

私の質問1

あなたは、国家資格キャリアコンサルティング技能士試験対策の熟練講師です。もし、あなたが以下の逐語記録の相談者に担当するキャリアコンサルタントであったら、相談者のキャリアの問題解決に向けて、どんなキャリアコンサルティングを行いますか。いかに、（1）相談者の解決したい主訴は何か、（2）解決に向けてこの相談者が気づいてない問題は何か（3）キャリアコンサルティングの目標をどこにおくか、（4）その設定目標に到達するための具体的な方策として何かを行うか、に分けてわかりやすく解答文を作成してください。

【相談者（CL）とキャリアコンサルタント（CC）のプロフィール】

- ・相談者（CL と略）：59 歳 男性 高校卒業後、地元のスーパーマーケットに就職し 41 年目。 家族／妻 55 歳（主婦）、長男 21 歳（大学 4 年生）、次男 17 歳（高校 3 年生）。 本人の希望で来談
- ・キャリアコンサルタント（CC と略）：民間の相談機関（学生、社会人その他様々な人を対象にしたキャリア相談窓口）の専任社員

【逐語記録】

CC1：こんにちは。今日はどのようなご相談ですか。

CL1：今、スーパーに勤めているのですが、もうすぐ 60 歳になるので、定年後の働き方を考えたいと思っています。継続雇用制度を選べば、65 歳まで働くことができるみたいですが、この際、別の会社で働くことも考えた方がいいのかなと思ったりして、悩んでいます。

CC2：定年退職後の働き方について、迷われていらっしゃる。それはお困りですね。

CL2：はい、これまでやってきた仕事には自負がありますし、部長として会社に貢献してきたと思っています。だから、継続雇用を受けたいと思っていたのですが…。

CC3：今の会社で働き続けたいと思っていたけど、何か気になることがあるのですか。

CL3：はい、継続雇用で働いている先輩方を見ていると、どうも居心地が悪そうで…。このままこの会社にも、自分もそうになってしまうのかと思うと、やるせないです。先輩を見ていると、このまま今のご勤務先に残ると、自分もそうなるのではないかと不安になっているんですね。元部下が上司になって仕事がやりにくいとか、給料だって新入社員並みになるらしく、不満を言っている人も多いみたいです。

CC4：それで、別の会社に就職できないかとも考えているんですね。

CL4：ええ、そうなんです。定年後に今の会社に残っても、自分がどんな仕事をするようになるのかもわからないですね。ともかく、安い給料で今の部下に使われるようなことになるくらいなら、思い切って別の道を選んだ方がいいんじゃないかと思うんです。

CC5：別の道ですか。何か具体的なお考えはあるのでしょうか。

CL5：まあ、スーパーの仕事しか知らないのによくわかりませんが…。でも店長も経験しましたし、一通りの仕事はやってきました。今は人手不足だっていうし、これまでの経験をかってくるところはあるんじゃないですかね。次男も進学を希望しているので何とか大学までは出してやりたいと思っています。そうすると継続雇用で安い給料ではやっていけないですよ。

CC6：経済的な心配もあるんですね。

CL6：はい、具体的に計算してみたわけではないのですが、妻はそこを一番気にしています。それを考えると今の会社に残るより転職して良い給料が貰える会社で働けたら、という思いもあります。

（後略）

ChatGPT の回答 1

【相談者の解決したい主訴】 CLは、定年退職後の働き方に迷いを感じており、継続雇用制度を選ぶか、別の会社に転職するかについて悩んでいる。また、今の会社に残っても、上司になってしまった元部下による不満や給料面での不安もある。

【解決に向けてこの相談者が気づいてない問題】 CLは、自分が定年後に何をしたいのかについて明確な目標を持っておらず、継続雇用制度を選ぶか、転職するかという二択で悩んでいるが、それぞれの選択肢について詳細な検討をしていない。

【キャリアコンサルティングの目標】 CLが、定年退職後の働き方について自分自身の希望や能力を再確認し、具体的な選択肢を検討することで、自分自身が納得できるキャリアプランを策定することが目標となる。

【設定目標に到達するための具体的な方策】 まず、CCは、CLが定年後に何をしたいのかについて具体的な目標を設定するようにアドバイスをする。その上で、今後のキャリアプランを検討するために、自分自身の希望や能力を再確認することを促し、自己分析を行うことを提案する。さらに、転職を検討する場合は、どのような職種が自分に適しているのかを探るための情報収集や、自己PRの方法を指導する。継続雇用制度を選ぶ場合には、自分の能力や得意分野を活かせる仕事を探るために、新しいキャリアの可能性について考えることを提案する。また、定年退職後に自分の能力を活かす方法を模索するために、スキルアップや資格取得の方法についてもアドバイスを行う。以上の方策を組み合わせることで、CLが自分自身のキャリアプランを具体的に検討し、自己実現を達成することを目指す。

