



ひとり親家庭が身につけたい
就職のための自分メイク

～経験が少ない、ブランクがあるなど不安を持つあなたへ～

ひとり親家庭が身につけたい
就職のための自分メイク
～経験が少ない、ブランクがあるなど不安を持つあなたへ～

平成 23 年 3 月
東京都福祉保健局少子社会対策部育成支援課
電話 03-5320-4125

就職に向けての自分メイクとは

ひとり親家庭の母親・父親の方(この冊子では、「ひとり親家庭」といいます。)は、就業経験が少なかったり、ブランクを経て再就職することがあり、就職活動に入るときに、とまどったり、しりごみしたりしがちです。

この冊子は、そのようなひとり親家庭が、就職に向けて自分をつくっていく準備-「自分メイク」-をすることで、自信を持ちながら就職活動に向かえるように、作成しました。

「自分メイク」は、化粧のメイクと似ています。

化粧のメイクでは、自分の持っている素材を磨き、より魅力的にみせることで、見せる相手にも好感を与え、自分も元気になることができます。

ひとり親家庭の就職についても、同じです。自分が今持っている個性や資質を磨き、より魅力的にみせることで、企業*からの好感度も上がり、自分も仕事に向かっていく自信と意欲につながります。

*就職先は、個人事業者や官公庁など、いろいろありますが、本冊子では、わかりやすいよう、就職先の総称として「企業」という呼び方をします。

この冊子の作成に当たり、下記の2つの調査結果を用いました。

①「ひとり親家庭調査」

都内のひとり親家庭の母親・父親を対象として、平成23年3月に実施
(有効回答数48件)

②「企業調査」

都内企業を対象として、平成23年3月に実施(有効回答数47件)

「自分メイク」は、次の5ステップで進めていきます。

化粧のメイク

1 1 1
自分のことを知る
自分の個性やチャームポイントを知る。

2 2 2
相手のことを考える
どんな相手に、どんな風に自分を見せるか考える。

3 3 3
ベースメイクをする
下地をきれいにつくるために、化粧水や乳液で肌をととのえる。

4 4 4
カバーアップメイクをする
肌色を補正したり、気になるところをととのえる。

5 5 5
ポイントメイクをする
アイライン、チーク、リップなどでより魅力的にする。

自分メイク

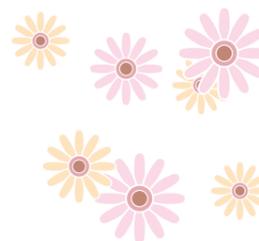
1 1 1
自分のことを知る
自分の個性や自信の持てる資質を知る。

2 2 2
相手のことを知る
どんな企業に、どんな風に自分を見せるか考える。

3 3 3
ベースメイクをする
仕事をする上で土台となる、社会人の基礎力を身につける。

4 4 4
カバーアップメイクをする
就職するうえで、気になる条件をととのえる。

5 5 5
ポイントメイクをする
ビジネスマナーや、必要な資格を取得して、スキルアップする。



1 自分のことを知る

化粧のメイクでは、自分の個性やチャームポイント、気になる点を考えながら、どんな風に見せるためにメイクするか、考えていきます。

仕事のための自分メイクも、まず、自分の個性や資質を知り、メイクの目的を考えることが大事ですが、そのときに意識してほしいことがあります。

- ・自分の個性や資質を、客観的にとらえてみる
- ・自分の個性や資質には、自分にしかない魅力がある

自分の個性をみつめる

自分の個性や、それを形づくってきたこれまでの経験を思い浮かべてみましょう。仕事に直接関係のないことでもかまいません。

自分が思っている自分の強み	家族や友達に言われる自分の強み

自分が思っている自分の弱み	家族や友達に言われる自分の弱み

嬉しかった経験	頑張ったと思う経験



自分が今仕事に使える資質をみつめる

自分のこれまでの経験で仕事に役立ちそうなことを、挙げてみましょう。

今まで就いたことのある仕事や アルバイトの経験	・その中でどんな経験を得たか ・仕事上で工夫した点は ・ほめられた点は
----------------------------	---

