

キャリアに関する不安の気持ちがある女性たちへ

キャリアづくりに対して自ら納得できる考え方を、株式会社C'sSPORTの森田 由美子さんに伺いました。



株式会社 C'sSPORT
代表取締役 森田 由美子さん

時代や環境によって価値観は
移り変わるものだから、
キャリアづくりに、正解はない。

女性のキャリア支援に20年近く携わって
きました。広島のマザーズハローワークでは約
10年、育児と仕事の両立をがんばろうとする
女性のセミナーに携わっています。専門学
校や短大で講師をしているときは、これから
社会に出る若い人たちと共に、未来のキャリ
アについて考えてきました。

キャリアづくりに「これが正解」というもの
はありません。個人の価値観や考え方は、時
代やそれぞれの環境や状況により変わるの
で、当たり前と言えは当たり前です。で
は、どうしたら様々な状況を踏まえたいう
で、私たちは納得のいくキャリアづくりをし
ていけるのでしょうか？

あなたは自分のキャリアをどのように考
えていますか？ バリバリと働くスタイルを
望んでいますか？ お子さんが大きくなる
まではパートタイムで働くスタイルでしよ
うか？ それとも、ちょっとキャリアチェンジを
考えているタイミングでしょうか？ 今回は
あなたにとって納得のいく答えを出すため
の、3つのポイントをお伝えします。

あなたが自分の
キャリアづくりに対して
実践すべき3つのポイント。

3つのポイントとは、譲れるものと譲れな
いものを明確にすること・学び続けること・
あなた自身を信じていくこと。この3つです。

1つ目の譲れるものと譲れないものを明
確にすることは、言い換えれば、自分の人生
で何に価値を置くか？をハッキリさせておく
ということ。家族と一緒の夕食、1人の
時間、健康、友人、信頼、正義感……。いくら
仕事にやりがいがあっても、どんなに忙しく
ても、譲れないものを守ることがとても大事
です。一番大事なところを譲らないことで、
私たちの心の負担は軽くなりますし、仕事
や生活は豊かになります。

また、仕事や生活の中で、自分以外の誰か
の意思に流されるのではなく、「自分の意思
で選んで決めている」という感覚は、日々の
幸福感にもつながっていきます。時々ノー
トに手書きで、譲れないことリストを出し
てみると、自分の中にあるものがはっきりし
てくると思えますので、ぜひやってみて欲し
いです。

2つ目の「学び続けること」も、とても大

切な要素です。私のキャリア開発を助けて
くれたのは、秘書検定1級などのビジネス
系の資格と、産業カウンセラーと、通信では
ありましたが40代になって行った大学院な
どです。学ぶことで自分の思考や感性が磨
かれていくような感触は何とも面白いもの
です。本を読む、趣味を深めるなど、資格に
こだわらなくても、いくらでも学ぶ機会があ
ります。特に、仕事に関係することなら自信
につながりますよね。

学ぶ機会を持つことによって、様々な新し
い出会いを得ることもできました。師や仲間
からは、話を聞いたり一緒に時間を過ごすこ
とで、自分ひとりでは経験できないことをた
くさん教えてもらえました。時にそれは、次
のキャリアのチャンスに恵まれる機会でもあ
りました。人に出会うために、私は学びに
行っていたのかもしれませんが、学び続けてい
くことで生まれるネットワークは、キャリアづ
くりには大きな力を発揮します。

3つ目は、あなた自身を信頼することで
す。「あなたの強みは何ですか？」と聞かれ
たらどう答えますか？ 私のところには、
「自分の強みを知りたい、生かしたい」という
方が訪ねてくださいます。強みとは、過去に
得た知識や経験だけを示すものではありません。

自分の人生で何に価値を置くか——
一番大事なところを譲らないことで
仕事や生活は豊かになります。



せん。あなたが生まれながらにもっている資
源でもあります。

これまでの経験から言えることは、仕事が
うまくいっている人は、自分の強みを知って
います。強みを知ること、弱みも苦手なこと
も理解できるので、自分自身でアクセルを踏
む場面や、他人の力を借りる場面など、その
人に合ったアクションや考え方を選びやす
くなるのです。自らの選択と行動で状況を良
くしていけるとわかるので、自分の未来に期
待を持つことができるようになるわけです。
夜寝る前に今日一日、よくやったな、と思え
ることを振り返ってみてください。自分のこ
とが愛おしくなります。自信は自分を信頼
することから生まれます。

キャリアに悩む女性たちへ。

頑なに張りつめて仕事をするよりも、
女性だからこそ、自分の生活と仕事をしな
やかに楽しんでいただきたいと思えます。「女
性だから」「妻だから」「母だから」できない、
と思いついて、あなたの可能性にどうかフタ
をしなさいね。あなた自身楽しんで
く、納得できる道を作りたいです。しな
やかにのびやかなキャリアづくりを！