

ワタシが選ぶ
♡
これからのワタシ

Around
30

静岡市女性会館



やりたいことが
見えてこない

どうしたら
自立した女性に
なれるの

何かひとつでも
確信できるものを
見つけたい

悩んでいるのはみんな同じ！

揺れるアラサー女子ゴコロ

30歳過ぎて
彼氏がないと
焦る

明確な目標もなく
時間に追われて
生活しているだけ

自分らしい
生き方を
見つけたい

周りに
振り回されない
ように
自信をもちたい

はじめに

アラサー (around30) と呼ばれる30歳前後の世代は、ロストジェネレーション世代とも言われ、いわゆる就職氷河期に学校を卒業し、厳しい雇用環境の中で、頑張っている世代です。特に、シングル女性の場合、結婚、出産といったライフイベントを控え、キャリアとプライベートの選択に迷ったり、多様な生き方が実現できると言われている今の世の中にあって、選択肢が多過ぎて迷路に入り込んでしまったりと、最も悩む時期ではないでしょうか。左の言葉は、アラサー女子たちから寄せられたものです。

そんな女子たちに、これまでの自分を振り返ったり、将来のことを考えたりする機会を提供しようと、静岡市女性会館では、連続セミナー「働くアラサー女子限定！ワタシが選ぶ♡これからのワタシ」を企画しました。平成22年9月29日から平成23年1月15日までに、計8回の連続セミナーを開催し、公開セミナーを含め延べ262人の方にご参加いただきました。

これから数々の転機を迎えるアラサー女子。本誌には、アラサー女子が自分らしく主体的に生きるためのヒントがたくさんあります。人生を軌道修正することにも十分間に合うアラサーの今だからこそ、自分とじっくり向き合うために本誌が役立てば幸いです。

※本事業は、文部科学省「平成22年度女性のライフプランニング支援総合推進事業」の委託事業として実施いたしました。「女性のライフプランニング支援」とは女性が主体的な働き方・生き方を選択していくことができるように、多様な選択肢の存在や、ワーク・ライフ・バランスに関する情報を提供し、長期的な視点で自らの人生設計を行うことを支援するものです。

第1回

藤沢久美流 キャリア・デザイン

講師：藤沢 久美さん

今振り返ると、20代は起業に向けて、いろいろなことにチャレンジをした時代でした。続く30代は、起業した会社を売却し、次なるチャレンジを求めて模索する10年だったように思います。そして、今40代に入り、これまでの歩みがいろんな形で、自分の糧になっていることを実感する日々です。



意識を変えると景色も変わる

起業できるか不安に思いながら働いていた時に阪神大震災が起こりました。突然死ぬ可能性もあると思いながら、行動に移せないでいるうちに、とどめを刺すようにサリン事件が起こります。「悩んでいないで起業しよう」「もし失敗しても、そこからやり直せばいい」そう決意して仕事に専念すると、あれもこれもビジネスチャンスに思えてきたんです。人間は、意識を変えると景色が変わる。景色というのは、自分の意識が作るんだと思いました。そして28歳で起業しました。

未来は自分で作るもの

起業して1年ぐらいいは、本当に大変でしたが、幸運にも女性が起業したということで、注目していただけるようになり、ようやく少し光が見えて来ました。自分で会社を立ち上げて何より楽しかったのは、自分の未来は自分で作れるということ。誰かの未来にひっぱられながら生きていくのではなく、自分の未来も、世の中の未来も、自分たちで作っていく。未来は何も決まっていなかったということに気づいて、驚きました。

そんな時に田坂広志さん(現ソフィアバンク代表)が新しいシンクタンク会社を立ち上げると知り、一緒に働かせてもらうことになります。33歳の時にはNHKの経済番組のキャスターのチャンスをいただきますが、厳しい試練が待っていました。素人でしたから最初の1年は何もわからず本当に辛かった。ある時、キャスターになりたくて努力している人がいるのに、瓢箪から駒のようにNHKの番組に出させてもらえて、辛

社会人の勉強は実力へ直結

大学生の時に30歳になるまでに起業しよう決めていました。卒業後、投資信託の運用会社に入社しましたが、希望のアナリストの部署とは違う企画部門に配属され、1日で辞めようと思えました。でも「嫌だ」では何も始まらないと思い、わからないことは必ずメモをとり2度と同じことは聞かない、上司や先輩がどうやって仕事を円滑に進められるかささいなことも工夫する、今日より明日は成長していきたいと頑張りました。1年経つと、つまらない仕事なんてひとつもない、与えられた仕事はすべて学びの機会だと思うようになりました。

INDEX

第1回	藤沢久美流 キャリア・デザイン	1
第2回	女子力をアップさせる！自分計画	4
第3回	これだけは知っておきたい！恋愛×結婚論	6
第4回	ピンチをチャンスに変える！キャリア・ストーリー	8
働くアラサー独身女子に聞いてみました！		12
第5回	後悔しないためのカラダ・マネジメント	14
第6回	お金のプロに聞く マネーの法則	16
第7回	成功のカギを握るコミュニケーション力	18
第8回	ワタシが選ぶ これからのワタシ	20
アラサー女子におススメ本		22
連続講座でワタシが学んだこと		23
「午前中のひと仕事」をがんばる！		24
相談窓口		26
セミナープログラム		27

いなんて言うのは、与えられたチャンスに対して、感謝しなさ過ぎだと気づきました。一生懸命やらなくては行けないと、改めて思いました。

自分の責任をとるのは自分しかない

テレビに出ると、自分の実力とは関係のない評価が出るわけで、「周りから好かれるためにはどうしたらいいか」「悪く思われないためにはどうしたらいいか」が、自分の価値基準になり、次第に何もできなくなってきました。そんなある日、突然、蕁麻疹が出たんです。はじめは上半身だけだったものが、頭のてっぺんから足の裏、内臓もすべて腫れて呼吸困難になり、病院で「このままでは死にます。仕事を辞めなさい」と言われました。

休養をとり「死ぬかも」「もう仕事できなくなるかも」と、いろいろ考えながらわかったのが、自分に嘘をついてやりたいことを抑え込んで生きているから、体がもたなくなってしまうということ。

いろいろな人がいろいろなことを言いますが、誰も私の責任を取ってくれない。自分の責任を取るの自分しかない。だから、アドバイスは参考にしても「自分が求めていることは何か」ということを一番考えるようになりました。

そして元気になって変わったことは「図々しくなった」「NOが言えるようになった」ということ。それが40代。とても楽になった。もちろん相手を不愉快にさせてNOと言うのではなく、相手の気持ちを考え、相手が不愉快にならないNOの言い方を考えるようになりました。体を壊したことが、人間としていろいろ考える機会になったので

す。30代後半で体を壊す人って意外に多いです。壊さないために「自分の心は、今、何を求めているのか」と、常に自分と対話をしてください。

「ソフィアバンク」でも求人を出すことがありますが、履歴書を見ても、人生切り開きたいという思いが伝わってこない人が多い。必死さがなく、働きたいという思いを文章にする時間もつけない人は、自分の人生を大切にしていないのではないのでしょうか。自分を大切にできない人は他人のことも大切にできないと思います。自分に自信がなかったら、人のことを褒められないですよ。私が一緒に働きたい人は、自分や自分の人生を大事にしたい人。そういう人は、仲間も、会社も、お客様も大事にできて、必ず成長します。学力は関係ありません。

自分に天井を作らない

ふり返ってみて思うのは、「自分に天井を作らない」ということ。すごく大事だと思います。「女だから」「もう30だから」、そんなことを絶対に思っては行けない。「こうやりたい」と思ったときに、この道を行かなくては行けないなんてことは無い。道はたくさんあります。



藤沢 久美さん(シンクタンク・ソフィアバンク副代表)

1989年大学卒業後、国内外の投資運用会社を経て、1996年に日本初の投資信託評価会社を起業。2004年より現職。NHK教育テレビ「21世紀ビジネス塾」のキャスターを3年務め、その後も全国の元気な企業経営者の取材を続けて情報発信している。



ライフプランを立てるのはとても大切で、いろいろなパターンの計画を立て、思考の幅を広げて欲しい。いろいろな道筋をつけることによって、そこからはずれたときの修正ができる。何も考えずにいて思いがけないことが起こると、「どうしよう」となりますが、ライフプランがあれば、はずれたときのリスク管理ができる。ただ、計画にこだわりすぎないこと。思ってもいないチャンスがやってきたなら、そのチャンスをつかみ、精一杯やることも大事です。