持っている資格

仕事に役立ちそうな経験

どんな風に働きたいかをみつめる

今の時点で、どんな風に働きたいかを考えてみましょう。

働きたいという目的は

どんな仕事をどんな風に働きたいか

就職に当たって、自分が大事にしたい、譲れない条件は何か

2 相手のことを知る

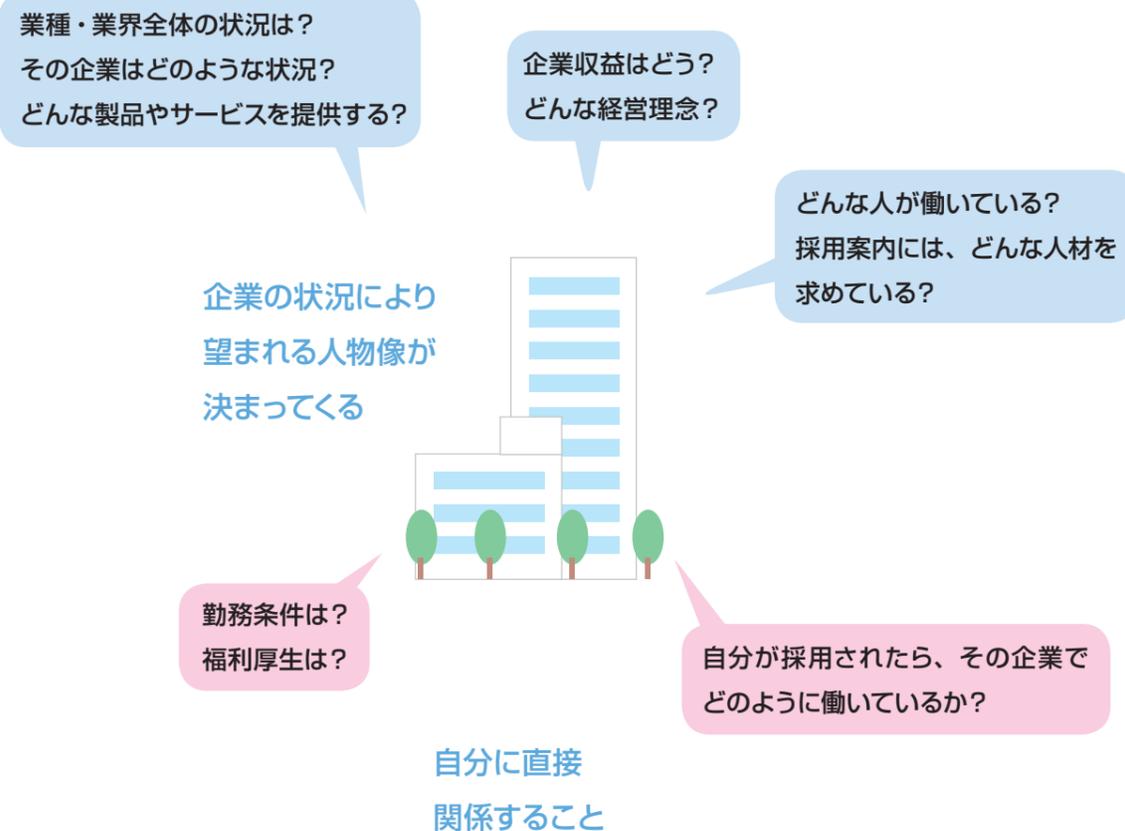
メイクをする前に、見せたい相手を知ることが大事です。就職活動に当たって、自分が就職したい企業や業種・業界について、知っておきましょう

