

典型的な相談課題と具体的方策

▽最も問題なのは、「行動」ができていないこと

▽目指すのは「行動」ができるようになること

▽面談後の「行動」の内発的動機づけにつながる内容、意識への働きかけ

属性	主訴	想定される課題、問題点	支援すること	具体的方策、情報、相談先（どうやって？が必要）
若者	就職活動がうまくいかない	自己効力感、自己肯定感低下 強みがわからない、自己PRができない やりたいことがわからない、選考が通らない	・自己肯定感、自己効力感の向上 ・自己理解促進（強み、興味、価値感など） ・仕事理解促進 ・選考プロセスの課題の明確化、活動支援	・地域若者サポートステーション※卒業、中退、離職の無職者 ・職業体験、インターンシップ、各種就職支援セミナーなど自己啓発→成功体験 ・HW若者支援、ジョブカード作成支援、応募書類添削、面談対策・jobtag・社会人基礎力 ・アセスメント：VPI、GATB、VRT、キャリア・インサイト(ECCコース)・キャリアセンター(大学)など
	就職したけどうまくいかない	・労働条件／環境の問題 ・エンプロイアビリティの欠如 ・目の前の不満への囚われ ・逃避的な転職願望 ・周囲とのコミュニケーション不足	・労働条件／環境に問題が無いか確認 ・視野、視点を広げる（役割軸、時間軸） ・個人としての市場価値の検討 ・思い込みの気付きを促す ・自己理解／仕事理解促進 ・周囲とのコミュニケーション	・労働条件バトロールアプリ、確かめよう労働条件（厚生労働省）⇒人事部門への相談 ・上司、先輩などのロールモデル（モデリング） ・職場での様子を再現してみる（本人の態度・行動に問題はないか）、コミュニケーション支援 ・目の前の仕事の意味、価値を考える（周囲にとって、会社にとって、社会にとって、自分にとって） ・周囲（会社、家族など）の期待と中長期的キャリアパスについて ・アセスメント：雇用環境チェックシート、離職しデインスチェックシートなど（厚生労働省）
女性	育児・介護など家庭との両立不安	・一人で解決しようとしている（思い込み） ・支援者（リソース）の確認不足 ・今の大変さへの囚われ（中長期視野の不足） ・周囲へ迷惑をかけているという気持ち ・自己効力感の低下 ＜離婚後の相談の場合＞ ・気持ちの整理がつかない ・経済的見通し不安	・環境要因により我慢していることへの気づき／承認 ・リソースへの気づき（会社や行政の制度／もの／人／お金／情報など） ・視野、視点を広げる（役割軸、時間軸） ・自ら選択、意思決定できることへの気づき ・自己効力感の向上 ・周囲とのコミュニケーション	・上司、先輩などのロールモデル（モデリング） ・支援の存在への気づき、支援者との役割分担、調整するためのコミュニケーション支援 ・会社に相談：産休、育休、時短、（パートナーの会社にも）などの支援 ・男女共同参画センター、ファミリーサポートセンター、マザーズハローワーク ・両立タスクの洗い出し、不足している情報の洗い出し ・アセスメント：わたしのキャリアと子供の成長シート、キャリア&子育て分析シート、など（厚生労働省）
		＜介護との両立の場合＞※中高年も ・相談先が分からない ・経済的見通し不安		・ひとり親家庭支援センター（福岡市） ・養育費の公正証書化の勧め（養育費相談支援センター、公証役場、弁護士無料相談など）
	復帰後、時短勤務でやりがいい	・両立している現状への納得感不足 ・時短勤務の現状への不満への囚われ ・中長期的視野の欠落	・仕事（時短勤務）理解促進 ・視野、視点を広げる（役割軸、時間軸） ・今だからこそできることの自己選択、納得感	・上司、先輩、同僚、友人、知人などのロールモデル（モデリング） ・2つの視点で考えるキャリア&子育て分析シート、わたしのキャリアと子供の成長シートなど（厚生労働省） ・時短勤務を支える周囲とのコミュニケーション支援
	ブランク、非正規からの正規雇用希望	・エンプロイアビリティ、自己理解不足 ・自己効力感低下 ・中長期的視野の不足 ・スキル不足、経験不足	・有期雇用期間（5年）の確認 ・経験、強味などの棚卸、勇気づけ ・正規雇用の仕事理解促進、自己啓発 ・自己効力感の向上	・無期転換ルール・社会人基礎力 ・マザーズハローワーク、男女共同参画センター、女性活躍推進団体 ・仕事と仕事以外の棚卸（自己棚卸シート）（厚生労働省）、応募書類添削、jobtag ・インターンシップ、職業訓練、各種就職支援セミナーなど自己啓発→成功体験
中高年	現職への不満、転職希望	・労働条件・環境の問題 ・目の前の不満、逃避的な転職願望 ・転職、就職活動の方法が分からない ・ポジション変化によるマインドセットができない ・家計全体のファイナンシャルプラン視点不足 ・人生100年の中長期的視野の欠如 ・周囲とのコミュニケーション不足	・労働条件／環境に問題が無いか確認 ・視野、視点を広げる（役割軸、時間軸） ・キャリアの棚卸、自己理解促進 ・現職／検討する仕事の仕事理解促進 ・選択肢の予測、評価、意思決定 ・家計全体のファイナンシャルプラン、ライフキャリアプラン ・周囲とのコミュニケーション支援 ・自己効力感の向上	・先輩、同僚、ロールモデルについて聞く（モデリング） ・転職活動方法の検討、期待役割、客観的な市場価値の理解促進、環境変化と役割変化の理解促進 ・ライフキャリアプラン・ファイナンシャルプラン作成支援・ジョブ・カード、jobtag ・自己理解～行動・特徴把握シート～、離職しデインスチェックシート、人生後半戦の経済面を含めたライフプランニングシート（厚生労働省）など
	リストラ、役職定年、定年退職、再雇用などによるセカンドキャリアの検討	・何がやりたいか、何ができるかわからない ＜治療との両立の場合＞ ・自己効力感の低下 ・働き方の多様性、可能性の情報不足 ・相談できるところが分からない		＜セカンドキャリアで独立などやりたいことがある場合＞ ・事業計画、資金計画などの進捗、必要な資格、許認可など独立に関する情報収集支援 ・独立に必要な人脈、営業見込み、市場調査、周囲の理解などの準備に関する情報整理 ・ロールモデルへのヒアリング提案（モデリング） ・それは「今」である必要があるのか、独立のタイミング、事業計画の妥当性の検討 ・商工会議所、よろず支援拠点、起業サポートの機関などの紹介 など
	治療との両立不安	・会社、家族、主治医とのコミュニケーション不足 ・リソースの認知不足	・リソースへの気づき（制度／人／お金／情報など） ・自己効力感の向上 ・コミュニケーション支援	・治療と仕事の両立支援ナビ（厚生労働省） ・主治医や会社との確認事項、相談内容の整理、相談方法の検討など ・ロールモデルや同じ悩みを持つコミュニティなどのネットワークづくりの支援、周囲とのコミュニケーション支援