そして「自分はこの程度だ」と絶対に思わないこと。女性には、見えているけれど上に行けない「ガラスの天井」と言われています。確かに外部から作られるものもありますが、天井を作っているのは自分自身ではないですか。

与えられたチャンスを後輩につなぐ

今、私は、政府の委員会などに呼ばれています。それは「女性の数合わせで呼ばれるだけで、期待されていない」と思っています。周りは父親の年齢ほどの方々と、若輩者の私が同じ発言権を与えられると思うのは、とても危険だとわかっています。勘違いして、好き勝手に発言していると次の女性たちのチャンスをつぶすことになります。

残念ながら、女性の多い審議会に出ると、皆さん言いたいことは言うけれど、議論をまとめようという気持ちがなく、悩ましく思います。それは、私たち女性は、ひとつの方向へまとめる場に、これまで経験する機会があまりなかったからかもしれません。後輩たちにも同じようなポジションが与えられるように「自分がどんな立

ち居振る舞いをするべきなのか」「与えられたチャンスをいかに次につなげていくか」「どう役割を担うべきなのか」考えなければいけないと思います。

周りの委員の方々とは勉強してきた量や人生の経験値が全然違うわけで、そういった人たちと席を並べるということは、人一倍勉強して、努力して、謙虚にならなければいけないと思っています。

まず、目の前の仕事に一生懸命取り組む

今、やりたいことがない人もOK。無理にやりたいことを作る必要はありません。やりたいことがある人は、それを実現するために邁進すればいい。ない人は、今、目の前にある仕事を一生懸命やれば、やりたいことが必ず出てきます。もし出てこないとしたら、それは残念ながら目の前にある仕事を一生懸命していないということです。

会社の中で提案しても全然聞いてもらえないとしたら、外に出てもいい。こんな不景気で大変だと思われるかもしれませんが、ビジネスを始める人たちはたくさんいます。私が会社を立ち上げて本当によかったと思うのは、必ず誰かが助けてくれたということ。

「こんなことをしたい」と一生懸命になっているときは、気がつくと誰かが助けてくれます。誰も助けてくれないというときは、もしかしら自分のことしか考えていないときではないでしょうか。そんなことも考えていただけたらと思います。

第2回 女子力をアップさせる！自分計画

講師：福沢恵子さん

男女雇用機会均等法が施行されて24年。現在では、女性も、意欲・能力・機会があれば昇進も不可能ではなくなり、職場において意識的に排除されることは減少しましたが…。

新たな悩み「成功恐怖」「役割葛藤」

女性には自らの成功により「何かを失うのではないか」という新たな不安が生まれました。これを「成功恐怖」と言います。男性にとって「成功する」ことは、仕事も愛情も「すべてを得る」ことですが、女性の場合、成功すると「恐れられたり、愛されなくなる」という不安が生じます。

また、「役割葛藤」と言って、相反する期待に同時に応えなくてはならない場合、どの選択をしても満足できない心理状態に陥りやすい。

女性も活躍できる時代ではありますが、実際には自分の会社に「女性の管理職がない」「誰も育児休業を取っていない」といった状況があり、会社でどこまで期待されているのか自分の立ち位置がわからないという経験をする人も多いのです。

期待されて、仕事だけをする旧来の「男性スタンダード」に合わせて、今はこういった働き方ができて、一生このように働くことはできないと将来に不安を持つ人が増えています。

「生きづらさ」を克服し、「運」をつくり出す

このような「生きづらさ」を解決するには、まず、文字や図表などで現状や未来を「可視化」する。次に、第三者からのフィードバックをもらう。そして「目の前の第一歩」は何かを知る。目の前のことをいい加減にして、三歩先のことをや

ることは不可能です。そして具体的にアクションを起こす。

「計画された偶然」という言葉があります。「運のいい人」になるには、①他者にとって役立つ存在になる ②目の前のことにきちんと取り組む ③与えられた機会を逃さない ④「運」は自分でつくり出すことが大事です。

「未来年表」を描いて今すべきことを知る

新たな試みをするときには、摩擦や失敗もある「導入期」、発見があり自信がつき経験が蓄積される「確定期」、飛躍する「発展期」があり、また、次の新たなチャレンジで「導入期」に入ります。

「導入期」にはあきらめないことが大事です。この時に、アドバイスやフォローしてくれる人、精神的にサポートしてくれる人、足を引っ張る人を人脈マップで整理してみることも大切です。

「人脈マップ」は、まず十文字の座標軸を描いて、上下は「自分にとっての価値」(＝上に行くほど価値が高い)、左右は「自分から見た好感度」(＝右に行くほど好感度が高い)という枠組みを作ります。そこに誰がどこに位置するかを記入してみると自分の人間関係が一目瞭然となります。

また未来年表(右ページ参照)を描いてみると、アラサーは十分若く、選択肢に恵まれた環境にあることがわかります。重要なのは「世間的な幸福」ではなく、「自分にとっての幸福」だということ。計画通りに進まないのも人生。それまでの積み重ねから得た知識・情報・直観などから、計画を変更する柔軟性も必要です。将来像を描いてみることによって、今すべきことが何かを知ることができるのです。

私の自分史&未来年表

記入日： 年 月 日

年齢	職業生活	個人生活	コメント
20代			
30代			
40代			
50代			
60代			
70代			

私大切にしたいこと

■人生全般で■

■職業全般で■

■個人生活で■

©RIWAL



福沢恵子さん(ジャーナリスト・昭和女子大学客員教授)
大学卒業後、新聞記者を経て1990年にフリージャーナリストとして独立。「女性と仕事」をテーマに、ライフスタイル全般について取材、執筆活動を行う。03年～06年東京家政大学人間文化研究所准教授、07年～10年日本女子大学客員教授。10年より現職(キャリア開発論)。

第3回

これだけは知っておきたい！ 恋愛×結婚論

講師：伊田 広行さん

人には無意識のうちに「好きになるときの価値基準」のようなものがある、その総合得点が高い人を好きになって、恋愛対象としている。恋愛ってそんな程度のものではないだろうか。

マニュアル恋愛にひそむ罠

恋愛はいいものと思われているけど、「彼氏いないの？」と聞かれるから、恋愛しないといけなような気がしているだけではありませんか。何が恋愛かわからないから、ドラマに出てくるように、とりあえずお付き合いをして、映画見て、ドライブして、ご飯作って…というマニュアル恋愛をする。その多くは「相互所有、相互独占」のカップル単位の恋愛観です。

「ふたりはひとつ、一生離さない」「最高のパートナーができた」とうれしい気持ちになるけれど、これはドラマや小説、いろいろところで刷り込まれた恋愛観でDVになりやすい。ふたりが一体ということは「わかってくれて当然」だから、少しでも思い通りにならないと腹が立ちます。一方、思い通りにされる側も「わかってあげないから、怒らせてしまう」と思いがちです。

境界線のある1+1=2の関係

恋愛にしる、結婚にしる、暴力的な関係にならないためには、お互いに境界線をきちんと持つことが大事。ところがカップル単位の恋愛は、主体性を奪い、境界線をはずすことがメインになります。

「彼が成功するのを助けてあげるのが私の役割」と自分を弱くして消去する女性は、DV被害に遭いやすい。「ふたりは一体だから1+1が1

になる」と思い込みます。本当は自分(主体性)を消去しているから1+0=1になっている。1+1=2の関係にならなくてはいけない。対立を恐れて自分を殺して生きると、しんどい。

DV加害者は、友情を育んだり、ゆっくり関係を作ることなく、どんどんスピードをあげて接近してきます。恋愛したらセックスに応じて当然と思い、特別な関係だからと、より支配的になります。そして自分の思い通りに動かせる人間を絶対に手放しません。必死に束縛します。自分以外の関係を断ち、孤立させ、自分だけに依存させます。

境界線がある関係というのは、嘘も秘密もあるということです。相手にすべてを言わなくてはいけないなんて、おかしい。過剰に知ろうとすることでDVが始まることもあります。

基本はひとり

女性が「守られたい」と思うのは非常に危険です。相手を「守る」というのは、相手が弱いと思うから守るのであって、上から目線。本当に対等な関係であれば、守ってもらう必要はありません。自分のことは自分で決める力を持つことが大事です。

また、ひとはさびしいという意識だと、加害者は執着します。被害者も自分さえ我慢していれば、相手は何もしないのだから、ひとりであるより一緒にいたほうが良いとなってしまいます。

恋愛や結婚に依存して「この人がいるから私が生きている意味がある」となってしまうと、「この人に捨てられたら、私の生きている意味はなくなる」。大事なことは、関係性自体に依存す