就職したい企業について知る

就職に当たって、その企業を知るために、情報を得ることが大事です。

企業の情報を得るときに、つい「自分が就職したい」企業を知ろうとするのですが、逆の立場から企業を知ろうとすることが、重要です。

自分がその企業の採用担当者だったら、どんな人材がほしいか、という見方で情報を調べていくことが、自分メイクに当たっての基礎となります。



企業の状況を知ることが、実際に就職が決まって働きだしたときに、長くモチベーションを保って働いていけるか考える材料にもなります。

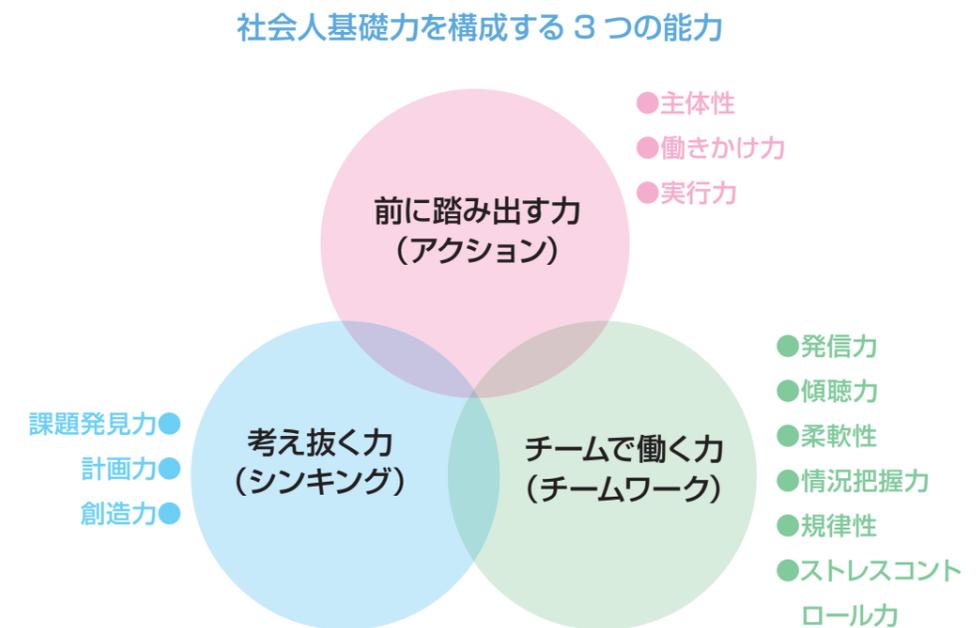
3 ベースメイクをする

ベースの鍵となる「社会人基礎力」を知ろう

働く社会人として、メイクの鍵となるのは、社会人として求められる基礎的な力、つまり「社会人基礎力」を身につけることです。まず、社会人基礎力について、簡単に説明しましょう。

社会人基礎力とは

社会人基礎力とは、国が、平成18年に「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として定義した、3つの能力・12の能力要素をいいます。



