

「キャリアアブレイク」について

考える

人生100年時代の
ライフキャリアセミナー

講師 浅野衣子



昨年12月20日(金)、在タイ日本国大使館とタイ国日本人会の共催で「キャリアアブレイク」について考える 人生100年時代のライフキャリアセミナー」が開催されました。

講師はキャリア開発サポーターズ代表取締役の浅野衣子氏。「キャリア」とは職業だけを指す言葉ではなく「人生」そのものであること。キャリアを考えることは私らしい人生を考えること。キャリアアブレイクは人生におけるブレイク(休憩)。その間、今タイでできることは何なのか。帯同家族として在住する女性が多いバンコクで、80名以上の方が参加し熱心に耳を傾けました。

講師プロフィール

浅野衣子(あさの・きぬこ) 株式会社キャリア開発サポーターズ代表取締役、キャリア開発カウンセラー(日本キャリア開発研究センター認定)、キャリアコンサルタント、スーパーバイザー(日本産業カウンセリング学会認定)。初めてタイに来たのは35年前。大のタイ好きで、訪タイ回数は数知れない。



こんにちは。ご紹介いただきました浅野衣子でございます。今日は母と一緒に参りました。今年末年始をタイで過ごすのは恒例なんです。母は93歳。現役でタバコ屋の看板お嬢さんとして働いています。店には母の留守を守ってくださるパートナーがいるのですが、その方は一回り下で、81歳です。元気でさえいればいくつになっても働けるのです。私は母の姿を見てきましたので、「もうこの歳だから」とは言えません。

もともとは百貨店に勤務しておりまして、百貨店時代に人事に関わったことからキャリアを考える仕事をさせていただくようになった。

キャリアブレイクとは

「キャリアブレイク」の「ブレイク」は休憩するという意味です。イギリスでは長時間労働が深刻化したときに策定されたワーク・ライフ・バランス政策に端を発した考え方で、欧州では長期休暇が発展してきました。イギリスの有名な企業がとつた、目的を特定しない2年間の長期休暇を与えて、その期間中に新しい技術や考え方を身につけて職場復帰することを期待された制度が有名です。

翻って日本に外来語として入ってくるよまた別の意味が付与されて、「キャリアブレイク」は、結婚や出産・育児、その他の理由の離職期間を肯定的にとらえるものという考え方が今の主流です。皆さんのようにパートナーの赴任にともなう帯同

家族としてタイにいらして、そのために離職された方もキャリアブレイクにあると言えます。キャリア

アの中断をブランク（空白）と考えるのではなく、長い仕事人におけるブレイク（休憩）と肯定的にとらえようと考えるようになっていきます。こうなるとう欧州の政策とはまた違った意味になりますね。

調べてみると日本で長期休暇を与えている企業はまだ本当に少ないです。パートナーが海外に駐在する場合3年以内なら休めるという制度を持っている企業が出てきています。出始めるところと言わざるを得ないのが悩ましいですね。復職制度のある企業もあります。企業によってまちまちです。私は90年代に駐在員を希望したにもかかわらず女性は駐在員にできないと言われました。ここ20年くらい世の中の変わり方はもの凄いです。会社の制度も変わってくる可能性がないとは言えないと思います。

今している仕事を一旦離れること、それを肯定的にとらえてみませんかというのが日本のキャリアブレイクの考え方です。

キャリアブレイク中にできる10のこと

- ① 皆さん方のように海外に出て世界を見ようということ。
- ② 打ち込むこと（情熱を傾けられること）を見つけ、マスターする。
- ③ 新しいスキルを学ぶ。
- ④ 視点を得る。日本で普通に暮らしてはなかなかできませんよ。でも、皆さんのように海外にいれば、見ようと目を見開けば、新たな視点を得られます。
- ⑤ 夢を追う。いくつからでも夢は追うことができます。私は30歳を過ぎてからクラシックバレエを始めて、大阪のフェスティ