伊田 広行さん(大学院講師・デートDV防止教育ファシリテーター) ジェンダーの視点で労働問題、社会政策を研究。多様性を前提とした個人を社会の基礎単位とする「シングル単位論」を展開。日本女性学会会員。反貧困やユニオンなど活動範囲も多岐にわたる。現在は立命館大学大学院・先端総合学術研究科非常勤講師。

るのではなく、自分はどのような生き方をするのかということ。人が豊かに成長するためには、いろいろな人たちとの関係が必要で、恋人ひとりが総合パートのように何もかも賄えるわけはありません。

基本はひとりで生きていく。パートナーがいなくても当たり前と思っただ方が楽になります。対等な関係なら、「友だちを大事にする」「ひとりの時間を大事にする」。それを大事してくれるパートナーであるべきです。生活のプラスとして恋愛があると考えた方がいいと思います。

自分の中に肯定できるものをもつ

20代、30代はこれからまだまだいろいろな人に出会って、仕事や社会活動もあります。恋愛に縛られないで、いろいろなことを経験し、ひきだしを増やしていく。それを喜んで横で見てくれ

る人がいたらいい。今いなくても、40、50代で出会うかもしれない。焦らずマイペースでやって自分に合う人に出会えたらラッキー。誰かの所有物、従属物にならず、自分の力で生きていきましょう。

恋人やパートナーがいらないということは、必ずしも孤独を意味しません。愛という概念は広く、結婚というカタチ以外にも、生き方や関係性から愛は得られるものだと思います。自分の中に肯定できるものを見つかる。それを言葉にしてほめてくれる、認めてくれる友だちや恋人がいたら、すごくエンパワーメントになる。

「どうしたらいいパートナーと出会えるか」を考える前に、まず自分を作ること。相手の顔色をうかがうのではなく、安心して異なる意見が言える関係だったら、恋愛や結婚もいいと思います。

デートDVチェックリスト

～ひとつでも該当したらそれはDVです～

- あなたのことを「バカ」など人をおとしめるいやな言い方で呼ぶ
- やさしい時と、そうでない時の態度が極端
- 自分を最優先にしないとやってふてくされたり、怒ったりする
- けんかした時、「怒らせるようなことを言ったからだ」とあなたを責める
- あなたが誰と話すか、誰と一緒にいるかなど、何でも知りたがる
- あなたの話をちゃんと聞いてくれない
- しょっちゅう携帯に電話してきて、行動をチェックする
- よく約束を破る
- 怒ったときに、物にあたりたりして怖いと感じる
- 携帯をチェックして、友だちのメールやアドレスを消させる
- 怖い態度や行動をしたあと、謝ることが多い
- 「好きなら当然」と、気が進まないことをさせる
- 口もごを勝手に決める



(「デートDVチェックリスト」アウェアより)

第4回

ピンチをチャンスに変える！ キャリア・ストーリー

ゲストスピーカー：内田 美紀子さん、塚本 由紀江さん、橋本 恵子さん

皆さんのアラサー時代は、どんな時期でしたか。

(内田)とにかくエネルギーがあふれていて、そのエネルギーのぶつけどころが、仕事と恋愛。この2つにすべてを注ぎ込んで、寝る時間を削ってても平気でした。

(塚本)私は、29歳の時に仕事を辞めて、専業主婦になりました。よく自分にダメ出しをして悩んでいました。

(橋本)私は、妊娠、出産、育休の時期。プライベートはハッピーなんですけど、仕事では非常に悩んでいました。アナウンサーになったのに、現場を離れて、私は何のためにテレビ局に入ったのかと。

これまでの最大のピンチ、それはどんな場面でしたか。どんな風乗り越えてこれたのでしょうか。

(内田)ピンチは何度もありました。まず1回目のピンチは35歳の時。首都圏での新規支店立ち上げは非常に大変でした。未知の土地、初めての派遣業界で、なかなかお客様が開拓できない。プレッシャーに押しつぶされそうな日々でした。ある日、社長がフラッと支店に来て、「支店長が楽しそうにやっているのが一番だから、好きなようにやってください」と言って帰ってしまいました。

営業に歩いている時、店のガラスに暗くうつむいた自分の姿を見つけ「社長が言っていた言葉ってこれだったんだ。私が元気にしていないと部下も元気になれない」と気づき、「よし、何かひとつやってやろう」と思いました。何もやらなかったら成功率は0%ですが、やることで100%

になるかもしれない。その可能性に賭けようと思いました。そうすると気持ちが楽になって、どんどん売上げが上がっていきました。それがたぶんピンチをチャンスに変えた初めての経験です。その経験をしてからは、「やるかやらないか迷っているんだったら、やろう」という気になったと思います。

次のピンチは、事業答申に失敗した時。逆にこの時はあきらめました。「捨てる」ことを覚えたという気がします。

(塚本)最大のピンチといえば、精神的に辛かった専業主婦の時でしょうか。「自分は何がしたいのか」と自分の人生について悩んでいました。仕事上では、苦手な事務処理のミス、膨大な仕事量、期待に対するプレッシャーなど、話し始めたらきりがありません。例えば、新しい業務を任せられた時、上司が「塚本、大活躍！」と会議で突然みんなに宣言したんです。すっかりハードルが上がって、一瞬プレッシャーを感じましたが、「大丈夫、できる」とよいイメージを持ち、努力をして、しっかり結果を出しました。スポーツでもそうですが、仕事でもイメージトレーニングをして、よい結果に結びつけるように心掛けています。

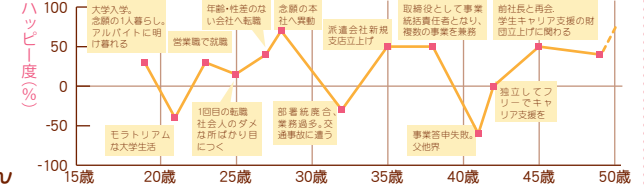
(橋本)私のピンチはやっぱり東京への転勤です。当時子どもは3歳。転勤を命じられ、眠れなくなる、食べられなくなる…。そんな時、入社の志望動機を思い出しました。「地元の人たちと喜怒哀楽を共有できるアナウンサーになりたい」と思っていたのですが、「アナウンサーという職種じゃなくても、喜怒哀楽の材料を提供する仕事はできる。東京に行くというのはある意味チャンス」だと切り替えました。考えに考え抜い

キャリア・ストーリー



内田 美紀子さん

富士市出身。大学卒業後、営業職で就職。その後、年齢も性別も関係なく働ける求人情報誌の会社に転職。30代半ばで経営的な仕事を任せられるようになるが、仕事とプライベートのバランスを考えて42歳で独立。フリーで学生や女性のキャリア支援を行っていたが、尊敬する前会社社長に誘われ、就職支援財団の事務局長に就任。



た結果、「やってみよう」というふうな、踏み出せました。

同僚はなぐさめてくれるだけでしたが、もうちょっと上の世代の女性たちは「あなたならやれると思って会社は命令を下したんだから、とにかく行きなさい。辞めることはいつでもできる」と言ってくれたんです。

本当に何がしたいかということを考え抜いたこと、人生のベテランに助言を仰いでみたことが、ピンチをチャンスに変えられたのだと思います。

「チャンスの神様」に出会ったことはありますか。また「ピンチをチャンスに変える」時って、気づけるものですか。

(橋本)残念ながら今まで「チャンスの神様」に会ったことはありませんが、とにかく掴めるものは掴めと。中にはスカもあるかもしれない。でも、何もしなければ、チャンスの神様には会えないんじゃないかと思います。

(塚本)私はいつも必死に目の前のことをやっているというのが基本です。「どうしたら実現できるのだろう」「どうしたらもっとよくなるだろう」と考えて、それを行動に移す。周りが「そんなの無理だよ」「止めておきなよ」と言っても、自分が信じたことに挑戦します。努力と工夫で成功の確率は格段に上がります。

(内田)実は私は一歩踏み出すのが苦手なんです。だから日頃から、「こんなことしたい」「こんな人がいたら紹介して」「こんな情報があったら教えて」と発信しています。そうすると、誰かが「この人知っているよ」と情報をくれたりします。「チャンスの種まき」ですね。そうすることで、自分の行動力の弱さを補っています。もう1つは、言われたことに対しては拒まない。私に期待して言ってくれたなら、すべてとりあえずやってみよう。この2つをいつも心掛けています。

