

キャリアプランって何？

キャリアの語源は「わだち」だと言われています。馬や牛が荷車を引いていくとその後には、「わだち」が残りますね。私たち一人ひとりに、生まれてから今まで、人生という道のりを歩んできた「わだち」があります。それがキャリアです。あなたは、どんなキャリアを歩んでいきたいですか？変化が激しく、先が見えない時代、望んだ道をすんなりと歩んでいけるわけではないかもしれません。でも、「こうなりたい」という自分を描けていれば、困難を乗り越える工夫をしたり、協力してくれる人を見つけたりしながら、自分らしいキャリアを歩んで行くことができるはず。これからどんなキャリアを歩んでいきたいのか？これを考えることが『キャリアプラン』です。

将来、どんな仕事をしたい？
どんなライフイベントがありそう？
プライベートと仕事のバランスは？



キャリアプランを作るには？～作成のステップ～

ステップ 1 これからのキャリアを考える上で「過去」がヒントに！

何をしている時が楽しかったですか？どんな事をしている時に充実感が得られましたか？逆に、モチベーションが下がって、やる気がでなかったのは、どんな時ですか？まずは思い出しながら、書き出してみましょう。

何をしている時が楽しい？

ストレスを感じないでできることは何？

充実感は何で得られる？



やりがいを感じることは何？

やる気がでないのはどんな時？

得意だと思えることは何？

ステップ 2 自分が生き生きと、自分らしく働ける(いられる)のは、どんな仕事？どんな働き方？

過去に経験した仕事に限らず、学生時代やプライベートの思い出でもOK。「チームワークで頑張った時が充実していた」、「コツコツと1つのことにじっくり取り組んでいるときにモチベーションが上がった」など、思い浮かんでくることはありませんか？それを「ヒント」に書き出してみてください。

期間	経験内容(仕事・プライベート)	得たこと、成長したこと
書いてみて気づいたこと		

ステップ 3 キャリアプランは年表形式で考える！

あなたは今、何歳ですか？そして、あなたの人生に関わる人たち（パートナー、子供、親など）は何歳ですか？年表形式で考え、10年先まで年齢を書き込んでみてください。

	現在				5年後				10年後		
年代	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032
	私:○歳										
	○○:○歳										
	○○:○歳										
働き方											
プライベート											
お金											

自分のキャリアプランに関連する人物の名前・年齢を入れます。

ステップ1や2で書き出した内容をもとに、ありたい自分をイメージして自由に書き込んでみましょう！

貯金は？ローンは？教育費は？自己投資は？考えられることを書いてみましょう。いつ、どのくらいの収入が必要かを知っておくことは、キャリアプランを考える上で役立ちます。

★ちょっと一息★～視点を変えて～

お子さんがまだ小さい方、介護や体調などの事情で一旦仕事を離れている方、「この大変さがずっと続く」と感じていませんか？ 5年後、10年後に目を向けると状況は変わっていることは多くあります。今は「人生100年時代！まだまだチャレンジする時間はある！」と前向きな捉え方をしてみませんか？

ステップ 4 チャレンジしたいことや、働き方像をイメージ！

年表に書き出したら、次はあまり堅苦しく考えず、「○年後にはこんな働き方ができていたら良いな」「こんな仕事にチャレンジしてみたいな」と思うことを書き込んでみましょう。この先の未来を考えた時、いくつかのコースが浮かんでくるかもしれません。複数考えてみることも良いでしょう。

そして、その希望するコースに向けて「今できること」は何かを考えてみましょう。勉強して資格を取得することかもしれませんし、協力者を探すことかもしれません。出来るだけたくさん手段を考えておくといいですね。



柔軟性と好奇心をもって！～キャリアプランはいつでも修正できます！～

ここに記載したこと以外に、突然やってくるチャンスもあるかもしれません。キャリアプランは、そんな時いつでもプランを書き換えることができます。また、自分には向いていないと思っても「やってみたら意外と面白かった」という経験はありませんか？柔軟性と好奇心をもつことはあなたのキャリアを豊かにします。