私の質問 2

方策で、CLが定年後に何をしたいのかよくわからないので目標もイメージできない、と言ったらどうしますか。

ChatGPT の回答 2

まず、CLが何をしたいかをよく理解することが重要です。CLと対話して、定年後に何をしたいか、どのような目標を持っているか、どのようなアイデアを持っているかを尋ねることができます。また、CLが興味を持っていること、強みやスキルを考慮して、新しい職種や活動を見つけるためのアイデアを共有することもできます。

また、定年後に何をしたいか明確でない場合、目標を設定するために、自己探求や新しいことに挑戦することを提案することもできます。例えば、趣味や関心を追求するための時間を確保したり、ボランティア活動やコミュニティ活動に参加することで、新しい人々と出会い、新しいアイデアを得ることができます。

私の質問 3

転職する場合について、今まで転職を具体的に考えたことがないので、どんな職種があるかとか、自分に何が良いのか、また、情報収集の方法もわからない、とCLが言ったらあなたはどうしますか。

ChatGPT の回答 3

そういった場合は、まずは自分自身が興味を持っていることや、得意なこと、今後挑戦したいことを整理して
みるのが大切です。また、今までの経験やスキルを振り返り、どのような職種でそれらを活かせるかを考
えることも重要です。

情報収集については、転職サイトや求人情報サイト、業界専門誌などを活用することができます。また、転職
エージェントを利用することもオススメです。転職エージェントは、自分のスキルや希望に合った求人情報を
提供してくれたり、転職活動のアドバイスをしてくれたりするサービスです。

以上のことを踏まえた上で、自分自身のキャリアについて真剣に考えてみることをお勧めします。

私の質問 4

CLがあなたの提案で、だんだんやる気になってきました。流石ですね。あと、定年退職後にCLが自分の能力を
活かす方法を模索するために、スキルアップや資格取得の方法についてもアドバイスすると提案されてます
が、具体的にどんなことをするかという行動計画や、その結果、どんなことがCLの身につくという結果までCL
にイメージしてもらうためにどんな提案や関りをCLに対して行うと良いでしょうか。

ChatGPT の回答 4

CLが自分の能力を活かすためにスキルアップや資格取得をするために、以下のようなアドバイスをすることが
できます。

1. 目標を設定する：まずは、自分が何を目指したいのか、どのようなスキルや資格を取得したいのかを明確にす
ることが重要です。具体的な目標を設定することで、モチベーションが保てます。
2. スキルや資格の情報収集：自分が取得したいスキルや資格について、インターネットや書籍、セミナーなどか
ら情報収集することが大切です。また、専門家や経験者にアドバイスを求めることも有効です。
3. 行動計画の策定：目標を達成するために、具体的なスケジュールやアクションプランを策定することが必要で
す。自分自身のスケジュールや予算に合わせて、長期的な計画を立てましょう。
4. 学習方法の選択：自分に合った学習方法を選ぶことも重要です。自己学習に適したオンラインコースや書籍、
資格取得に必要な研修や試験の情報を収集して、最適な学習方法を選択しましょう。
5. モニタリングと評価：学習が進んでいるかどうかを定期的にモニタリングし、進捗状況を確認することが必要
です。また、定期的に自己評価を行い、改善点を見つけ出すことも大切です。
6. 実践の場を探す：スキルや資格を身につけた後は、実際にその能力を活かせる場を探すことが必要です。自分
に合った職種や業界を探し、アピールポイントを明確にして転職活動に取り組んでいくことが大切です。

以上のようなアドバイスをCLに提供することができます。CLが自分自身の目標を明確にし、具体的な行動計画
を立て、学習と実践を通じてスキルアップや資格取得を進め、転職活動に取り組んでいくことで、自分の能力
を活かす新しい道が

続き <※この辺の繋がりは変ですね>

ChatGPT の回答 4 の続き

次に、具体的な行動計画を作成することが重要です。CLが興味のある分野や、今後のキャリアプランを考慮
し、スキルアップや資格取得に関する目標を設定します。例えば、コンピューターやデジタル技術に関する知
識を身につけるために、オンラインのコースやワークショップに参加することが考えられます。また、現在の

職場で必要とされるスキルや知識を習得するために、仕事と並行して学ぶことができる e-learning プログラムを検討することもできます。

行動計画を作成したら、その実行に向けたサポートを提供することも重要です。CL が定年退職後にどのような状況になるかによって、そのサポートの方法は異なります。例えば、CL が退職後に自分で学ぶことが難しい場合は、定期的なメンタリングやコーチングセッションを提供することで、モチベーションを維持し、目標達成に向けたサポートをすることができます。