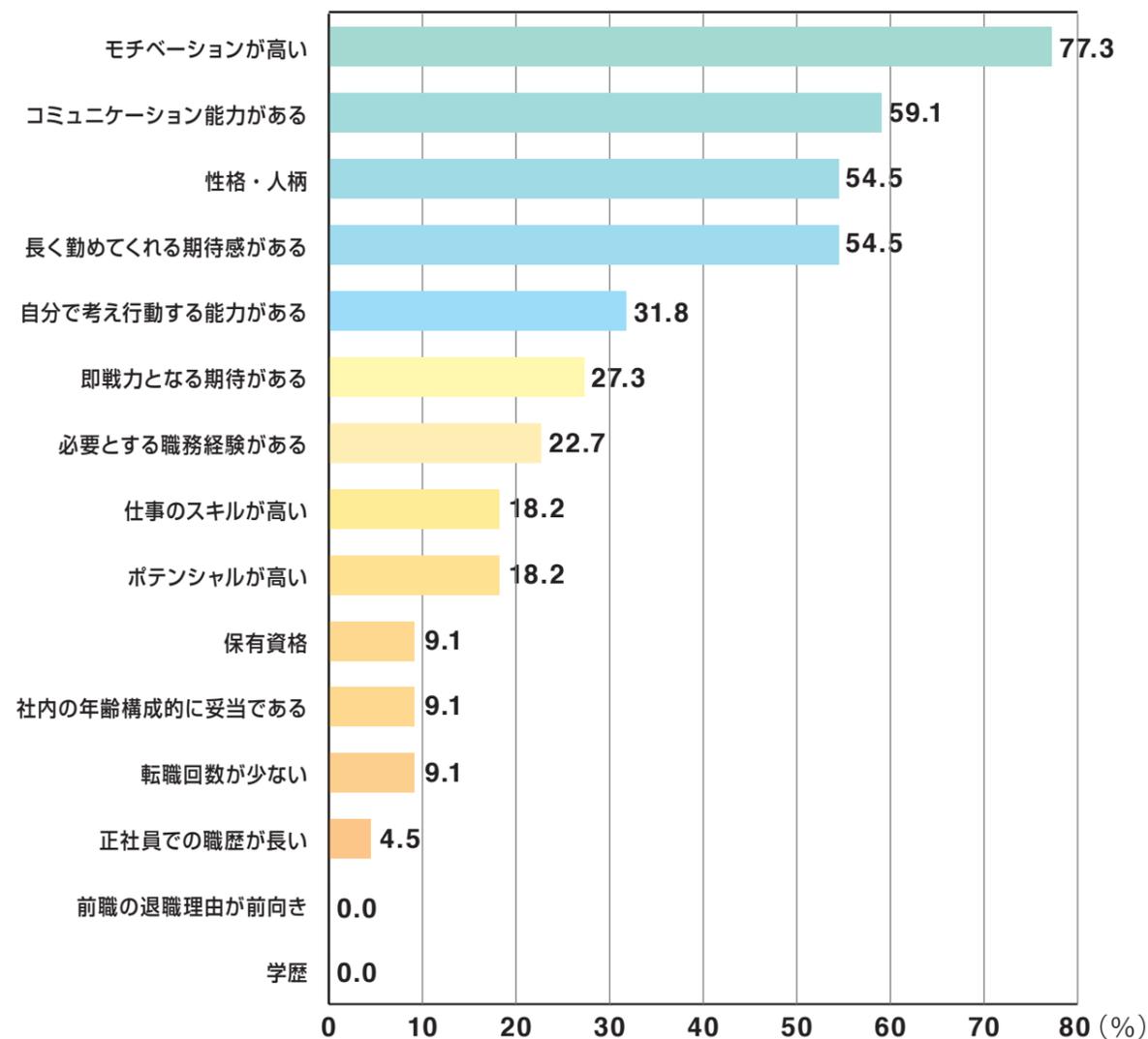
資料：経済産業省ホームページをもとに作成

企業がひとり親家庭の採用に当たって求める資質とは

企業は、ひとり親家庭の採用に当たって、どのような資質を求めているのでしょうか。

企業調査では、ひとり親家庭の採用を行ったことがある企業の77.3%が、ひとり親家庭の採用に当たって求める資質として、「モチベーションが高い」を挙げていました。以下、「コミュニケーション能力がある」59.1%、「性格・人柄」54.5%、「長く勤めてくれる期待感がある」54.5%、「自分で考え行動する能力がある」31.8%と続きました。

ひとり親家庭の採用に当たって求める資質



回答企業：ひとり親家庭の採用を行ったことのある企業 22 社

まずは身につけたいベースアイテム

社会人基礎力は全ての社会人に必要な力ですが、ひとり親家庭の特性に合わせたメイクをするために、「ひとり親家庭版の社会人基礎力」をベースアイテムとして見つけていくことが重要です。どんな材料が必要か、社会人基礎力の要素を踏まえながらみていきましょう。

1 モチベーション

企業が、ひとり親家庭に対して求める資質で最も重要視されたのが、モチベーションの高さでした。

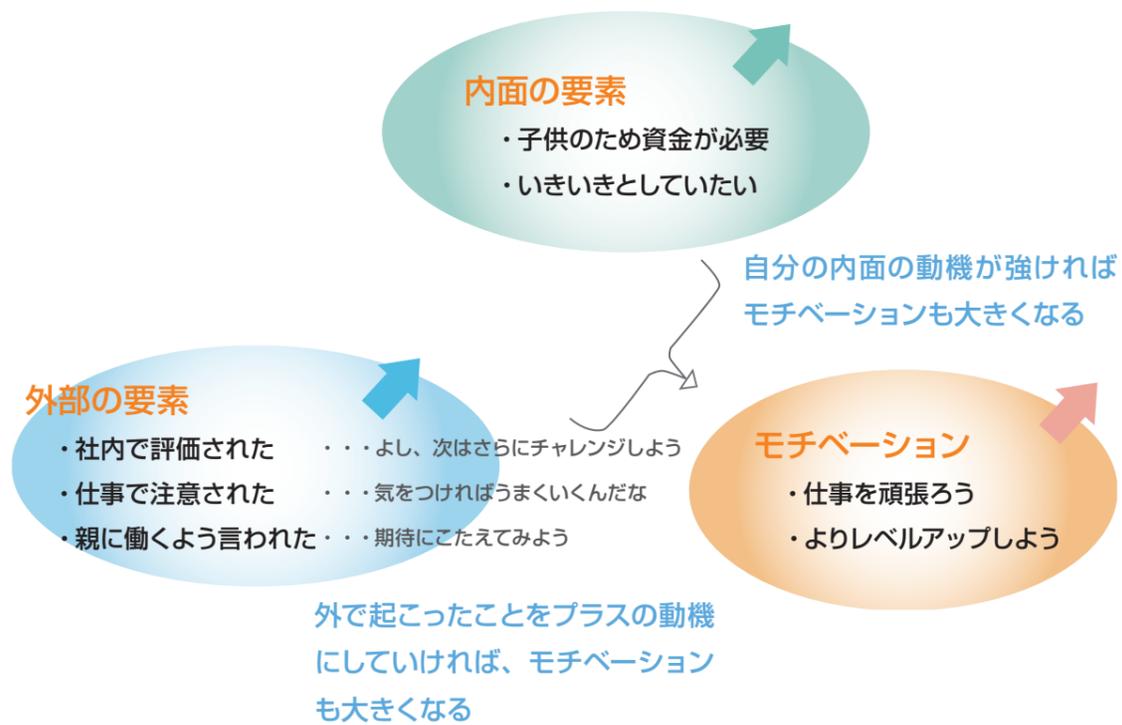
モチベーションは日本語では「動機づけ」ともいいます。
モチベーションは、人の内面の要素と外部の要素からつくられます。

日常生活の例でみてみましょう



仕事において必要なモチベーションの高さについて、みてみましょう。

まずは、仕事に向かう内面の動機が強い人は、モチベーションが強いといえます。さらに、外部の出来事は実際にどのように起こるかはわかりませんが、それをプラスの動機に変えていける人は、モチベーションを強くできるといえます。