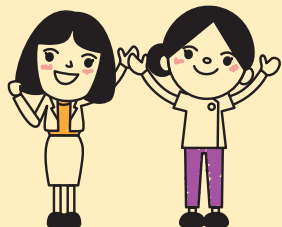
【監修】 特定非営利活動法人キャリアコンサルティング協議会
(有限会社 C マインド キャリアコンサルタント 長谷川 能扶子)

女性活躍推進法の概要

知っていますか?女性活躍推進法

(女性の職業生活における活躍の推進に関する法律)

女性が十分に能力を発揮し、活躍できる職場環境を整備するため、事業主に取り組内容や数値目標等を盛り込んだ行動計画の策定届出及び自社の女性活躍に関する情報の公表を義務付けた法律です。



女性活躍推進法に基づく事業主の義務

令和4年4月1日から、常時雇用する労働者数が101人以上の事業主に、一般事業主行動計画の策定・公表及び女性の活躍に関する情報公表が義務付けられました。

1 一般事業主行動計画の策定・公表

自社の女性活躍に関する状況の把握、課題分析を行い、計画期間・数値目標・取組内容・取組の実施時期を盛り込んだ計画を策定し、労働者への周知、外部への公表、労働局への届け出を行う必要があります。

2 女性の活躍に関する情報公開

自社の女性活躍に関する状況について、求職者等が簡単に閲覧できるように情報公開する必要があります。

“えるぼし”とは

女性の活躍を推進している企業が厚生労働大臣から受けることができる認定です。基準を満たす項目の数に応じて4段階あります。



女性の活躍推進企業データベースについて

厚生労働省が運営する「女性の活躍推進企業データベース」とは、企業における女性の活躍状況に関する情報を一元的に集約したデータベースです。

データベース 女性活躍

検索

<https://positive-ryouritsu.mhlw.go.jp/positivedb/>



なぜ今、女性活躍なの?

自分らしい生き方を実現するために

日本人の平均寿命は延び、人生100年時代の到来とも言われています。長い人生の様々な場面で多様な選択ができ、自分らしく生きることができることは大切なことです。自らの選択肢を広げる上でも、働くことは重要な要素の一つです。経済的な自立や自由度が高まること、さらには働くことを通じて達成感や充実感、成長などを実感し、自己実現ができることは、人生の充実につながります。



社会にとっては……

誰もが働きやすい社会になる

現在、第一子を出産した約半数の女性が離職しているほか、性別に関わらず仕事をしながら家族の介護をしたり、育児と介護のダブルケアを担う労働者が増えてきており、仕事と家庭の両立が可能な職場環境の整備は喫緊の課題となっています。女性活躍の推進は、両立支援制度の充実や、制度を利用できる職場風土づくりに加え、働き方の見直しにつながり、すべての労働者が働きやすい社会につながります。



企業にとっては……

ダイバーシティ経営の実現につながる

労働力人口の減少、経済のグローバル化やDX(デジタルトランスフォーメーション)の進展、消費者ニーズの多様化、さらには先行き不透明な経営環境の中で、企業には、女性や若者、高齢者、障害者、外国人など多様な人材の個性や能力を引き出すとともに、その人材がもつ様々な意見、提言、アイデアからイノベーションを起こし、付加価値を生み出し続ける「ダイバーシティ経営」が求められています。女性活躍の推進は、ダイバーシティ推進の「試金石」と言われています。



知っておきたい女性の健康

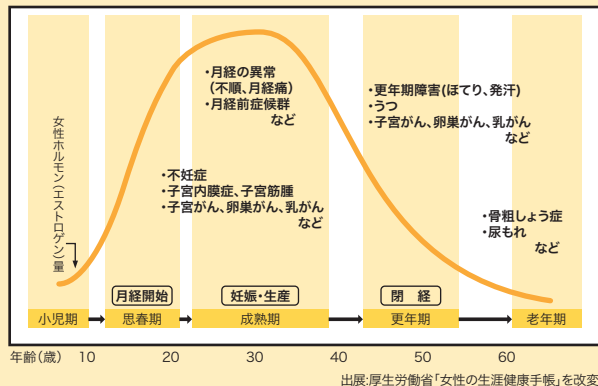
女性のライフステージとホルモン

女性ホルモンの分泌量は一生の間で大きく変化します。

思春期、性成熟期、更年期を経て、老年期と、それぞれのライフステージにおいて、さまざまな不調やホルモン関連疾患が発症します。

また、約1か月という短い周期でも大きな変化を繰り返し、心身両面に様々な影響や変化が生じます。これらは、ホルモン変化が小さい男性には見られない、女性特有の症状といえます。