最後に、行動計画の達成度合いを評価し、次のステップに進むためのフィードバックを提供することが大切です。CL が設定した目標に向けて進んでいるかどうかを定期的に確認し、必要に応じてアドバイスや改善点を提供することで、CL の成長を支援することができます。

以上のように、具体的な目標設定、行動計画の作成、サポートの提供、評価・フィードバックの提供の4つのステップを踏むことで、CL が定年退職後に自分の能力を活かす方法を模索し、スキルアップや資格取得を実現することができます。

私の質問 5

逐語記録の記述に CL は給与などの経済的な点について心配しています。この点は、どんな提案やアドバイスをしますか。

ChatGPT の回答 5

CL が経済的な点について心配している場合、まずは自分自身がどの程度の収入が必要かを明確にすることが重要です。その上で、自分が興味を持っている職種や業界の平均的な収入水準を調べて、自分が目指す収入水準に合わせて職種や業界を選ぶことができます。

また、スキルアップや資格取得にかかる費用についても心配することがあるかもしれませんが、現在はオンラインで受講できる無料のコースや、リーズナブルな費用で受講できるコースも多数存在します。また、資格取得には受験料や教材費用などの費用がかかりますが、退職金や貯蓄を活用することも検討できます。

さらに、転職やスキルアップに関しては、自己投資として考えることが大切です。将来的に自分自身が活躍できるようにスキルアップをすることで、長期的に見れば経済的な面でもプラスになる可能性があります。

以上のように、経済的な面での心配を解決するためには、自分自身の収入水準の明確化や、無料のコースや貯蓄の活用、将来的な自己投資という考え方を取り入れることが重要です。

私の質問 6

CL はお子さんの大学進学などの教育費用や家族のことも経済的に心配されています。この点についての CL に必要な考え方や提案があったら教えてください。

ChatGPT の回答 6

教育費用や家族のことについて心配されるのは、とても理解できます。以下に、その点についての考え方や提案をいくつかご紹介します。

1. 財務プランニングを立てる

まずは、家計の見直しや貯蓄の計画を立てることが重要です。これによって、将来の教育費用や家族の生活費を見込んで、今から必要な資金を準備することができます。専門家のアドバイスを受けながら、財務プランニングを立てることをおすすめします。

2. 教育費用の節約術を知る

大学進学など、教育費用は多額の費用がかかることがあります。そのため、教育費用の節約術を知っておくことが大切です。例えば、奨学金の利用や、学費の割引制度を利用することができます。また、高校生のうちからアルバイトをして貯蓄することも一つの方法です。

3. 家族で話し合う

家族で話し合うことも大切です。家族全員で協力して、将来に向けた計画を立てることができます。また、家族の一人が働きに出るなど、家計にプラスになる取り組みも考えることができます。

以上のような考え方や提案がありますが、最も重要なのは、将来の不安を抱えたまま一人で悩まず、周りの人や専門家に相談することです。家族の幸せや自分自身の充実した生活を実現するために、今から行動を起こすことが大切です。

私の質問 7

CL 6：はい、具体的に計算してみたわけではないのですが、妻はそこを一番気にしています。それを考えると今の会社に残るより転職して良い給料が貰える会社で働けたら、という思いもあります。と、CLは奥さんのことや転職をすることへの不安を抱えている発言もされてます。この部分のCLの気持ちに寄り添うとしたらキャリアコンサルタントとして、どんな発言や声かけ、提案、アドバイスなどあなたならどうしますか。

ChatGPT の回答 7

まず、CLが不安を抱えていることに対して、共感の気持ちを示しましょう。例えば、「転職を考えると、色々な不安があると思います。ご家族のことも心配ですね」といった具合です。

次に、転職することで得られるメリットや、自分が今まで培ってきたスキルや経験を活かすことができる可能性について話しましょう。例えば、「転職することで、新しい環境で自分のスキルを発揮することができるかもしれません。また、給料面でも改善が見込める場合もあります」といった具合です。

また、転職する前には、転職先の情報を集めることが大切です。そのためには、自分が希望する職種や業界、会社をリサーチすることが必要です。その際には、ネット上の求人サイトや転職エージェント、または自分の人脈を活用するなど、様々な方法があります。

さらに、転職エージェントの利用や、自分の強みをアピールする履歴書や面接の準備方法についてもアドバイスを行いましょう。これらの方法を利用することで、より良い転職先を見つけることができるかもしれません。

最後に、奥様のことについても、CLが今まで勤めてきた会社でのキャリアアップについて、今後の収入アップについて、具体的な数字やプランを示して安心感を与えることも大切です。また、教育費用については、長期的に考えて貯蓄や資産運用のアドバイスもできますので、そういった点にも触れていくと良いでしょう。