プライベートとキャリアの選択で迷ったことはありますか。恋愛が仕事に及ぼす影響とか…。

(内田)デートをしても、つつい仕事の話ばかりして「仕事の話しかしないよね」と言われ、失敗したこともあります。気持ちの切り替えも必要なんです。キャリアを積んで行くということは、自分の成長になっていくし、人間性を高めていくことですから、素の自分を出せばいいのではないのでしょうか。

(橋本)夫とは同じ職場だったので、ピンチを共有したことから連帯感がいつか恋愛になり、結婚へと。考え方も似ていたし、同じ理想を持っていたので仕事でも恋愛でも高め合えました。



結婚する時に、自分のライフプランや子育てについてパートナーと話し合ったりしました。

(橋本)彼は、仕事をしない私を想像できなかったようなんですね。私が働くことを当然としていたので、転職の時に、辞めるとは言いませんでした。意識して、自分のライフプランを話したような記憶はないですが、お互いにそういう認識で一致していたのかなと思います。

これから結婚される方々は、ぜひそのあたりは確認をしておいたほうが良いと思います。私の周りでも、結婚前と後で言うことが違うという男性もいますから。

塚本さんは、専業主婦の期間を経て再就職されましたが、いつの時点から、どんな準備をしておくといいと思いますか。

(塚本)専業主婦時代は、家事と育児をして毎日過ぎていき、社会から隔離されたような感覚に陥り、精神的にかなり大変でした。人と話すの

が怖くなったり、ストレスで、声の出ない状態が半年位続いたりしました。再就職については、準備をする心身の余裕がありませんでした。

「やはり、人と関わる仕事がしたい」と、少し方向性が見えてきた頃、新聞広告で英語講師の求人が目に留まり、将来の参考のためにと問い合わせをしました。当時は、仕事を始めることに不安が大きかったのですが、急きょ試験を受けることになりました。やるしかない状態に置かれたことが、私にとっては良かったと思います。

これまでの人生の中で価値観が大きく変わったでき事や出会いはありましたか。

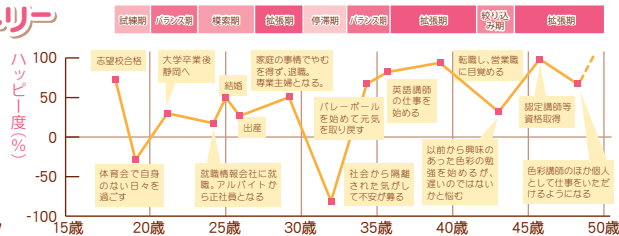
(橋本)価値観が大きく変わったのは、私の場合は出産です。子どもの誕生によって、できなくなることや叶わなくなることが、結構出てきます。それをどう受け止めて、どう乗り越えるかというところで、すごく自分は成長したと思います。

キャリア・ストーリー



塚本 由紀江さん

神奈川県出身。大学卒業後、静岡に転居。アルバイトから社会人生活をスタートし、その後、正社員として就職。結婚、出産を経て、子どもが3歳の時、家庭の事情で退職。7年後、再就職。仕事をしながら色彩の勉強を始め、資格取得。大学講師の傍ら、セミナー講師や中小企業支援、地域振興等に携わる。

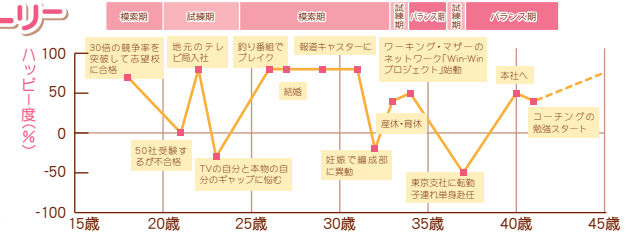


キャリア・ストーリー



橋本 恵子さん

富士宮市出身。大学卒業後、中学生の頃から夢だったアナウンサーとして、地元のテレビ局に入社。結婚後、念願の報道キャスターになるが、妊娠後は編成部に異動となり、1年間の育児休業を経て、事務職で復帰。子どもが3歳の時、東京支社への転勤で、子連れ単身赴任を経験。3年後本社に戻り、現在は営業推進部で活躍中。



育児復帰を前に、11カ月の子どもを連れて、5日間オーストラリアに育児卒業旅行に行きました。大変でしたが、復帰に当たってすごくいい経験でした。ちょっとやさそとのことでへこたれなくなるんです。職場でのイライラも「育児に比べれば楽じゃん」と思えることが増えたような気がします。

(塚本)私もやっぱり育児です。家事育児で、年中無休で24時間体制なんです。今までスポーツをやっていて、試合にはベストコンディションで臨むのが当然だと思っていましたが、出産してからは、試合までにベストコンディションを作れなくても「とにかく今日の試合を精一杯楽しくやろう」と思えるようになりました。仕事で失敗しても、残業が続いても、育児で思うようにならないことを経験しているから、やりがいもたくさん感じるようになりました。

(内田)尊敬できる上司(前の会社の社長)との出会いが私の人生の中ではすごく大きかったと思います。その上司は経営的なセンスもすばらしいですが、どんな役職の人にも、清掃の人にも、誰に対しても同じように接するんです。結局、肩書を取ったその人なんです。人にきちんと向き合うということが大事だということを学ばせてもらってから、人生の中の仕事の位置づけが変わりました。「仕事を楽しめているのか」ってことを、いつも問われているような気がします。

最後に、アラサー女子の皆さんへ、エールをお願いします。

(橋本)5年後の自分を頭に浮かべて、子どものいる未来を描きたいなら、ぜひ出産にトライして欲しいと思います。子どもによって得ることもたくさんあります。

そして、何事も試してみることに失敗はないと思います。失敗を恐れて何もしないのでは何も変わりませんから。

(塚本)私はアラサーの頃は自信がなくて、30代後半には「今さら」とあきらめの時間を過ごしました。でも、今振り返ると、「あの時に勉強ができたじゃない」と思います。やりたいことがあれば、どんどんチャレンジしてください。

(内田)キャリアプランはちゃんと立てて欲しいですが、その通りにいかないこともあるということも頭に入れておいてください。

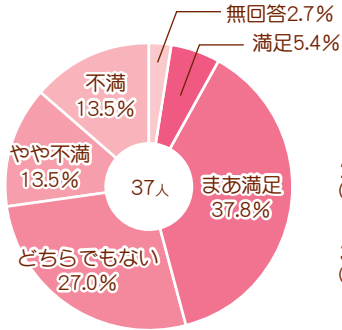
また、年代の違う人、違う会社の人、自分と違う意見を言ってくれる人を見つけてください。そのためには、いろんな場所に足を運んで、つながりを作って欲しいと思います。

皆さん、お忙しいところ、どうもありがとうございました。

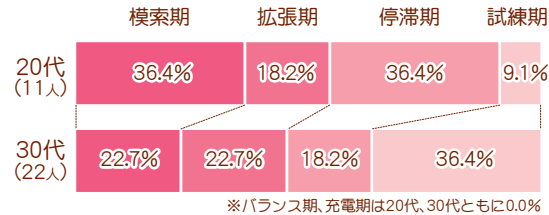
キャリアストーリーの中のグラフは、慶応大学大学院教授・高橋俊介先生の資料(日経WOMAN2011年1月号掲載)を参考にしました。

働くアラサー 独身女子に聞いてみました!

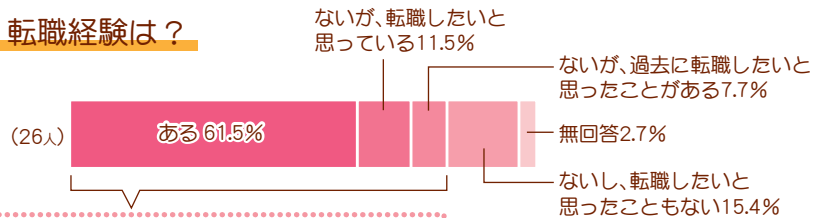
Q. 今の仕事に満足?



Q. 今はどの時期?



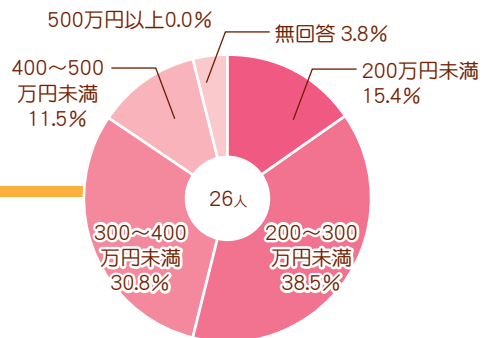
Q. 転職経験は?