日常生活や仕事に少しでも支障をきたしている場合は、早めに婦人科を受診しましょう。



月経困難症と月経前症候群(PMS、PMDD)

20歳を過ぎても月経痛が強い、3日以上鎮痛剤が手放せない、日常生活や仕事に支障をきたすことがあるなどの場合は、子宮内膜症をはじめとした月経関連疾患の疑いがあります。

子宮内膜症患者の約50%は妊娠しにくくなることがわかっています。早期に対処することで、予防・治療が可能な病気です。

月経前に感じられる便秘や腹痛、食欲亢進、体重増加、浮腫などの身体症状、さらにイライラ、落ち込み、眠気、無気力など気分障害は月経前症候群といわれ、排卵後の卵巣から正常に分泌されている黄体ホルモンが引き起こしており、約60%の女性が自覚し、少なからずQOL(生活の質)の低下をきたしています。

月経困難症・月経前症候群ともに、日常生活や仕事に支障をきたしている場合は、医療を受けることで改善が期待されるので、婦人科に相談しましょう。

更年期症候群

女性ホルモンが急激に減少することで、ほてり、のぼせや発汗のほか、めまい、動悸といった身体症状、気分の落ち込み、意欲の低下など、さまざまな不調が生じ、個人差はありますが、日常生活や仕事に支障をきたすこともあります。ほとんどの場合、治療によって症状が改善するため、我慢せずに婦人科を受診しましょう。



監修：新甲 さなえ 先生 広島県医師会常務理事

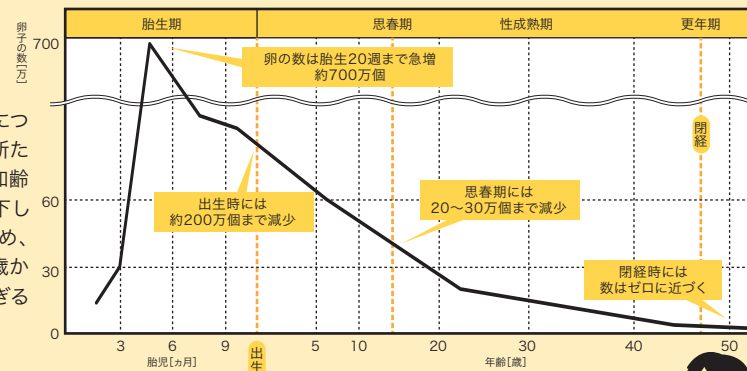
女性の健康はホルモンの影響を大きく受けます。月経痛は病気のサインのこともあります。ぜひ、婦人科のかかりつけ医をもち、いつでも気軽に相談できるようにしてみませんか。

妊娠・出産について



表1 女性の各年齢における卵子の数の変化

出典: Baker TG(1972) Gametogenesis, Acta Endocrinol Suppl 166; 18-42を基に厚労省で一部改変



女性の卵子は、胎児の間につくられますが、出生後は新たにつくられることはなく、加齢とともに質・量ともに低下していきま[表1]。このため、自然に妊娠する力は30歳から下がり始め、35歳を過ぎると明らかに低下します。

また、成人男性の精巣では、生涯を通じて精子がつくられますが、35歳頃から精子数が減少し始め、加齢とともにその機能が低下していきま[表2]。個人差はありますが、高齢での妊娠・出産には、流産や妊娠高血圧症候群などの合併症など、さまざまなリスクが高まることがわかっています。



