

学び直しを通じてキャリア形成につなげた成功事例

お片づけは、心の整理。
自身の経験をお母さんたちに伝えたい。



簡単収納の実例としてご自宅も公開



講話「片づけは心の整理」

青森お片づけ工房Kaeru 代表 整理収納アドバイザー1級
整理収納アドバイザー2級認定講師

加藤 ゆかさん【青森市】

住空間を片づけることで自分を変えられることを多くの人を知ってほしいと、出張片づけ作業のほか、片づけ方を教える講座を定期的開催

「伝えたい」、「広めたい」が始まり

「整理収納アドバイザー」という資格を知ったのは40代になってから。ちょうど仕事を辞めて「次はどうしよう」と考えていた時期でしたので、早速調べてみたところ、弘前で2級取得の講座があるということだったので、すぐに申し込みました。

片づけを学んでみて大きな発見がありました。当時、私は子育ての悩みを抱えていたのですが、整理収納をすることで、子供たちに対するイライラがなくなったのです。自分自身が変わっていくのがわかりました。なぜだろうと考えたのですが、ものを仕分けるには、自分と相談しなくてはなりません。「これ、使っていないのになんで持っているの」とか、「これ、本当は私好きだったんだ」とか。それが気持ちの整理につながるのです。子供たちが思い通りにならないことに執着しなくなる。そして、母親が気持ちよく過ごしていると、子供たちも変わって

きます。いろんなことがいい方向に進むようになりました。

それで、私のように仕事と子育てと家事がうまく回らなくて、落ち込んでいるお母さんはたくさんいるはずだと、ものを整理するだけでこんなに毎日の生活が楽になって、人生が変わっちゃうのだから、絶対これを青森で広めたいと思いました。

なぜ起業したいのかを見失わないこと

翌年、1級の資格を取得して、いよいよ仕事を探し始めます。最初は、資格を活かしてどこかに就職できればと考えていたのですが、ハローワークで「整理収納アドバイザーって何ですか」と聞かれるぐらい、この資格は青森ではまだ全く認知されていませんでした。愕然としましたが、「これはもう自分でやるしかない」と気持ちが高まりました。

どうすればいいかわからない状態で、とり

あえず女性起業家向けのセミナーにいくつか参加しました。一番勉強になったのは、なぜ起業したいのかという根っこをしっかりと固めておかないとブレしてしまうということ。私はとにかく、整理することで自分も変われることを青森のお母さんたちに伝えたかった。そして、それをやれる働き口がなかったから、自分がビジネスとして成り立たせるしかなかったのです。ですから、あとになって、「これが起業ということなんだ」と気づいた感じです。

今後、子供の成長段階毎に、一人でできるお片づけ講座を開催していく予定です。子供が自分で片づけやすい仕組みをお母さんが作ってあげる。そうすることで子供の自信につながり、お母さんは細かいことを何回も言うストレスがなくなります。子育ての大失敗を経て、「イライラお母さん」から「ごきげんお母さん」になれた私の経験を伝えていくことで、お母さんたちの時間と気持ちに余裕ができればいいなと思っています。

チャレンジする過程そのものが 自己肯定感につながる。

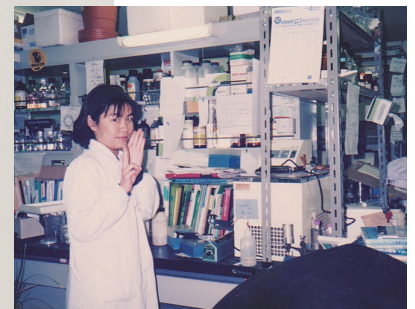


キャリアコンサルタント 精神保健福祉士
社会福祉士

園木 圭織さん【弘前市】



相談員として若者の就労を支援



大学院での研究時代

総合病院で医療ソーシャルワーカー、精神障害者通所施設で精神保健福祉士として勤務した後、現在、若者の就労支援機関と小児科医院で相談員を務める

まずは仕事に飛び込んでみる

25歳まで大学院で植物の遺伝子の研究をしていたのですが、卒業後自分が何になりたいのか、何ができるのかわからず、そのまま研究者になる気にもなれずに悩み、一度リセットしたいと考え、地元の鹿児島に帰って眼科に勤務しました。患者さんと接しているうちに、「自分は人と話すことが好きなんだな」と気づいて、ソーシャルワーカーとして専門性を身につけたいと考えるようになりました。働きながら学校に通ってもいいという病院が見つかったのでそこに移り、相談員の仕事をしながら通信教育で社会福祉士の資格を取得しました。

その後、精神疾患の分野に興味を湧いたので、精神障害者通所施設に転職して、働きながら精神保健福祉士の資格を取得しました。夫の仕事の関係で青森に来てしばらく働くうちに、福祉就労と一般就

労の「はざま」にいる人たちを支援したいという気持ちが強くなりました。一般就労を目指してもうまくいかず困っている人がたくさんいるのに、そこにフィットする支援の枠がありませんと感じたのです。そこで、様々な患者さんと親身に向き合っておられる弘前の小児科に「勉強させてください」という感じで飛び込んで、スタッフの一員に加えていただきました。

相談員として引きこもり傾向がある患者さんのサポートをする中で、こうした人たちのための就労支援機関があることを知り、すぐに「私、こういう仕事に興味があるんです」と、売り込みました。業務に関わらせていただけることになりましたので、必要な知識を学んでキャリアコンサルタントの資格を取得しました。

自分の気持ちに正直に

私の場合、やりたい仕事がまずできて、そこに飛び込んでから、その仕事に必要な

な資格を取得する方法を探すという感じでした。25歳で思い切って方向転換してからは、自分がおもしろいと思えるもの、深く学びたいと思うものに合えたこと、そしてその都度そこにチャレンジできたのは、良かったと思っています。

「遅すぎる」とあきらめたり、周囲と比べてとか、普通はこうだろうといった縛りで踏みとどまっているよりは、自分の気持ちに正直になることと、出会った方とのご縁を大事にしてきました。結果はどうあれ、チャレンジした過程そのものが自己肯定感にもつながるのではないのでしょうか。

今また、通信制の大学院で心理学を学んでいます。相談員としてもキャリアコンサルタントとしても、心理学の知識は大切だと思いましたので、勉強を始めました。知識と経験を、今後の支援に活かし、この先の活動の可能性も広がればいいなと思っています。