

Do you want to keep growing up?

キャリアカウンセラーの赤木美香さんに聞く 進化し続ける女で あるためのQ&A

読者アンケートで多くあがった、仕事にまつわる悩みを相談してみました。
自分を深く知り、人生設計する方法論を説く赤木さんのアドバイスに、耳を傾けてみましょう。

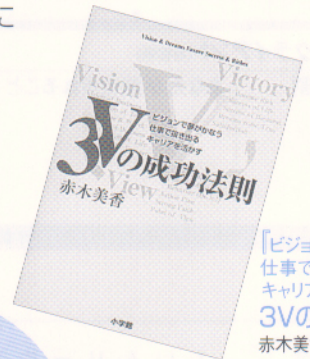


クラーク・フューチャー・コンサルタンツ代表取締役

赤木美香さん

Mika Akagi

1965年生まれ。
広告代理店入社後、広告制作、
国連主催国際展示会・会議の事務局運営などを経て、
1995年、フランクリン・コヴィー・ジャパンの創業に参加。
ビジネス書界のベストセラー「7つの習慣」の出版、
研修・コンサルティング事業拡大に携わる。
2000年、クラーク・フューチャー・コンサルタンツ設立。
ビジネスセミナーを開催したり、各種研修プログラムの
開発を通じ、プロフェッショナルな人材育成、
自立・自律支援、キャリアコンサルティングを行う。
プライベートでは、34歳のときに結婚、36歳で出産。
1男の母でもある。
<http://www.clarkfuture.com/>



「ビジョンで夢がかなう
仕事で抜き出る
キャリアを活かす
3Vの成功法則」
赤木美香 ¥1,260 小学館

3Vとは
Vision(目標)を明確にし、
View(視点・ものとのとらえ方)を
ビジョンに合わせて再考し、
Victory(成功)への行動を
実践すること。
仕事のみならず、
人生のすべての悩みに
ひとつの考え方を
示してくれる本。
悩んだり、迷っている人は
もちろん、そうでない人も
自分を振り返るきっかけを
与えてくれるので、ぜひ、一読を。

Q1
結婚して出産したいけれど
仕事も続けたい。
でも、現在の仕事は
やりがいもある分、
ハードなので両立する
自信がありません。
どうすべきか混乱しています。

まずは「なぜ自分は仕事を続けたいのか」を、掘り下げて考えてみてください。体力的、精神的に負担が大きい仕事ほど、「うねばならない」事項も多いものです。自分が仕事をする理由を明確にしておかないと、トラブルが起きたり、忙しくて大変になったときに、「本当にやりたいのはこれではないか」「このままでもいいのだろうか」など、仕事から逃げる理由を探し、堂々巡りになってしまいます。次に「何があれば続けていけるのか」条件を考えてください。周囲の理解や協力を得るためにはどうすればよいか、また、環境を整えるために何をすべきか、準備すべきことを具体的に考えるところに「自分にできる仕事の幅」もはっきりします。ひとつずつ、整理して考えてみるといいと思いますよ。

Q2
毎日忙しくて、自分のために
時間を作って何かしたり、
充実させることができない。
このままいくと、
何もない人になって
しまいそうで不安です。

時間は平等です。限られた時間をどう生かすかに目を向けましょう。「忙しい」を理由にしてはいけません。どんなときも、自分がコントロールできないことを、できない理由にしないこと。できないという発想からではなく、逆に自分ができていることに集中することです。例えばガーデニングがしたいでも、長時間、庭いじりをする時間はないのが現実。それなら、今の自分のできることで、例えば部屋に植物を飾るぐらいならできるかな、と1日に数分植物の世話をします。できることを探して実践できない人は、時間があってもできないと私は思います。やりたいことが10あって全部はできなくても、ひとつも始めないまま、また1年…と過ぎていくより、小さなことから始めたほうがいいと思いませんか？

Q3
企業から求められる
女性になりたい。
どんな女性が
求められる
のでしょうか？

「人間のニーズ」と呼ばれる4つの大きな欲求のうちのひとつ……貢献する、愛されるというニーズですね。これは女性だけではなく、万人共通の意識です。まず、ここでいちばん大切なことは、「女性という枠を外して考えてみる」ことです。ワーキングウーマンではなくて、ビジネスパーソンとして必要な能力を身につけ、プロフェッショナルになるということ。その仕事における専門の能力とスキルもち、周囲から信頼される人物となること。相手を蹴落としてでも……というような、人間の魅力が低い人では、最終的に信頼を勝ち得ることはできませんし、そこには当然、マネージメント力やリーダーシップ力、コミュニケーション力も備わっていることが重要です。これはいわば、当たり前のことでも、それをきちんと意識している仕事人は実は少ないのです。ビジネスパーソンとしての基盤ができたとき、「女性の特性や強み」がより生きてきます。そんな女性になれば、企業が手離すはずがありません。

幸せな人生ビジョンの作り方

何年後	どんな人間になるのが理想か？		そうなるためにいつ、何をを行うか？	
	仕事	プライベート	仕事	プライベート
5年後 (歳)				
10年後 (歳)				

©赤木美香「3Vの成功法則」(小学館)

まず、悪徳な仕事でない限り、どんな仕事も「仕事そのものに価値がある」ことに気づいてください。仕事とは誰かに価値を提供すること。自分がかつていることは、誰かの役に立っているという意識をもってほしいですね。また、「子どもの頃から、この仕事に就くのが夢で……」という人は、あまりいませぬね。就職活動をして、たまたま今の会社に入った人も多いでしょう。そもそも、あなたは働きたくて働いているのか、働かなければならないのか。仕事へのニーズは人それぞれ。理想とする働き方も当然違うのです。自分にとって、理想的な働くスタイルはどんなものか考えてみましょう。