モチベーションは、社会人基礎力の、「前に踏み出す力」の要素である「主体性」に大きく関わります。

自分から仕事に向かう意欲を生み出せる人材になろう

2 コミュニケーション

企業が、ひとり親家庭に対して求める資質の2番目が、コミュニケーションでした。

コミュニケーションは、発信者・受信者双方の立場で意思疎通ができる力をさしませんが、サッカーのパスと似ているところがあります。



TPO

時間 (Time)、場所 (Place)、場合 (Occasion) に応じて使い分けること

仕事のコミュニケーションをとるうえで、大事なポイントは2つあります。

1 相手の状況を理解する気持ち

相手の状況を理解しようという気持ちがあつてこそ、相手の話をしっかりと受け止め、自分の意見を相手に伝わるようにわかりやすく話すことができます。

2 目的や TPO への意識

仕事でのコミュニケーションは、ある一定の成果を出すことが目的であり、TPO に応じて求められる質も異なります。自分がどのような立場で、その場で何を求められているのかという、目的や TPO を意識することで、適切なコミュニケーションを取ることができます。

他の仕事と同時並行してやっているの、どうやったら実現できるかな。

相手の状況を理解する気持ち

納期スケジュールは少し余裕をみているので、より精度をあげてほしい。



目的や TPO への意識

【目的】 仕事を受注する、提案をする
【TPO】 あらたまった場、意見を求められる場

仕事上のコミュニケーションは、1対1、1対多、多対多など、いろいろな形で行われますが、これらが複合的に重なりあつて、チームやグループなどの組織としてのコミュニケーションの力につながります。

コミュニケーションは、社会人基礎力の、「チームで働く力」の要素である「発信力」、「傾聴力」、「柔軟性」、「状況把握力」に大きく関わります。

相手の状況を考え、目的や TPO を意識しながら
コミュニケーションをとろう

「傾聴 (けいちょう)」とは

社会人基礎力では、傾聴力を「相手の意見を丁寧に聴く力」と定義し、行動例には「相手の話しやすい環境をつくり、適切なタイミングで質問するなど相手の意見を引き出す」とあります。つまり、社会人基礎力としては聴いているだけでなく、「質問する」という自分から働きかける行動までを含んでいるのです。そして、その質問は単に分らないことを尋ねるだけでなく、相手の言いたいことを引き出すことまで求めています。(ホームページ 社会人基礎力.net より)

メラビアンという心理学者の実験では、顔を合わせて行うコミュニケーションであっても、メッセージ性が強いのは、ボディーランゲージ 55%、声のトーン 35%、言語 8% の順でした。さらに、これらの3要素の間に矛盾があると、受け手は言語そのものの意味よりも、声のトーンやボディーランゲージといった言語以外のコミュニケーションの影響を受ける傾向にありました。

言葉だけでなく、態度全体で相手を傾聴するという姿勢が重要です。

3 性格・人柄

企業が、ひとり親家庭に対して求める資質の3番目が、性格・人柄でした。

人の性格・人柄などの個性はそれぞれに異なります。企業が求める、性格・人柄とはどのようなものなのでしょうか？

企業は、組織のチームワークで成果を出す集合体です。様々な個性のメンバーが集まり、いろいろな意見を出しあうことで、多様なアイデアが生まれ、企業の活力となります。

そのため、個々のメンバーが自分の性格・人柄といった個性を大事にすることは、企業にとっても、重要です。

しかし、各々のメンバーが個性を主張しているだけだと、チームとしてのまとまりも、何かを決めることもできません。

つまり、企業が望む「性格・人柄」とは、「個性的で自分の意見がありつつ、他人の個性や意見を受け入れられる」資質といえます。そのような資質があつてこそ、優しさや明るさ、積極性や独創性といった、自分の個性がますます生きてきます。



「性格・人柄」は、社会人基礎力の、「チームで働く力」の要素である「柔軟性」、「情況把握力」に大きく関わります。

自分の個性や意見を大事にしつつ、
他人の個性や意見も受け入れよう。

4 長く勤める期待感

企業が、ひとり親家庭に対して求める資質の4番目が、長く勤める期待感でした。

ひとり親家庭は、子供の養育のためにも辞めずに働く傾向があるとされており、その点が企業の期待感につながったともいえます。

しかし、企業にとって、長く勤める期待感が重要なのはなぜでしょうか？

企業が人を雇うときには、給与を払うだけでなく、福利厚生制度をととのえたり、社会保険や雇用保険を負担したりしなければなりません。そのため、長く勤めるほうが、コストパフォーマンスが高い人材となります。

また、企業は、雇った人に対して、研修やOJT（仕事の中でスキルを身につけること）を通じて、仕事に必要な技術や知識をトレーニングしていきます。そのため、長く勤めるの方が、それだけ技術や知識を蓄積・発揮することとなり、企業全体のスキルアップのためにも役立つこととなります。