どんな時? (21人)

- 給料や待遇面で不満を感じた時
- 残業や休日出勤などが続いた時
- 上司との人間関係が良くない時 (各33.3%) etc.

Q. 年収は?



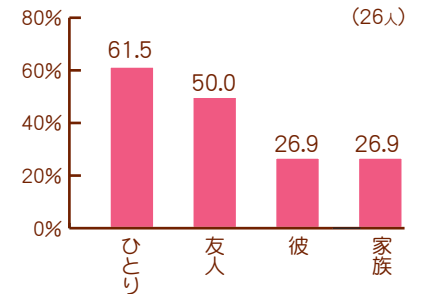
Q. 結婚したい?



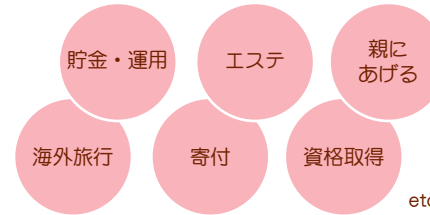
その理由は? (29人)

- 子どもがほしいから (79.3%)
- 精神的な安定がほしいから (69.0%)
- 親や周囲の期待に応えたいから (37.9%) etc.

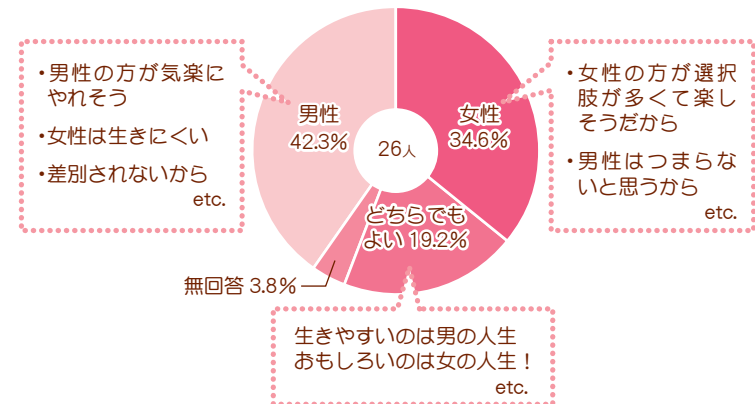
Q. 休日誰と過ごすことが多い?



Q. 100万円あったら何に使う?



Q. 次に生まれてくるとしたら? その理由は?



第5回 後悔しないためのカラダ・マネジメント

講師:森 典子さん

女性は、初潮を迎えると女性ホルモンのエストロゲンが急激に増えます。20代前半でピークを迎え、閉経の頃までに徐々に減少していきます。そのため、ホルモンバランスが変わり、様々な症状が出てきます。その時期が更年期です。男性は、こんな劇的なホルモンの変化を経験しません。

痩せることのリスク

近年、若年女性の「痩せ」が問題になっています。10年ごとに行われる調査で、男性は「肥満」が徐々に増えているのに対し、女性は「低体重」が増えています。痩せた女性タレントを日々テレビで目にするなど、痩せ体型を称賛する日本の社会的傾向が要因だと思われます。

女性の食事摂取量は、どの年代でも必要量を下回っています。特に、カルシウムと鉄分の不足が目立ちます。痩せ願望の強い女性は眠気、疲労感、倦怠感が強くなり、ひどく痩せてしまうと、貧血、低血圧、便秘、性ホルモンの低下、無月経、思考判断力低下、集中力の低下を引き起こします。

また、痩せた女性は「低出生体重児」を出産する率も高くなります。未熟児ではなく痩せている子どもは、胎児期の栄養が悪く、臓器の発育不全をきたしやすいため、出生後にも影響を与えます。お腹にいる時に栄養が不十分な子どもは、なんと

か栄養を得ようとする体になってしまい、肥満、糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、メタボリック症候群になりやすいなど、将来にまで悪影響を及ぼします。

今こそ予防！骨粗鬆症

女性は20～25歳までに骨塩量のピークに達し、その後は増えませんので、この年齢までに骨塩量の数値を上げておくことがとても重要です。痩せていると、どうしても骨塩量は低下します。女性の骨粗鬆症は男性の4倍もあり、老年期に女性が骨折することがよくあります。転んだから骨折したのではなく、足を踏み外した衝撃だけで骨折して転ぶことも少なくありません。

骨というのは毎日できては削れていくものなので、運動をしなかったり、カルシウムが減ったりすると減ってしまいます。サプリで補充するのではなく、日々の運動と食事が大切です。骨は筋肉とくっついているので、運動をして筋肉を動かすことは骨を強くします。普段から、階段を使ったり、スタスタ歩いたりすることが大切です。

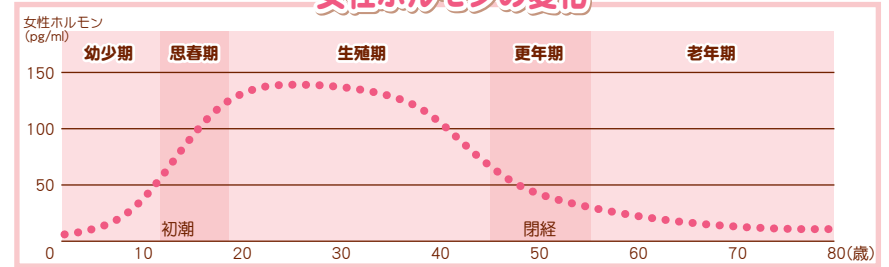
検診と禁煙のススメ

女性は、男性に比べて、総じてがんになる率は低いのですが、乳がんになる人は年々増えおり、



森 典子さん(静岡県立総合病院副院長)
静岡市生まれ。大学院産婦人科・麻酔科研修医の後、静岡県立総合病院循環器科兼任。
2009年より現職。現在、診療情報管理室長、腎臓内科および女性科主任医長等を兼務。
3人の男の子を育てたワーキングマザーで、女性医師のキャリア支援にも力を注ぐ。

女性ホルモンの変化



それとともに乳がんで亡くなる人も増えています。では、いつなるのが。年代別に罹患率をみると、45歳がピークとなっていますが、30代でも昔のピークと同じくらいに増えています。

乳がん検査には、視・触診、マンモグラフィ、乳房超音波検査などいろいろな方法があります。自分でも、乳房を触ったり、手を上げてみた時に、乳首の上がり方がおかしいとか、ひきつれができていないかなど確認しましょう。

ところで、男性の喫煙率は年々下降しているのに対し、女性の喫煙率は変わりません。喫煙または受動喫煙による健康被害は甚大で、がんになる率も非常に高くなっています。

禁煙をすると、がんで亡くなる確率が40%も減ると言われています。35歳～44歳で禁煙すれば、元々喫煙していない人と同じ位まで生命が延長されるというデータもあります。喫煙者には、すぐ禁煙することをお勧めします。

がんの治療は大変高額で、がんと生きるのは経済的にもとても大変です。

高齢出産のリスク

35歳以上の高齢出産は、5人に1人以上と年々増えています。女性の生殖可能年齢は10代後半から40代前半です。卵巣の原始卵胞(卵子になる前の状態)は女性が生まれた時から保有しているもので、排卵とともに減少します。卵胞は時間の経過によって老化し、生殖機能も低下します。

そのため年齢が上がると、妊娠しづらくなる上

に、自然流産率や染色体異常の割合も高くなります。しかし、高齢出産の割合は、30年足らずの間に4.6倍も増えました。前置胎盤、子宮内胎児発育不全、新生児仮死などのリスクは、20代に比べ35歳では2.3倍にものぼります。また、高血圧、糖尿病などの内科的疾患の合併率の増加、子宮筋腫の合併による分娩困難といった婦人科疾患の合併率の増加もあげられます。

女性が自分の健康を守るには、まずは一生の生理を理解することが大事です。年齢に応じた自覚を持って自己管理してください。女性特有の病気を意識し、早めに受診をすること。活力を保つためには、活動と休息、ストレスとリラックス、感動と落ち着きのバランスが必要です。

For health

今のうちにやっておくこと

日常生活では

- ①運動は1週間に3回以上
- ②バランスのよい食事。朝食もしっかり
- ③絶対に禁煙！パートナーも禁煙を！

心がけよう

- ①目標のある生活
- ②社会性のある生活
- ③メリハリのある生活

いつまでも
感動と
トキメキを

何より、病気の早期発見と治療が大切です。
健康診断は権利。権利を行使しましょう。

第6回 お金のプロに聞く マネーの法則

講師: 上岡 弓見子さん

自分もそうだったのですが、30代という仕事も続けたいし、結婚もしたい。でも相手がいない。でも子どもはほしい…と、自分がどう進んでいったらいいかわからない年代だと思います。