Q4
今の仕事が一番ベストと
思わないけれど、
かといってやりたい
仕事も特にない。
ずっと働き続けるなら、
このままでは
いけない気が……。

15
結婚や出産で、一度家庭に入ってしまうと職場復帰できるかどうか不安。社会から取り残されてしまいそうで……。

実際、専業主婦から自分は職場・社会復帰できるのだろうか、という相談を受けることがあります。そんなときは、10年後、20年後の自分を想像してもらいます。このまま「どうしよう、どうしよう」と言いながら、過剰していった先にいる自分が好きか、どんな自分になっていたいと思うか。それから、理想の自分になるために、今具体的に何をすべきか、どんなことができるのかを探していきます。

あなたがもし、出産を控えていて、職場復帰を考えたいのなら、仕事から離れている間のキャリアを補うために、どうやってスキルを磨いていくのかを考えてみましょう。子育て中であれば、今からでもかまいません。家庭に入っている期間、仕事から離れている間に、どんな勉強をしておくか、と思いませんか？ あなたの場合は、子どもがいくつになったら、自分が納得、家族からも理解が得られる形で、人に預けることができますか？半年で復帰したい人、3年で復帰したい人、それは子どもを見られる人がいるかいないかなどの環境や、子育てへの価値観によっても変わってきます。様にいえるのは、その期間をぼんやり過ごしてあげれば、誰だって不安になるということ。これは家庭に入ることに限らず、どんな立場の人にもいえることなのです。まずは、P.169の表の質問に答えてみてください。

16
退職して留学し、キャリアをブラッシュアップしたい。でも、いざ帰国したときに浦島太郎状態だったり、就職できなかったらと思うと決心が付きません。

留学やMBAなどの資格を取ることは、それ自体が目的ではダメなんです。それは最終目的ではなく、そこで得たものをひとつのツールとして使えるようであれば、私は英語を学ぶのを目的に短期留学をして、失敗しました(笑)。英語を学ぶことは最終目的ではなく、身につけた英語をこう生かしてこれがしたい、だから学ぶといったことをはつきり自覚していなかったのです。あなたは何のために留学したいのですか？ そういうことを常に考え、戦略的に学んでいる人は、とても強いんです。即戦力となりますから、ただ資格を取って帰ってきただけの人は違っています。大きな視野で自分の行動について、考えてみてください。

17
前々から転職したいと思っていたのですが、決心が付きません。転職しないほうがいいのはどんな場合ですか？

あなたはなぜ転職したいのですか？ 私は、やってはいけない転職とは「なんとなくの転職」だと思います。「しをするため」「ししたいから」といった、はつきりした目的がない転職。前向きな理由のほう望ましいですが、「くが嫌だから」という場合もあると思います。特に理由もない転職は、繰り返されます。言葉は悪いですが、転職先でもそうだった人は迷惑ですよ。周りに流されての転職は、自分で自分を社会から不要な人間にしていくことなのです。私は「迷うときは選択しない」がモットーです。機が熟せば、また、そこに強い意志がある場合には、自然とそれを選択するものだと思うから、それは経験からいえることです。

幸せな人生ビジョンの作り方
自分の役割と期待されていることを把握する

プライベート(家庭)	
あなたの役割	あなたが期待されること
職場(社内)	
あなたの役割	あなたが期待されること
クライアント(お客様)	
あなたの役割	あなたが期待されること

©赤木美香「3Vの成功法則」(小学館)



幸せな人生ビジョンを作るために、今、考えたいこと

私がこれまで、仕事で心がけてきたことは3つです。①親兄弟、知人に胸を張って紹介できるものを扱う仕事をする ②精一杯、目の前の仕事をまっとうする ③迷うときは選択しない。それは置き換えれば、仕事にプライドをもつことであり、選択の結果は「今」であることを自覚し、「今」に集中することです。また、機が熟せば不思議と迷わないもので、自然と道が開かれていく感覚を何度も経験しました。そんなときには、それまでに得た経験や知識が、一斉に結びついてさらに大きなキャリアへと繋がっていくものです。どんな仕事の経験も、無駄にはならない。これは自分の経験からも、自信をもつて伝えたいことです。

自分は何がやりたいのか、ビジョンを自覚することが大切であると、今回のQ&Aや著書で述べてきました。それができると、今何をすべきかが見えてくるからです。現在、私は仕事人として、妻として、母親として、娘として、いくつもの顔をもつようになりまし。やらなければならぬことは3倍以上！ 独身時代には「もう、どうしてよ」と文句を言った場面でも、「10年後の自分を見据えたら、ここで怒ってはダメ」と思うこともたびたび。泣いている子どもを保育園に置いて仕事に向かうときなど、「私がこの仕事をするのは、それほど大切なことだろうか？」という思いにかられます。もし、自分に対して、はつきりとした目的意識がなければ、きつと続けてこれなかったでしょう。

ただし、理想の自分を追求するというのが、単なるわがままとなってしまうのは、幸せな人生は送れないと私は思うのです。さまざまな場面での自分の役割があります。周囲から期待されていることを把握し、どうバランスをとっていくかも大切なことなのです。上の表のように、周囲の人や場面別に、自分の役割について、ゆっくり考えてみてください。そこで気づいたことが、きっとあなたが成長させてくれるはず。