長く勤められる人材となるためには、身体の健康管理と心の健康管理という、2つの健康管理が重要です。

1 身体の健康管理

ふだんから自分の身体に気をつけて、異変があればすぐに対処したり、規則正しい生活をする、適度に運動する、無理をしすぎない・過食や過度の飲酒をしないなど、日々の暮らしに規律を持つことが大事です。



2 心の健康管理

ストレスを感じたら、自分で早く気づき、ストレスに耐えるのではなく、早めに対処していくことが大事です。また、自分なりのストレス解消法を知ると同時に、友人や頼れる人と話す、状況に応じては専門機関に相談できる、という力も重要です。



「長く勤める期待感」は、社会人基礎力の、「チームで働く力」の要素である「規律性」、「ストレスコントロール力」に大きく関わります。

長く勤められるよう、
自分の身体や心の健康を大事にしよう

「ストレスコントロール」とは

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり（過剰適応）、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

（厚生労働省 「心の健康 きづきのヒント集」より）

5 自分で考え行動する

企業が、ひとり親家庭に対して求める資質の5番目が、自分で考え行動するということでした。

仕事の上で、自分で考え行動する、ということとはどんなことでしょうか。自分の考えだけで好き勝手に行動するというものではありません。

自分で考え行動することができるということは、まず、自分が置かれた状況や役割を理解し、次に、自分の仕事の課題や自分のやるべきことを考え、実際に行動にうつせるということです。さらに、仕事をチームで行うための報告など必要な行動もあわせて行えることが必要です。



「自分で考え行動する」ことは、社会人基礎力の、「チームで働く力」の要素である「状況把握力」、「考えぬく力」の根幹である「課題発見力」、「前に踏み出す力」の根幹である「主体性」、「実行性」に大きく関わります。

自分に与えられた状況を把握し
自分から課題をみつけて行動しよう

4 カバーアップメイクをする

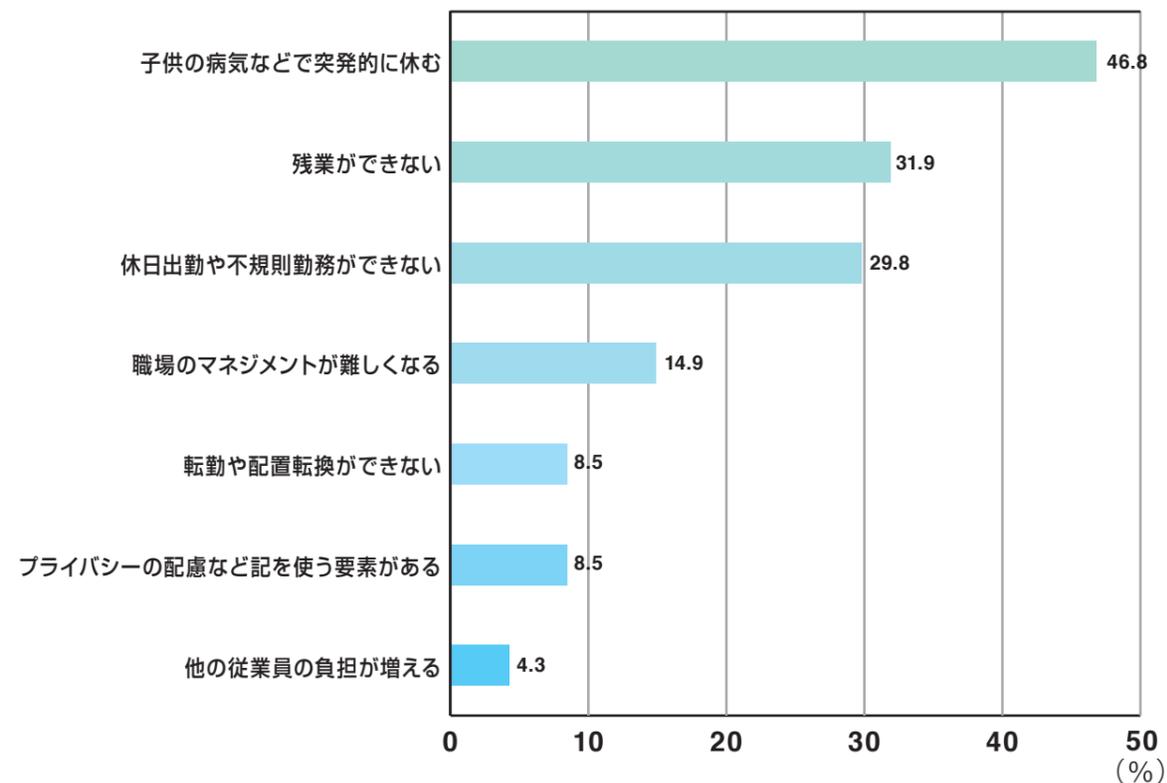
カバーアップメイクをするためには、どこが気になる部分かを知り、それに応じたメイクをすることが効果的です。

