

×すべての働きづらさをふきとばす！×

公務員女子の おしごと 相談室

村川美詠



学陽書房

おかげさまで、前著『自分もまわりもうまくいく！ 公務員女子のおしごと帳』は公務員女子だけでなく、多くの方々に読んでいただきました。自分としては「こんな普通の公務員の普通の体験談でいいのだろうか」と恐る恐る出版したというのが本音ですが、「わかる！ わかる！ 私も同じ気持ちです」「これなら私もできるかもと思いました」「公務員女子のお守りのような本です」とたくさんの共感のメッセージをいただき、本当に書いて良かったと思いました。読んでくださった方々に心から感謝を申し上げます。中にはありがたいことに、「続編として、今まさに管理職が見えてきている世代の女子向けに書いて欲しい」という声もいただきました。前著は、まだ一步を踏み出させていたい新人・若手に向けて書いた本なので、その上の世代には少し物足りない感があったのかかもしれません。

「次は、年齢を少し上げたイメージで、書いていただけませんか？」

人生初の出版を終えホツとしていた矢先、前著の担当者から連絡がありました。今年は

〆切に追われることもなくゆっくり過ごしたい、続編なんて調子に乗りすぎでは？ などと思いながらも、例によつて「頼まれ」とは試されると」なので、引き受けることにしました。

この本は、前著同様、働きづらさを感じながらも頑張っている公務員女子のために、もつとラクに、もつと楽しく仕事をするための考え方と仕事術についてまとめたものです。前著よりも対象となる方の年齢を上げ、もつと多様な生き方や考え方をご紹介したいと思ひ、4人の尊敬する公務員女子にもインタビュー形式で登場いただいています。

「まるでカフェでおしゃべりをしている」かのような雰囲気で、気軽に読んでいただけると嬉しいです。

元気な女性職員が増えれば役所は元気になります。役所が元気になればまちが元気になります。まずはこの本を手にとってくださったあなたが元気になつて、まわりに元気を配ることから始めてください。