バルホールの舞台上に立たせていただきました。小さい頃にやりたかったことを、やってみるのもいいですね。誰でもいつからでも始められるんです。

- ⑥ メンタルヘルスを整える。これは心身ともに健康であることが大切ということ。皆さん、日本のことを考えてキャリアリしていませんか。日本で一緒に働いていた人が主任とか課長になって、私も日本にいたらあんなふうになれたのでは、そうだったのではと思ったりしませんか。気にならないわけではないのです。でも、今ここにいてできることは何なのか考えて、心の健康を整えておくことも必要だと思えます。
- ⑦ 言語を学ぶ。タイ語でも英語でも学びたい言葉を学ぶ。言語は生きているものです。タイにいれば今のタイ語を学ぶことができます。
- ⑧ 新たなキャリアを試す、経験する。帯同家族の方は仕事をしてはいけないと言われていきます。ですが、仕事の概念をちよつと違った概念でとらえてみるとまた別のものが見えてきます。
- ⑨ 人生を再確認する。日本の企業の人たちはあまりにも忙しくて自分のキャリアを考える時間など持てないことが多いです。

キャリアブレイクとは？（日本の場合）

キャリアの中断を

ブランク（空白）と考えるのではなく、長い仕事人生におけるブレイク（休憩）と肯定的にとらえる考え方。

でもキャリアのことを考えたことのない人はいなくて、普段は浮かんでは消え浮かんで消えしている。それをじっくり考えて言葉にしてみる。それは今だからこぞできることです。言葉にして確認することはとても重要。書き出してみて、今までもういうふう生きてきたのかなあと振り返ってみるいい機会かもしれません。

⑩健康を増進する。排気ガスがいつぱいのバンコクですが、健康を増進しておくこと。

キャリアを考える

キャリアという言葉を皆さん、どのように思っているのでしょうか？ 職業でしょうか？ キャリアという言葉は時代とともに変わってきています。キャリアを職業ととらえているのはもったいないですよ。キャリアとは「ひとりの人間が生涯にわたって踏み行き形成する職業経歴の全体」とか「生涯発達において変化する多様な役割の統合とその連鎖」とも定義されています。「仕事と余暇を含んだ個人の生涯にわたるライフスタイル」という解釈が今の主流です。

キャリアの語源はラテン語で

キャリアとは？

キャリアとは「人生」。

仕事や職業の他、様々な勉強や学習、趣味やレジャー、ボランティアなどの

社会的活動、家庭や家族との関わりまでもが含まれる。

「轍」だそうです。馬車を通ったあとの車輪の跡のこと。轍を振り返れば、どういう選択をしてどういう決定をしてきたかがわかる。どのように歩んできたかが見えます。これから先自分がどんな轍をつくっていくかも見えます。止まっている言葉じゃないんです。過去から現在、現在から未来にかけての言葉です。ここにいらつしやる誰もがキャリアを歩んできています。誰でも振り返ったら人生を生きてきた足跡が残っていますよね。キャリアのない人は一人もいません。

キャリアとは人生そのものです。「仕事や職業の他、様々な勉強や学習、趣味やレジャー、ボランティアなどの社会的活動、家庭や家族との関わりまでもが含まれる」と考えられています。

私はこんな図を書きました(図1)。生まれてから現在までキャリアを歩んできています。現時点から将来のキャリアゴールに向かって歩むことを厚生労働省はキャリア形成と言います。一般企業はキャリア開発と呼んでいます。将来のありたい姿、なりたい姿であるキャリアゴール。それがわからないから悩みなんですという方が多いですが、そういう方は、キャリアゴールを職業と決めつけるからわからなくなってしまうことが多いのです。

皆さん、80歳90歳になったら、どんな人になりたいですか？ どんなおじいちゃんやおばあちゃんになりたいですか？ 周りに誰がいますか？ 友達がいますか？ 孫がいますか？ そして旅行好きな人は旅行しているかもしれないし、仕

事が好きな人は仕事をしているかもしれない。そういうふう考えていくと、つまり将来ありたい姿を思い描くことができれば、今現在、何をすべきか考えることができるのだと思うのです。

例えば、北海道に行くのとタイに行くのでは持ち物の準備が変わりませんか？ 日本からタイに来るにはコートはいらない。でも北海道に行くにはダウンが必要ですよ。おぼろげでもいいですから、将来どんなふう生きていきたいか、職業だけではなく、思い描いてみると、今ここで何をするのかどんな準備をすべきか少し見えてくると思えます。ですから、将来元気でいたいなら、ここでストレスためてカリカリしている場合じゃないですよ。もし将来が見えないのだったら、見えるようにする。それを考えるのは、一人ではできません。仲間が必要ですよ。

