマ | 講師 |
|----|----------------------------|----------------------------|
| 7月 | 16 福井県内の祇園祭 | 福井県立若狭歴史博物館 主任学芸員 川波 久志 氏 |
| | 23 文房具で暮らしをワクワクを | 株式会社ホリタ 代表取締役社長 堀田 敏史 氏 |
| | 30 幸せは目の前にある | 貴志医院 院長(精神科医) 貴志 英生 氏 |
| 8月 | 6 一乗谷朝倉氏遺跡から知る戦国時代の暮らし | 福井県立一乗谷朝倉氏遺跡博物館 主任 田中 祐二 氏 |
| | 13 健康寿命延伸のための+10とBK30 | 福井工業大学スポーツ健康科学部 教授 杉浦 宏季 氏 |
| | 20 敦賀と市民のまちづくり | NPO法人THAP 理事長 池田 裕太郎 氏 |
| | 27 学校150年物語 ~学制発布150年を受けて~ | 福井県教育総合研究所教育博物館 館長 栗守 俊彦 氏 |

《お問合せ・申込先》
福井県すこやか長寿センター
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉協議会 地域福祉課内
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041
Eメール sukoyaka@f-shakyo.or.jp

活動レポート

音楽活動を通じて生きがいを実感

チャレンジ音楽塾(福井市)

公民館や高齢者サロンからの依頼を受け、様々なジャンルの曲を合唱したり、ハーモニカを中心にフルート、キーボードで演奏しています。歌謡曲などは観客の皆さんにも一緒に歌ってもらったりなど、参加型の公演が人気。ボランティア活動を通じて友達が生まれ、人とのつながりができたこともやりがいのひとつです。メンバー全員、100歳まで元気に活動するのが目標です!!



絵本の読み聞かせで癒しの時間を共有

チャレンジ塾 福井 絵本クラブ

乳幼児から高齢者まで幅広い年代の方に対して、紙芝居や手遊び、伝承遊びを交えた絵本の読み聞かせをしています。読み聞かせは絵本を通じて優しさや思いやり、生きることの難しさなどを伝え、相手の心に寄り添うことができる特別な時間。私たちも毎回癒されながら活動しています。今後も活動を通じて愛されてきたことを思い出していただける時間を多くの方に提供することが目標です。活動の場と併せ、メンバーも大募集中です!



次号は2023年9月13日(水)に発行※予定

お問合せ：(福)福井県社会福祉協議会 地域福祉課

〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22(福井県社会福祉センター内)
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041

メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp ホームページ https://www.f-shakyo.or.jp/