仕事の上では、採用する企業が、ひとり親家庭の就業に当たり、何を不安に思っているか知っておき、その不安をどう解消していくかが重要です。

企業がひとり親家庭の採用に当たって不安に思うこと

企業調査では、ひとり親家庭を採用する際に、「子供の病気などで突発的に休む」、「残業ができない」、「休日出勤や不規則勤務ができない」といったことに懸念を持っている企業が多く見られました。

企業がひとり親家庭の採用に当たって懸念する事項



※ ひとり親家庭を採用したことのある企業 (22 社) については採用に当たって懸念した事項、採用したことのない企業 (25 社) については感じている懸念事項をあげてもらい、双方の計を企業で除した割合

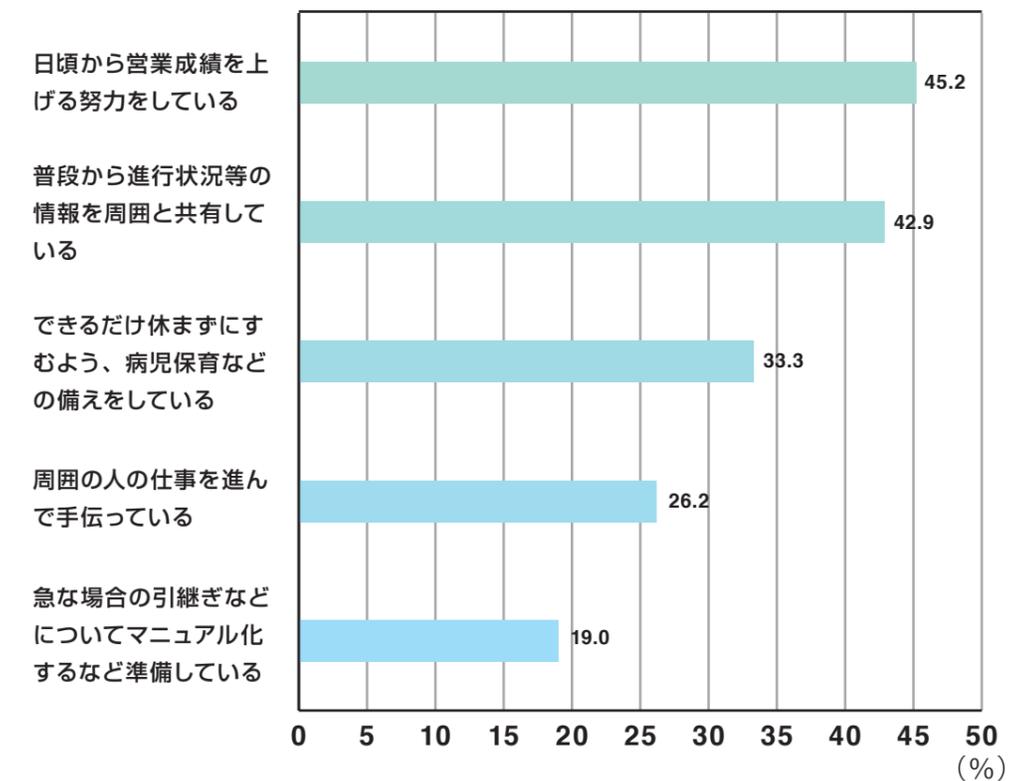
ほかのひとり親家庭はどんなカバーアップメイクをしている？

ひとり親家庭調査では、仕事をしているひとり親家庭が、急な休みで仕事に支障が出ないように、普段気をつけていることとして、一番多いのが、「日頃から営業成績を上げる努力をしている」で、全体の 45.2%の方が挙げていました。

以下、「普段から進行状況等の情報を周囲と共有している」「できるだけ休まずにすむよう、病児保育などの備えをしている」、「周囲の人の仕事を進んで手伝っている」、「急な場合の引継ぎなどについてマニュアル化するなど準備している」と続きました。

その他、子供が病気しないよう気をつけている、健康管理に気をつけている、という意見もありました。

急な休みで支障が出ないように普段から心がけていること



※ 就職経験のあるひとり親家庭 42 名に対する割合 (複数回答)

