



## 自分にあったセカンドキャリアの探し方

セカンドキャリアとは、「第二の人生における職業」のこと！

従来は「プロスポーツ選手の引退後のキャリア」についてを指していましたが、そこから発展し「定年後のキャリア」や「女性の結婚や産休・育休後のキャリア」に対しても使用されるようになりました。

### セカンドキャリアを成功させるポイント

#### ◇◇現在の自分の棚卸◇◇

- ・今の自分にできるスキルは何があるのか
- ・どのような時間で働きたいのか
- ・セカンドキャリアで取り組みたいことはなにか

#### ◇◇今後の気持ちの整理◇◇

- ・取り組みたい仕事内容
- ・求めるやりがい
- ・どういったことに貢献していきたいのか



### 自分にあったセカンドキャリアの探し方

- セカンドキャリアの講座やセミナーに参加
- 専門家の「キャリアコンサルティング(キャリアカウンセリング)」を利用
- パラレルキャリアに取り組んでおく
- 必要なスキルや資格を身につけておく

パラレルキャリアとは、以前からチャレンジしてみたかったことで、本業とは別に仕事をもつことをいいます。

ジョブカフェさくらではキャリアカウンセラーによるカウンセリングを行っております。1回50分程度ですが、何度でも納得のいくまでご利用できます。相談予約はホームページ(下記QRコード)の予約システムからどうぞ。

自分らしく働くために取り組むセカンドキャリアは、現在の働き方に悩みや困りごとを抱えている人ほど考えて欲しいことです。

自分では気が付いていないだけで、どんな人にも必ず強みがあります。

生活環境や年齢を理由にセカンドキャリアをためらうのではなく、自分の活躍できる場がないかどうかを調べてみるところから始めてみるのも良いですね。