結婚しても2人の稼ぎ手が必要な時代

金融改革や構造改革で、今や年収300万円時代と言われ、時代が大きく変化をしています。昇給率も1%台で、仮に、年収300万円の人が毎年1%昇給したとしても、30年後の年収は約403万円です。欧米では、年収300万~400万円で生活している共働き世帯が多く、それがスタンダードであり、日本もそうなると考えられます。これからの人たちは2人の稼ぎ手が必要で、同じぐらいの年収の人と、一緒に働きながら、家事や子育てを分担する、そんなパートナーを探すという発想の切り替えも必要だと思います。

自分らしい生き方を実現するために

「今後、どんなことにいくらかかるのか見当がつかない」「貯金もできていない」「老後、お金がかかりそうだが、年金っていくら貰えるんだろう」「こんなことを考えていくと、どうしてもなく不安になると思います。

自分にとって幸せな生き方とはどういう生き

方なのか。その生き方を実現するための働き方とはどういうものなのか。その働き方をした場合、給料や社会保険、雇用保険、年金がどう変わってくるのか押さえる必要があります。それを把握するには、給与明細の内容を確認することです。給与明細をもらったら、自分がどの位の保険料や税金を納めているのか、ぜひ確認してみてください。

人生の三大資金を確認

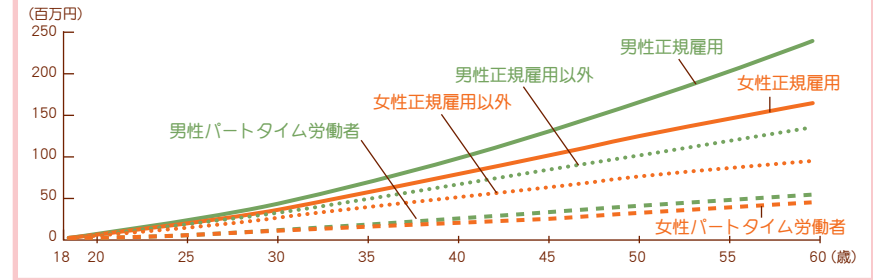
人生の三大資金は、「教育資金」「住宅資金」「老後資金」です。「教育資金」は、子どもをひとり育てるのに約2,300万円が必要だと言われています。「住宅資金」は、静岡県で平均で注文住宅3,070万円、マンション3,106万円(平成21年住宅金融支援機構調べ)と言われています。

では、「老後資金」はいくら必要でしょうか。退職後、夫婦で生活していく場合と、シングルで生活していく場合の2通りが考えられます。最低必要生活費は夫婦で25万円(ゆとりで38万円)、シングルでも20万円(ゆとりで25万円)と言われています。65歳から平均寿命までの生活費を考えると、最低でも5,000~6,000万円程度が必要になります。その資金を何で賄うかということ、①年金収入 ②65歳以降の労働収入 ③退職



上岡 弓見子さん(ファイナンシャル・プランナー、特定社会保険労務士、米国公認会計士)
外資系金融機関の人事部の経験を経て、特定社会保険労務士をはじめ数々の資格を取得後、人事コンサルティング会社を設立。自身の経験からワーク・ライフ・バランスに対応した制度を企業に提案をしたり、自社においては子育て中の女性を積極的に採用するなど、働く女性を応援する。

性別・雇用形態別の生涯賃金



(内閣府「平成18年度経済財政白書」より)

金収入 ④不動産収入・配当収入 ⑤その他が考えられます。一般的に年金で老後資金の5割から6割を賄えると言われていています。10年間未納だと115万円受け取り損になるという試算もあるので、やはりきちんと納めるべきだと思います。退職金収入は会社の退職金規程を見て、現在の給与額で試算してみましょう。

そうすると、いくら足りないかがわかります。最終的に足りない額を(65歳-自分の年齢)×12か月分で割れば、1か月にどのくらい積み立てればよいか計算できます。無理のない額でスタートして、1000円単位で金額を増やすなど上手に積み立ててください。

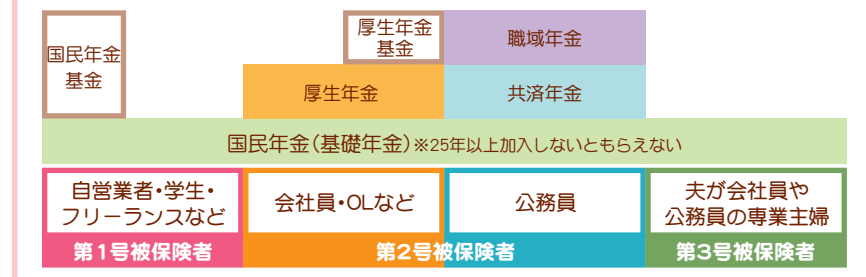
アラサー女子には、なんといっても若さがあります。30代の皆さんは60代になるまで30年あるのです。今まで貯めていなくても、今後毎月3

万円ずつ貯めたとして30年間だと、3万円×12月×30年=1,080万円になります。“継続は力なり”です。

自分への投資で自分を磨く

これまでのお話は、お金を貯蓄したり投資したりお金に稼いでもらう話でしたが、一番は自分への投資だと思います。どんな時代になっても生きていけるように自分を磨くこと。他の人にできない技術を身につけることで、長く働くことができるし、不況で解雇されるようなことがあっても再就職もしやすくなります。現在のスキルにプラス1、プラス2を目指して、どんな風が吹いてもしっかり立ってられるよう、自分への投資も長期的にコツコツやってみてください。

公的年金制度の仕組み



第7回 成功のカギを握るコミュニケーション力

講師：坂巻 美和子さん

暗記力のように20歳まではすぐ伸びて、その後は徐々に衰えていく能力もありますが、年齢を重ねていくほど伸びていく能力というものがあります。それがコミュニケーション力です。

言葉で伝える難しさ

メラビアンの法則ってご存知でしょうか。「言葉」から伝わる情報は7%、「言葉の調子」から伝わる情報は38%、「表情・態度・動作」から伝わる情報は55%と言われています。言葉はなくても、表情や態度で相手に伝えることはできます。だから笑顔は大事ですね。

言葉は、相手の習慣や立場、心の状況によって、受け止め方が違います。言葉は話し手が意味づけをするのではなく、受け手がどう思ったか、相手が意味づけするものです。そんなつもりで言っていないくても、たまたま相手の心が弱っていると、グサッと突き刺さることもあります。相手の顔を見ながら、会話のキャッチボールを通して、きちんと相手と自分と同じ意味にとっているかを確認しあうことが、とても大事なんだと思います。

信頼関係をつくる3つの原則

まず1つ目は「相手の自尊心を大切にすること」です。相手から大切にされていると感じたら、多少の言葉のずれも「相手はこういう意味で言ったんじゃないかな」と考えることができます。例えば「おはよう」と声をかける時、ただ「おはよう」と言うだけでなく「〇〇さん、おはよう」と、名前を呼びかけることが大事です。

また、心が疲れているなと思った人には、ぜひ

プラスのメッセージを発してください。そのためには、その人が一番褒めてもらいたいところを掴むことです。そして具体的に褒めること。それには人に関心を持ち、その人を観察する。そうすると、声がかけられるようになり、声をかけると相手が話してくれるようになります。

2つ目は、相手が話している時「話を共感的に聴く」ことです。相手の気持ちを受け止めながら話を聴くということは、とても大事なことです。「共感的に聴く」にはまず相づち。無反応ほど怖いものはありません。ある時、先輩が「心には色がある。悲しみの色、喜びの色。その色に合わせた相づちが大事」と教えてくれました。

うまく相づちが打てない時は、相手が言ったことをそのまま繰り返せばいい、ポイントのキーワードだけでもいいのです。「山に行っただね」「楽しかったんだね」と、相手が言った何かをもう1回繰り返すだけでも、相手は私の話を聞いてくれていると安心できます。

また、事実は言語化できても感情の部分は非言語の人もあります。例えば、先輩に「仕事を辞めたいんです」と言われた時「そう辞めたいんだ」と返すだけでは、あとは辞める手続きになってしまいます。「辞めたいほどの問題を抱えているのなら、それを聞かせて」と、言語化されていない部分を引き出してあげることで、信頼関係が築けます。