カバーアップメイクのポイント

就職に当たって、企業のひとり親家庭の採用に対する懸念を解消できるよう、次のような姿勢で仕事に臨むつもりであることを伝えることが重要です。

1 子供の病気などへの対応方法を準備している

ひとり親家庭はひとりで子供を養育しているため、「子供の病気＝突発的な休み」となってしまうのではないかと、企業は懸念しています。

社員が計画的にとる休暇には、企業は予め対応方法を準備できますが、突発的な休みについては、その時々への対応をしなければならず、企業としても負担が大きくなります。そのため、ひとり親家庭の方でも、できるだけ突発的な休みをとらずにすむよう手立てを講じ、企業に安心してもらうことが必要です。

具体的には、企業に対して、子供の病気などへの対応方法を明確に示しましょう。2つ以上の方法を準備し、備えを確実にすると効果的です。

例)

- 病児保育などの備えをしている
 - 同居している親族がみてる
 - 近隣の友人が迎えにしてくれる
 - 地域の子育てサポートがある
- など

また、基本的なことですが、ご自身やお子さんの健康に普段から気をつけることも、備えの一環として、大切な姿勢です。



2 チームワークを意識した仕事ができる

突発的に休んだり、あるいは残業や休日出勤ができない、といった場合には、その分の仕事を、職場の他のメンバーがサポートしてくれることもあります。

そのため、他のメンバーが困らないよう、普段から仕事の情報を共有する、手順などを伝えておく、自分が手伝えるときは他のメンバーの仕事を手伝えるなど、チームワークを意識した仕事の進め方ができることを示すことが必要です。



3 高い成果を上げるよう、仕事への努力を惜しまない

企業は、企業活動の維持・向上に必要な人材を採用し、雇用します。

そのため、ひとり親家庭は、子育て等で時間的な制約などがあっても、それ以上に仕事で高い成果を上げ、企業にとって必要な人材となるよう努力する意欲を示すことが、必要です。

その際、仕事に必要な資格取得を考えている、これまでの経験を活かしてこういう仕事をしたいなど、具体的で明確なイメージによって、説得力のある伝え方をすることが重要です。

仕事へのモチベーションの高さは、企業がひとり親家庭に対して期待度が高い資質でもあるため、カバーアップメイクのアイテムとしても、十分に活用しましょう。



5 ポイントメイクをする

ポイントメイクをすることで、より、いきいきとした表情をつくれます。

就職では、ビジネスマナーや、必要な資格・スキルを身につけ、自分を磨くことで、さらに自信を持つことができます。

ビジネスマナーを身につける

就職に当たっては、面接に至る前の、履歴書や職務経歴書の書き方が重要です。相談機関などでアドバイスをもらうなどして、自分の個性や、就業に向かう心構えを的確に伝えられるようにしましょう。最近では、ホームページ上でのエントリーシートを作成なども増えており、面接までメールでのやりとりとなることもありますので、メールでのビジネスマナーを知っておくことも大事です。

面接前には、社会人として不可欠な、あいさつ、お辞儀、電話の対応などの基本的なビジネスマナーを身につけておきましょう。

必要な資格・スキルを身につける

職業によっては、資格やスキルが必要なことがあります。

資格やスキルの習得については、訓練期間や習熟の難易度、訓練期間中の手当の受給の有無など、それぞれの特色がありますので、地域の相談窓口で、自分に合ったものを探しましょう。

事務系の仕事を望む場合は、パソコンの基礎力の習得が必要です。

地域で講習を行っている場合もあるので、不安なときは、自分のスキルチェックの意味でも、参加してみるとよいでしょう。



しあげに・・・知ってほしいこんなこと

年とともにメイクも変わる

化粧のメイクは、年とともに顔や雰囲気の変化に合わせて、方法を変えていきます。就職のための自分メイクも同じです。

自分や子供が年を重ねるにつれて、保育・教育の状況や必要な資金も変わります。就業年数を積んでいけば、自分の将来の姿も変わります。5年後、10年後、20年後・・・自分にとって、「働くこと」の意味がどう変わっていくのか、イメージを持ちつつ、自分メイクをしなやかに変えていきましょう。

困ったときはアドバイスをもらおう

化粧のメイクは、友達にアドバイスをもらったり、美容師さんに教えてもらったりすることで、さらに上手になっていきます。

就職についても、困ったときは、ひとりで不安を抱えず、友達や身近な人に相談してみましょう。

地域には、あなたの中にある個性や魅力と一緒にひきだして、より良い自分メイクを考えてくれる相談機関があります。気軽に相談してみてください。

母子自立支援員

自治体の福祉事務所などで、ひとり親家庭の自立・就労や生活全般の相談に応じる専門職です。

東京都ひとり親家庭支援センター（はあと飯田橋）

ひとり親家庭の就労に関する都の相談窓口です。

電話番号：**03-3263-3451**

相談時間：**9時～16時30分**（毎週月・水・金） **9時～19時30分**（火・木）