自分のキャリアプランを考える上で、妊娠・出産等に関する正しい知識を持っていることが重要です。

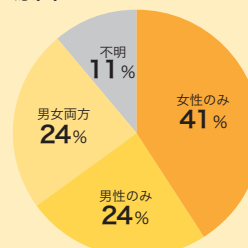
不妊症とは？

妊娠を希望して避妊せずに性生活を続けても1年間妊娠しない状態を不妊症といいます。

年々、不妊治療を受ける人が増え、不妊を心配したことのある夫婦の割合は3割ともいわれています。

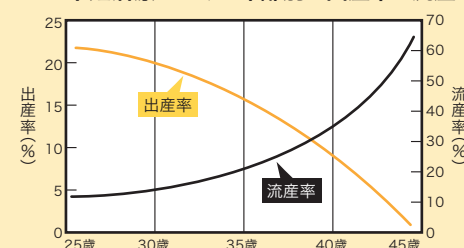
不妊の原因は、男性側・女性側ともにあり、原因がわからないこともあります[表2]。「いつでも子どもはできる」と思いがちですが、女性の年齢が高くなるほど、不妊治療を受けても妊娠しにくくなっていくことや、妊娠しても流産してしまう確率が上昇することがわかっています[表3]。

表2 不妊の原因



出典:世界保健機関(WHO)平成10年調査

表3 不妊治療における年齢別の出産率と流産率



出典:「平成25年版厚生労働白書-若者の意識を探る」を一部改変

「妊娠しにくいのかな?」と思ったら、夫婦そろって、早めに専門の医療機関にご相談ください。

相談窓口

不妊に関する相談

TEL 082-870-5445

広島県 不妊専門相談センター

検索

受付時間:月・木・土曜日 10:00~12:30 火・水・金曜日 15:00~17:30(祝日、年末年始は除く)

■ 不妊に関する助成制度

広島県では、不妊に悩む方を支援するため、不妊検査や不妊治療を受けた場合の費用の一部を助成する制度を実施しています。また、令和4年4月から、不妊治療の保険適用が開始されたことに伴い、広島県では特定不妊治療への新たな助成制度を開始しました。

不妊検査・一般不妊治療への助成

広島県不妊検査費等助成事業

検索



① 対象となる検査・治療

不妊症の診断・治療のために医師が必要と認め一連の検査・一般不妊治療（医療保険の適用の有無は問いません）※一般不妊治療とは体外受精や顕微授精を除く不妊治療のことをいいます。（例）タイミング療法、薬物療法、手術療法、人工授精など

② 助成を受けることができる人

- 申請日時点で婚姻している夫婦で、夫婦のいずれか一方が広島県内に住所を有すること（事実婚を含む）
- 検査開始時点の妻の年齢が35歳未満である夫婦
- 夫婦ともに不妊検査を受けていること

③ 助成内容

- 不妊検査・一般不妊治療に要した自己負担額の1/2（上限5万円）※千円未満切捨て
- 一組の夫婦につき1回限り



特定不妊治療への助成

広島県特定不妊治療支援事業

検索



① 対象となる治療

特定不妊治療（体外受精・顕微授精）に併せて行った先進医療・先進医療会議で審議中の医療技術

② 助成を受けることができる人

- 治療開始時点で婚姻している夫婦で、夫婦のいずれか一方が広島県内に住所を有すること（事実婚を含む）
- 治療期間の初日における妻の年齢が43歳未満である夫婦

③ 助成内容

- 1回の治療につき、先進医療又は先進医療会議で審議中の医療技術に要した自己負担額の1/2（上限5万円）※千円未満切捨て
- 助成回数は、初めて助成を受けた際の治療期間の初日における妻の年齢が40歳未満である場合は1子につき通算6回、40歳以上である場合は通算3回

このほかお住まいの市町により独自制度がある場合がありますので、詳しくは市町窓口までお問い合わせください。

妊活応援ポータルサイト「広島県ふたりの妊活全力応援」

～子どもが欲しいご夫婦・カップルを全力でサポートします～

広島県妊活応援サイト「広島県ふたりの妊活全力応援」は、これから妊娠について考えようとしている方や、妊娠のことで悩んでいる方をサポートするためのポータルサイトです。専門医の監修や不妊体験者のセルフサポート団体の協力のもと、妊娠・妊活・不妊の基礎知識や、妊活中の2人に役立つ情報、経験者の体験談、広島県の助成制度のことまで詳しくお届けしています。また、妊活や不妊・不育についての悩みを相談できる窓口や、不妊検査・治療ができる医療機関のリンク等も掲載しています。