ようこそ！ 公務員女子の「相談室」へ

一人で悩んでいるあなたへ

“お悩み”のいろいろ 公務員女子の相談室へようこそ

誰の課題か整理する

「悩」まずに「考」えよう

あなたの「不」はなくに？ まずは「不」から考える

人事異動のストーリー 受け止め方で悩みは変わる

武器に頼る 武器を頼る できることで素直に支え合う

まわりにとって、私は何者？ ありたい「自分」を考える

将来を妄想してみると 公務員女子のこれから

例を元に想像してみよう 気楽にライフ＆キャリアアップ

61 58 55 52 49 46 44 40 36 33 30 27 24 21 18 14 12

対談①

『したたかに自分の頭で考えて動く』

種生純子さん 福岡県京都郡苅田町 子育て・健康課長

2章 公務員女子のお悩み相談 仕事編

正しい「背伸び」ってなあに？

20代で身につけたい仕事術 仕事を選ばず、背伸びせず

30代で身につけたい仕事術 まわりを巻き込み、前に進む

40代で身つけたい仕事術 自分の気持ちに素直に悩む

マルチorシングル 自分に合った仕事のやり方

引継ぎが役所を変える！ 善例踏襲の引継法

男性職員とはどう付き合う？ 感覚のずれを許し合おう

女性職員とはどう付き合う？ 違う人間、違う生き方を尊重する

あなただから変えられる！ 職場が動き出す気配り法

「くしやすく」&やりたいことをする 役職仕事と自分の希望を整理する

行くも戻るも悩みは尽きず…… 昇進街道、どう進む？

64
67
70
73
76
80
82
85
88
91
94
97
100
103
106
109
112

6

対談②『わからないからやつてみる』

上野美知さん 和歌山県和歌山市 財政局財政部長

3章 公務員女子のお悩み相談 私生活編

「女」の固定観念から逃げていいんです

どう調整するのが一番？ ワークとライフのバランス
結婚や妊娠、どう伝えると良い？ 「知らせる」5W1H

80
82
85
88
91
94
97
100
103
106
109
112

出産、育児、介護、病気…… 休暇をとるためのスケジュール

後悔はできるだけ少なく 育児中にやつておくこと

モヤモヤのちりがつまる正体とは？ 「見えない家事」に苦しむ前に

あなたの心をスッキリ守る 切り替え＆切り捨てスイッチ

自分もまわりも大切に 家族との生活、あなたの時間

今すぐSTOP自己嫌悪！ 自己有用感を満たすには

実は苦手…… でも頑張れる！ 地域やコミュニティとの関わり方

完璧主義はほどほどに…… 全部やろう、きつちりやろうは×

対談③『自分を大切にするための優先順位』

平野真夕さん 青森県三沢市 国際交流課交流課長

7

公務員女子よ、地図を広げよ

人生にもっとワクワクしよう

20～30代はチャレンジ時代！ 若手時代やるべきベスト10

「なんとなく」「とりあえず」でOK！

お金や時間がかかる所に

行く

労を惜しまず、怖がらず

会いたい人には

会いに行く

言葉にすることで得るモノ

自分の
思いを言葉にする

話す／
会う／

「わからぬ」違和感を放置しない

気になつたら掘り下げる

「わくわく」
多様な価値を知ろう

違いはチカラ、人と交わる

「泣く／
遊ぶ／

「泣く／
遊ぶ／

「泣く／
遊ぶ／

30～40代は「人間力」を育てよう 中堅時代やるべきベスト10

「泣く／
遊ぶ／

まずは雑談で「傾聴」と
「質問」

企画／
対話／

「不」を解消する提案とは？

誰かを幸せにするクワダテ

158

152

144

138

132

126

120

150

147

141

135

129

123

118

116

応援／
提案／

前向きにみんなで成長する
人を応援すると
自分も頑張れる

baby stepで考えよう
小さな一步から始める

161

155



対談④ 『介護も仕事もあきらめない』	吉川貴代さん 大阪府八尾市 こども未来部長	おわりに	192	188	185	182	179	173	170	167	164
結果はあとからわかること まずは□に出して 動いてみる	人生100年時代にできること どうする？ キャリアプラン！	なりたい人ってどんな人？	結局、今、何を考えるべきなの？	社会のためは自分のため 誰かのために力を尽くすと	インプット・アウトプット両方できる 異文化に触れて 理解を深める	メモや記録のクセづけを！ 未来に役立つ「遺言」を	ちょっと力不足を感じても とにかくチャレンジしてみる	行動/ 挑戦/ 発信/	行動/ 挑戦/ 発信/	行動/ 挑戦/ 発信/	行動/ 挑戦/ 発信/
176	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