3つ目の原則は「問題解決のために相手の協力を求める」ことです。あなたと一緒にこの仕事をやりたいというメッセージを、何かのかたちで出すというのは大事だと思います。



坂巻 美和子さん(人材開発コンサルタント)
複数の企業勤務を経て、1985年に人材開発コンサルタントとして独立。58歳で大学入学、64歳でMBA(経営学修士)取得。産業カウンセラー、キャリアカウンセラー等多くの資格を活かして、女性活躍推進研修やキャリアプランニングセミナーなど、大企業や自治体などで多くの研修を手掛けている。

質問で深めるコミュニケーション

質問の魅力は、何と言っても「あなたに関心を持っています」というメッセージなので、関係性を改善することができます。質問されることで物事をじっくり考えることができるので、問題を解決することもできます。

質問には「限定質問」と「拡大質問」があります。限定質問とは、答えが限定されている質問で「元気ですか」「忙しいですか」「辛いもの好きですか」など、「はい」と「いいえ」で答えられるものです。拡大質問とは、話を広げられる質問で「どんな時が楽しいですか」「何をこのセミナーに期待して参加したのですか」などです。限定質問と拡大質問を交互に使っていくのが、質問上手だと思います。

しかし、質問の中には、力を削ぐ質問もあります。例えば「なぜこれができなかったの?」と聞かれると「すみません、力不足で…」と答えることになります。「なぜ」と聞かれると、その人にフォーカスして責めてしまうことになります。でも、「何が問題だったの」と聞かれれば「私はパワーポイントを使うのが苦手で、そちらに時間を使ってしまって、プレゼンの練習が十分できなかったんです」と答え、「そうか、パワーポイントが苦手だったんだ。そこをクリアすれば、次回

のプレゼンには万全で臨めるね」となるわけです。事柄にフォーカスした質問は、力を与える質問になります。

力を与える質問ってすぐにわからないかもしれませんが、職場でやる気になった質問をぜひ書き溜めておいてください。それがみなさんの財産になりますから。

自分は探すものではなく、創るもの

人と話すのが苦手だと思っても「人と笑顔であいさつするのはすごく大切」と意識すると、今はできなくても、人と会った時に笑顔を作ろうとします。そのうちに、意識して笑顔が作れるようになります。いつかは無意識に笑顔が出るようになります。「習慣は第二の天性」といいますが、意識して笑顔を作ったことが成長を呼んだのです。

質問することは人との距離を縮めます。相手から答えを引き出しながら、自分も語り、相手も語る。そんな対話のできる大人になりましょう。

人は人と触れ合いながら自分を高めていくのです。自分は探すものではなく、創るもの。自分を磨き続けて、自分の人生を楽しみましょう。私は今の自分が一番好きです。

Try 褒め言葉を書き出してみよう！あなたはいくつあげられますか。

●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●

第8回 ワタシが選ぶ これからのワタシ

講師：福沢恵子さん

女性が生き方に迷ったり、悩んだりするのは、ライフステージの変化が男性より大きいためです。結婚、出産、育児などは、女性により大きな影響を与えます。今の仕事をどうするか、判断・決断のための価値観がとても重要な要素になります。



迷いや不安を解消するために必要なこと

まずは漠然としたものでいいので、「こんな自分になりたい」という方向性を持つことです。2つ目に「人生はある出来事によって劇的に変わる」とは考えないこと。今やっていることが将来の種まきになっているということを実感してほしいです。3つ目は「ルーレットの1か所にすべてを賭けない」ことです。分散することで、大当たりにはならないけれど、1つはズレても残りのどれかが当たる可能性が出てきます。人生に複数のチャンネルを持っていることは重要で、仕事だけではなく、趣味やボランティアなど生活の場を広げることが大事です。「勝ち組」になれる人は一部ですが、色々な可能性の種まきをすることで、少なくとも「負け組」になることができます。

近い未来に備えるために

今のライフスタイルを変化させたいのであれば、そのチャンスを作らなくてはなりません。結婚したいのであれば、出会いのチャンスを増やす必要があります。一方、変化を望んでいないなら、現状をキープするにはどうしたらよいかを考えます。ただ、今の時代、いつリストラされるともわからないし、仕事を辞めたくなくなるかもしれない。どんな環境でも生き抜いていけるスキルや能力を身につけたほうがいいと思います。

結婚や出産についても、自分の心の声を素直に聞いてみましょう。結婚や出産はもちろん嬉しいことですが、逆にストレスの原因になったり、辛い思いをすることもあります。皆さんの周辺でも、幸せな結婚をしている人もいればそうでない人もいます。だから、「結婚=幸せ」と考えるのではなく、「幸せな結婚もある」と考えればいい。逆に言うと「幸せな独身生活」もあるんです。人それぞれ価値観は違いますし、いろいろな可能性を考えながら、自分が心地よい状態とは何かを考えることが大切です。

とはいえ、それすらも考えられないという人は、とりえず目の前にあることをキチンとやる。自分にとって楽しいこととは何かを考える。そして実行する。その結果、「人」や「機会」に巡り合う可能性が高くなります。

遠い未来に備えるために

では、10年後や15年後の未来はどう考えたらいいでしょうか。これもまず、基本的なポリシーを持ってください。壮大な理想でなくてもいいのです。例えば、住むところにはこだわらないけ

アラサーのうちに押さえておきたい4つのポイント

価値観

「正しい価値観」というものはない。自分にとって大切なものは何か考えておこう。

出会い

自分ひとりではできないことは限られている。助けてくれそうな人との出会いを増やしておこう。

偶然の活用

過去の経験や価値観に左右される「選択」ばかりでなく、ふりかかってくるものに「乗って」みよう。

経済的基盤

簡単に手放さない。手放したとしても、また手に入れられる仕組みをつくっておこう。

れど、食べるものには妥協しないとか。自分らしい生き方を確立した方がいいですね。

次に、年齢を重ねることが味方になる仕事や生き方を考えましょう。モチ度のピークは30代前半ぐらいまで。アラサーは1番モチテ、その後、恋愛のチャンスは減っていく。でも、仕事の面では、年齢を重ねることでいいことがたくさんあります。一般事務の仕事をしている人は、今のうちから40代、50代になっても続けられる仕事の準備をしておきましょう。経理ができるとか、人材育成ができるとか、何かスペシャリストとしての知識や技能を持つことが必要です。「機械ではできない仕事」というのがキーワード。例えばコンサルティングや相談という仕事は、機械ではできません。経験を活かして、労働市場の中で生き延びられる人になっていくということです。

もうひとつは、「悩み過ぎない」こと。ある意味、開き直ることも重要です。アラサーは悩む人が非常に多いです。でも、結婚できないと悩んだからといって、いい人に出会えるとは限りません。悩んでいる暇があったら、多くの人に出会える場に出かける。転職したい人は、今の仕事がいやと考えるだけでなく、紹介してくれそうな人に会ったり、人材紹介会社に登録するとかして、「動いてみる」ことです。

アラサーにはまだ時間がたっぷりある

今年を飛び越して、来年は来ません。今の自分が気に入らないなら、少しでも変えられるように何かに挑戦してみましょう。取り越し苦労をしたからといって、いいことがあるわけではないのですから。

人生80年として、1日24時間に例えると、生まれた時が午前0時、20歳で午前6時、30歳で午前9時です。皆さんは、まだ朝の8時、9時。これから1日が始まるところです。40歳の正午までにひと仕事できます。20代、30代というのは、十分修正もできるし、時間のゆとりもあって、将来に対していろいろな可能性があり、準備することができる時期なのです。

将来の変化や転機を必要以上に恐れず、また過剰に期待せず、今できる「種まき」をすることが大切です。アラサーの頃は、空回りしたり、焦ったりすることが多いのですが、今、目の前にあることは、将来に対して大きな可能性を秘めていることだったりもします。

将来が流動的だということは、可能性がたくさんあるということでもあります。不安もあるでしょうけれど、自分のやり方で、どのようにも未来を変えることができる立場をどうぞ存分に楽しんでください。