問い合わせ先

広島県子供未来応援課 TEL 082-513-3171

広島県 ふたりの妊活全力応援

検索

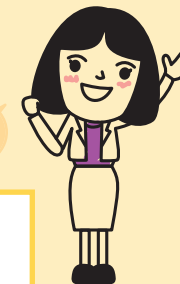


女性のための健康相談窓口

相談無料

広島県では、思春期から更年期に至る女性を対象とした、女性特有の身体的特徴から生じる様々な支障や身体的・精神的な悩みに関する相談支援や、女性が健康状態に応じた確かな自己管理を行うために必要な健康に関する情報提供などを行うため、助産師などの専門家が対応する女性健康相談を実施しています。

心強いね！



専用電話 TEL 082-870-5446

相談時間 毎週月曜日、木曜日、土曜日 15時から17時30分まで
毎週火曜日、水曜日、金曜日 10時から12時30分まで（祝日・年末年始はお休みです。）

※（一社）広島県助産師会に運営を委託しています。

事業に関するお問い合わせ

広島県 子供未来応援課 TEL 082-513-3175

女性のための健康管理ツール

からだサポートブック 女性のための健康ガイド

生涯を通じた女性の健康支援、女性のライフステージに応じた健康づくりのために、女性が自らの健康に目を向け、自らが生涯を通じた健康づくりを実践できる教材として全国の産婦人科等から配布されています。



発行元 公益財団法人母子衛生研究会 TEL 03-4334-1160

女性のための健康ガイド

検索



主な内容

- 女性のこころとからだの変化
- 月経について
- 更年期について etc

女性の健康推進室ヘルスケアラボ

女性の健康を包括的に支援するため、厚生労働科学研究費補助金により研究班が作成し、情報発信を行っています。ぜひご覧ください。



主な内容

- 女性の健康ガイド
- 病気セルフチェック
- マタニティトラブル etc

ヘルスケアラボ 厚生労働省

検索



働く女性を応援する広島県ホームページのご紹介

広島県HP“もち→と” はたらく女性の「もうちょっと」を応援!

もち→とひろしま

「働きたい女性」「働き続けたい女性」へ!
情報満載のwebサイト!!

広島県では、働きたい女性や働く女性を対象にした
研修会・交流会等のイベント情報や仕事と暮らしの
両立のコツなどが分かる情報を発信しています。

パソコンでも、スマホでも

もちと ひろしま

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/womanjob/>



問い合わせ先

広島県 働き方改革推進・働く女性応援課
TEL 082-513-3419

広島県HP“Hintひろしま” 輝く女性のインタビュー

悩みながら、挫折しながら、 巡り合った場所で輝く

十人十色のキャリアストーリーから
自身の働き方のヒントを見つけませんか?



広島県内の働く女性インタビューを
WEBサイトで公開



パート社員から執行役員に。
大切なのは仲間への感謝と
笑顔でいること
(福山市/製造業)

時短勤務で店長を務め、
変化することを恐れずに、
仕事を楽しむ。
(尾道市/アパレル販売員)

店舗や肩書きが変わるたび
に新しい視点や能力に会い、
成長を実感
(広島市/小売業)

全ての経験を
無駄にせず、
挑戦を続ければ
チャンスは必ず
すぐそばに
(広島市/サービス業)

「好きに働いていい」、
社長の言葉に
背中を押され管理職に
(広島市/サービス業)

掲載
件数 **70**記事
(令和4年3月時点)

幅広い業種を掲載!
製造業/サービス産業/卸売業・小売業
医療・福祉/運輸・郵便業/建設業
金融・保険業/その他の業種

パソコンでも、スマホでも

ヒント ひろしま

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hint/>



ライフイベントに応じた支援制度

