

女性と仕事

悩めるあなた、丸ごと受け止めます！

志茂田景樹の連載第14回

あたためるコトバ

Profile 1940年静岡県生まれ。さまざまな職業を経て'76年に小説家デビュー、'80年に直木賞受賞。執筆の傍ら、テレビでも活躍。不登校児の支援など、社会的活動にも携わっている。

Twitterでの人生相談が大反響の志茂田景樹先生が、読者のお悩みに答えます！

辛い仕事はコリゴリ。でも、何をすれば？

M・Sさん (52歳)

長年勤めた介護職を、昨年退職。真面目に働いてきたけれど、激務とストレスで辛いことばかりでした。次は好きになれる仕事をしたいけれど……やりたいことも特にはないのです。この先、どうすればいいでしょう？

経験を書きつづると進む道が見えてきます

やりたいことのヒントは、意外なところに隠れています。たとえば辛かった介護のお仕事。長く勤める間に、被介護者やそのご家族の様々な人生を垣間見たのでは？ その経験、宝の山ですよ。



未来に備えて「自分育て」を
「世の中」なんて気にしてはダメ。まずはあなた自身が、幸福感と充

実感を持たなきゃ。それには、「未来に備える」ことを始めるのが一番。今の働き方なら、時間の自由がある程度きくでしょうか？ それを利用して、ぜひ何か「勉強」を始めてみて。体が不調なら、医学の知識を学ぶもよし、地域の講座で教養をつけるもよし。職業に直結しなくてもいいから、関心を持っていることを見つければ、その知識をつけましょう。すると視野が広がり、仲間もでき、積極的な気持ちになるはずですよ。その結果、あなたにピッタリの仕事と出会えるかも。50代以降の人生が、きつと輝きますよ。

バリバリ働けない私ってダメな人？

K・Uさん (48歳)

子供ナシ、仕事は短期の派遣。安定した仕事に就きたいけれど、更年期の症状やアレルギーが辛くて、フルタイムで働く自信がありません。今の世の中、育児と仕事を両立する人も多いのに、自分が無力に思えてしまいます。

働きたいけれど子供が気になって……

M・Fさん (44歳)

専業主婦ですが、最近「働きたい」と思います。昔はバリバリ仕事していたし、もっと社会とつながりたいんです。でも子供たちは中学生と小学生とはいえ、やはり毎日そばにいないと心配。そう思うと迷ってしまいます。

「働くか否か」ではなく徐々に力を蓄えて

確かにお子さんたちは、手は離れても目は離れたくない時期です

日記を書く感覚で、あなたの見聞きしたことを書きつづつてみましょう。辛い毎日のなかに良いこともあった、と思いつけば心のリハビリになりますし、自分が何に心動く人間なのかわかれば、やりたいことも見えてきます。

早く再就職しないとイケないなら、パートなど、負担のかからない仕事を見つけて。大変な仕事をしてきたあなたなら、何でもできるはず。そうして当面の生活を支えつつ、じっくり自分を見つめ直しましょう。

よね。一方で、自分の世界を広げたい気持ちもよくわかります。ここは、「働くか、働かないか」で考えるのはNG。先を見て、少しずつ自分を磨くのが正解です。たとえば「資格を目指す」という方法はいかがですか？ 昔のお仕事と同分野なら習得も早そう。お子さんたちを見守りつつ家で勉強することも可能です。

今は、様々な仕事の形があります。最新の知識や技能があれば、在宅の仕事を含め、選択肢はいくらでも広がります。力を今から蓄えておけば、お子さんたちが巣立ったあとも、きつと充実感を持って生きられるでしょう。

カゲキ先生に相談したいお悩みはこちらへ！

【①氏名②掲載希望名③年齢④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦お悩みの内容】を記載のうえ、下記の宛先までメールまたは郵便でお寄せください（電話またはメールで、お悩みに関する質問をさせていただくことがあります）。掲載された方には図書カード¥2,000分をプレゼントします。

【宛先】●メール kageki@karakoto.com ●住所 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル5F からだにいいこと編集部「あたためるコトバ」係

今月の

KAGEKI FASHION



カジュアルとエレガンスの絶妙ミックス。ダークな色合いに、トップスとストールで華やかさを添えて。