一人で あなたへ

悩んでいる

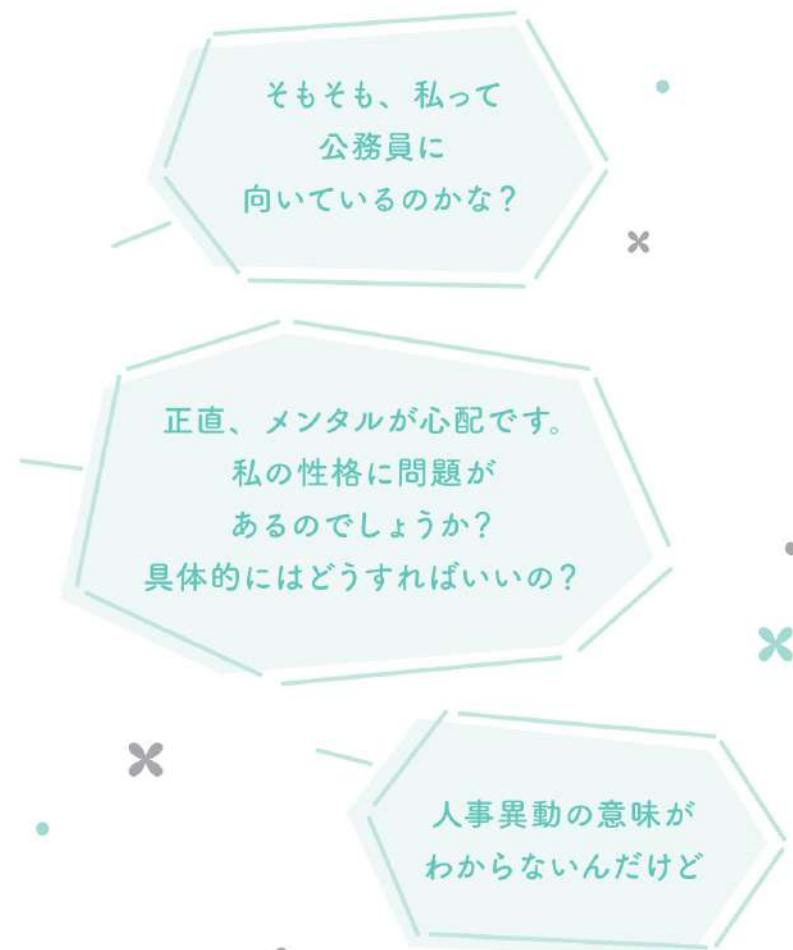
忙

しい毎日、はからなり仕事、健康の不安、人間関係の悩みなど、いろいろあって、この先どうなるんだろう？ こんなはずじゃなかつた、仕事は続けられるだろうか？ そもそも私、公務員に向

いていなかつた？……と人知れず悩むこともあるでしょう。

自分の感じ方、受け止め方の問題？ それともみんな同じようなことを考えている？ ほかの人はどんな風に考え、悩みを乗り越えて前に進んでいるんだろう？

年を重ねてくると、自分の持ち味もつかめてくるし、人とのつながりもできて、進む道も見つけやすくなりますが、若い頃は、どちら進むべきか、迷うことも多いものです。そんなあなたの曲がり角に立つ案内人のように、役に立つアドバイスができればいいなと思います。



		嬉しい・楽		悲・怒		【学び・得たもの】	
年度	働き方	仕事	家庭	地域・社会活動	自分の時間		
20代 運営事務局	ライスワーク	入庁 選挙事務、国勢調査 セクハラ・マタハラ被害 段取り力・受援力			習い事 旅行		
		結婚 出産					
		残業漬けの日々 研修、セクハラ担当 市町村アカデミー 窓口対応・人材育成		保育所保護者会 マイホーム			
		係長昇任 市町村合併 講座、イベント企画 課長補佐昇任 女性相談(OVなど) 市民協働・企画力	子育てに悩む	チームアドベンチャー(府内の仲間づくり) 輝く女性職員プロジェクト(女性職員の人材育成) ドリーブラ活動(人の夢を応援する企画)	読書 セミナー通い 産業カウンセラー資格 Facebookを始める 先輩の死		
30代 障害福祉課 職員課	ライクワーク	夫が脱サラ→バー開業					
		イクボス、女性職員研修 窓口業務改善 課長昇任 シュンギク、ザッソウ実践 イベントの改善、拡大 チームづくり	諫早もりあげガールズ 九州OM おこしの会 全国自治体職員ネットワークサミット 研修講師活動 オンライン市役所	国際女性ビジネス会議 コーチング資格 Instagram ホワイトボード・ミーティング®認定講師 HOLG®記事掲載 本の出版			
		「笑ってこうえて！」放送出演					
40代 職員課 男女共同参画課 教育経済課	ライフワーク						
50代 職員課 生涯学習課 障害福祉課	ライトワーク						

※ HOLG=地方自治体を応援するメディア

以前、職員組合の女性部の企画で、後輩の女性職員たちの前で話をしたことがあります。その時に示したのが、次頁の年表ですが、「美詠さんは若い頃から行動していたわけではないのですね。ちょっと安心しました」と言われました。確かに、動き出したのは、40代後半、男女共同参画の仕事をするようになつてからです。ちょうど子育てが一段落した頃ということもありますが、**プライベートの充実が仕事にも活かされることを実感したから**だと思います。振り返れば、若い頃は、勉強もしていなかつたし、人との交流にも消極的でした。結果、スキルアップもできず、豊かな体験もないま、ただただ仕事と生活に追われるだけの日々を送っていたような気がします。

動けば変わる

例を元に想像してみよう

気楽にライフ＆キャリアマップ



ワークの段階

38

私の仕事に対する姿勢や働き方を振り返ると、4つのワークの段階を登っていることに気づかれます。**20代はライスワーク**（米＝食べるためだけに働いていた）、**30代はライクワーク**（仕事が好きで充実していたけれど、働き過ぎだった）、**40代はライトワーク**（自分の活動や体験が仕事に活かされることを実感した）、**50代はライフワーク**（人や社会を明るく照らしたいと思いながら働く）です。最初からそういう働き方を意識していたわけではなく、結果としてそうなったわけですが、若い頃から、このワークを意識できていたら、もっとラクに生きられたかもしれません」と思います。

皆さんは、今、どんな働き方をしていますか？