アラサー女子に おススメ本

ひとり時間を楽しみたい時



人は自分の人生しか生きられない。でも、本は劇的な人生、ネガティブな感情をも経験させてくれる。読書で日常からタイムスリップ！

『本を読むってけっこういいかも』
香山リカ/著 セツ森書館 2010年10月

会社を辞めたくなった時



人間関係に悩んだ時、自分の心のクセに気づくことが大事。楽になれる人との距離のとり方や接し方を具体的に教えてくれる。

『働く人のための「読む」カウンセリング』
高山直子/著 研究社 2010年2月

シングルでいることが不安になった時



「そうそう」「わかるわかる」。人に言うほどじゃないけど、アラサー世代のちょっと不安、ちょっと辛い気持ちがいじわり伝わる。

『結婚しなくていいですか』
益田ミリ/著 幻冬舎 2008年1月

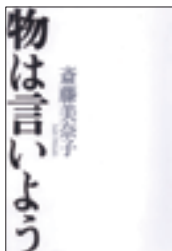
女ともだちとの友情に悩んだ時



「女同士に友情はない」なんて言わせない。少女の頃の気持ちをヒリヒリと、でも温かく思い出させてくれる。ともだちに会いたくなる一冊。

『対岸の彼女』
角田光代/著 文藝春秋 2004年11月

何気ない言葉に凹んだ時



日常の中で、何気ない一言に訳もなく不愉快な思いをした時、その理由や切り返し方をズバリ教えてくれる。その痛快さは病みつきになるかも。

『物は言いよう』
斎藤美奈子/著 平凡社 2004年11月

これらの本は、静岡市女性会館図書コーナーで貸し出しできます。

連続講座で ワタシが学んだこと

人生の中での時間はたくさんあり、**可能性も広がっている**ことに気づきました(20代)

世の中には様々な価値観があるということ。「これを選べば間違いない」というようなことはなく、**自分の好きなものを選んでよい**ということ(20代)

女性の生き方は、結婚や出産・子育て等、環境によって大きく変わってしましますが、**自分がどのように生きていきたいのか**を一本筋を通して考えていく大切さを学びました(20代)

アンテナの立て方を教えてもらえた気がします(20代)

人生ってまだまだじゃんって楽に考えることができるようになりました(30代)

目の前のことからやってみようと思いました(30代)

悩んでも迷っても**自分のこれからを考えてみることは大切**(30代)

同世代の女子が自分と同じように悩んでいるということに安心しつつ、悩み過ぎずに自分らしい生き方を見つけたい(30代)

自分らしく、自分の色を大事にしたい、**自分をもっと好きになりたい**と思いました(30代)

「午前中のひと仕事」をがんばる！

福沢 恵子

今回の講座で一番印象的だったこと。それは、多くの人が「30歳は人生の午前9時」という言葉に敏感に反応を示してくれたことでした。「午前9時」と言えば、一般的な始業時間。これからたっぷり1日仕事ができる時間帯です。既に50代に入った私の場合、今の時間は午後4時あたり。イギリスだったら「4 o'clock tea」(＝午後4時に優雅にお茶を楽しむひととき)となりますが、今からひと仕事しようと思ったら確実に残業になってしまいそうです。

つまり、私の年代はそろそろ「帰り支度」を始めなくてはならないけれど、アラサーの皆さんの前にはまだまだ「手つかずの時間」が存在している— そのことに気がついてもらえたら、それだけで今回の講座に参加していただいた価値があると思います。おそらく多くの30代は「もう、自分はずいぶん歳を取った」と思っているのではないのでしょうか。確かに中学生や高校生、もしくは大学生と比べたら、アラサーは「おばさん」です。でも、社会人として、そして職業人としてのアラサーは「まだまだ若手」といえるのです。そう考えると、これからチャレンジできることがたくさんあることに気がつきませんか？

実は、30代初めの頃の私も「自分はもう歳を取り過ぎた」と思っていました。「何かを始めるにはもう遅過ぎる」そんな気持ちで将来に対して不安と焦りを感じていたのです。しかし、30代の半ばでキャリア開発分野の勉強を始めたことで、自分の世代性(人生の中のどのあたりに位置しているのか)を理解できるようになり、自分に対する見方(これを「自己概念」と呼びます)が変わりました。そして、気づいたら、私は40歳。人生の時計は「正午」になろうとしていました。

「自分のお手本となる人が見つからない」「自分の将来像が描けない」— こんなコメントを何人もの方からいただきました。30代の私

もやはり似たようなことを感じていた記憶があります。ただ、今思い返してみると、それは「お手本となる人が見つからない」のではなく、「お手本となる人の存在に気がつかないままでした」のです。歳を重ねてみてようやく「あの時のあの経験が、実は今になって役立っている」ということに気づきました。おそらく皆さんも後から振り返ってみると、同じように感じるかもしれません。

だからこそ、私はお伝えしたいと思うのです。「目の前のことをもう一度見直してみてください」と。「目標になるような人に出会えない」と思っていたら、「出会える機会を作るにはどうしたらいいか」を考える。それと同時に今の自分の置かれている環境で学べることはないか、今の環境を活かすことはできないかという視点も併せ持つ。そんな姿勢の人には不思議とよい巡り合わせがあるものです。

今回の講座でも「計画された偶然」(これはクルンボルツというキャリア理論の研究者の言葉です)についてお話する機会がありましたが、アラサーは、まさに「偶然を呼び寄せるための種まき」の時期ではないかと思います。午前9時から正午までは、ぜひこの「午前中のひと仕事」に精を出してみてください。「ひと仕事」を終えた後のランチはきっとおいしいはず。そして、「午後のひと仕事」の後はお茶の時間をゆっくり楽しむことでしょう。

歳を取ることをいわずらに否定的にとらえるのではなく、経験を重ねよい仲間を得て、自分の有り様を肯定的にとらえられる人生は心豊かなものです。今回の講座に参加したこと(もしくは、この小冊子を手にしたこと)で、皆さんが「まだまだ十分間に合う。私の人生はこれからが本番！」と思っただけいたら、講座を担当させていただいたひとりとして、これ以上うれしいことはありません。

相談窓口

女性のための相談@静岡市女性会館

種類	内容	開催日時	電話番号
女性のための相談室	生き方、人間関係、 家族関係などの 悩みについての相談	相談室 火～金 10:00～20:00 土 10:00～17:00	054-248-1234 (予約制)
	健康相談	第4木 13:00～16:00	
	法律相談	第1土 13:00～16:00 第3木 13:00～16:00	
キャリア相談・就労相談	再就職や転職などの 相談、労働条件に 関する相談など	日程は、広報や ホームページで お知らせします。	054-248-7330 (予約制)

就労に関する相談

内容	例	機関	電話番号
労働条件などに 関する相談	「不当な雇用契約を 結ばされた」 「残業代が出ない」など	静岡労働局 総合労働相談コーナー 平日 8:30～17:15	054-252-1212
男女雇用機会均等法、 育児・介護休業法、 パート労働法に関する 相談	「上司のセクハラを受けて 困っている」 「育児休業が取れない」 など	静岡労働局 雇用均等室 平日 8:30～17:15	054-252-5310
キャリアカウンセリング	「どんな仕事が自分に 向いているか」 「転職したい」など	ヤングジョブステーション 平日 9:00～16:00	054-284-0027

その他

種類	内容	機関	電話番号
DV専門相談	配偶者や恋人からの 暴力に関する事	静岡県女性相談センター 毎日 9:00～20:00 (年末年始・祝日除く)	054-286-9217
男女共同参画に関する 苦情・相談の申し出	性差別による 人権侵害に関する事	静岡市男女共同参画課 平日 8:30～17:15	054-221-1349

女性会館は、働くアラサー女子を応援します。

困った時には、女性会館へ TEL 054-248-7330

ワタシが選ぶ♡これからのワタシ セミナープログラム

	タイトル	講師名	日時	場所
1	藤沢久美流キャリア・デザイン (公開セミナー)	藤沢 久美	9月29日(水) 19:00～21:00	産学交流 センター
2	女子力をアップさせる！ 自分計画	福沢 恵子	10月13日(水) 19:00～21:00	女性会館
3	これだけは知っておきたい！ 恋愛×結婚論	伊田 広行	10月20日(水) 19:00～21:00	女性会館
4	ピンチをチャンスに変える！ キャリア・ストーリー	内田 美紀子 塚本 由紀江 橋本 恵子	11月3日(水) 13:30～15:30	女性会館
5	後悔しないための カラダ・マネジメント	森 典子	11月17日(水) 19:00～21:00	女性会館
6	お金のプロに聞く マネーの法則	上岡 弓見子	12月1日(水) 19:00～21:00	女性会館
7	成功のカギを握る コミュニケーション力	坂巻 美和子	12月15日(水) 19:00～21:00	女性会館
8	ワタシが選ぶ これからのワタシ	福沢 恵子	1月15日(土) 14:00～16:00	産学交流 センター

ワタシが選ぶ♡これからのワタシ

平成23年3月発行

監修 福沢 恵子

編集・発行 静岡市女性会館(アイセル21)

指定管理者 特定非営利活動法人男女共同参画フォーラムしずおか
〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-18
TEL 054-248-7330 <http://aicel21.jp> mail@aicel21.jp