そして何かやりたいと思えたら発信することです。発信し続けていると、誰かがそれをキャッチしてくれて、いつか形になります。例えば私は、一般の人が通えるタイ語学習コースなどがない時代にタイ語を勉強したいと言いつづけていたら京都大学のタイ人の大学院生にたどり着



約80名が参加し、講師の力強い言葉に熱心に耳を傾けました。左は「今日、何があなたをここに来させたのでしょうか。周りの方たちと話してみてください」の言葉に促されて会場がぼつとにぎやかになった時。連帯感を感じたひと時でした。

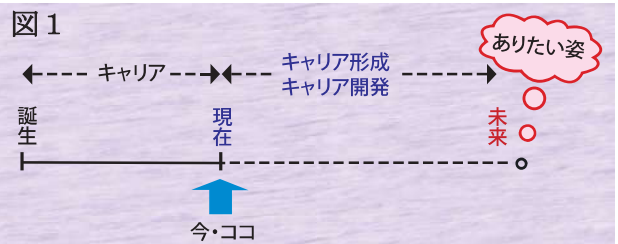
いて学ぶことができました。自分の専門分野でタイにいる日本の方たちのお役に立ちたいと3年間言い続けていたら、今回のセミナーになりました。

ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスという言葉がよく使われるようになっていきますが、ワークとライフは天秤のようにバランスすると思われませんか？ ワークとライフは分けられるでしょうか。全人生の中に仕事人生（ワーキングライフ）が入っていませんか？ 全人生の中の仕事人生の割合は状況によって変わります。私の父は10年前に他界したのですが、その前の7年間は父の介護で私の仕事の部分は小さくせざるをえなかったんですね。でも、今は休暇でタイに来ていてもこのようにセミナーをしている。時々によって全人生の中の仕事人生の割合は変わるものなのです。全人生の中で自分の仕事人生がどんな割合を占めるのか、納得いく割合が自分が落ちていていられる状態です。

ペイドワークとアンペイドワーク

仕事にはお金をもらうペイドワークとお金をもらわないアンペイドワークがあります。たとえばお住まいのマンションの自治会の仕事がありますよね。これはある種の仕事です。なぜなら趣味ではないし、ある程度の責任が伴います。マンションでお子さんの学校関係の車の手配の役割を担っているとしたらそれはワーキングライフの一つとしてとらえていいと思います。ジョブというのはペイドワーク、お金をもらう仕事のこと。帯同家族としてタイに来て仕事ができないというのは、ビザの関係でジョブができないということです。どの活動を担うのかということですよ。日本人にも様々なボランティア活動があります。そういう活動に参加し色々な人と出会っていくというのは、人生にとってとても有意義なことですよ。その中で仕事人生の大きさを考えていくと



いいのではないのでしょうか。

内的キャリアと外的キャリア

内的キャリアと外的キャリアという考え方があります。外から見えているキャリアというのは簡単に言うとう肩書きのことです。外的キャリアは変化することもなくあることもあります。一方、内的キャリアは「内なる思い」だと思ってください。一言で言うと「生きがい」「働きたい」「働くこと」です。内的キャリアとは、なぜその

ことをしたいと思うのかの「なぜ」の部分なんです。心から価値があると思えて、心からやりたくて、そしてそれをやれる能力がある。その色々なことを具体的に言葉にしていくことが内的キャリアを考えるというこ

とです。私が最初に就いた仕事は販売でした。役者志望でしたが、それをあきらめて就いた仕事でしたので、やりたい仕事ではありません。しかし、販売を通して、お客様に喜んでいただくことが私の働がいになりました。その後人事に異動になり、働きたいが一瞬見えなくなりましたが、人事で従業員の育成を担当する中で、一人ひとりが生き生きする手伝いをしたいと思うようになりました。

このように内的キャリアは変化することがあります。自分が大切に思うことを十分に言葉にする。そのプロセスをぜひやっていただけだと思います。それが自分の内的キャリアを考えることなのです。お渡しした資料の最後にワークシートがあります。「私は…」とだけたくさん書いてありますから、そこに書き入れてください

い。私は浅野衣子です。私は京都市生まれです。私はタイが好きです。そんなふうな思いつくことを書いていくと、10個くらいは楽に書けますが、それ以降は苦勞するはず。でもそこからの大切で、考えて書いて書くことよって、「私」が見えてきます。パートナーと共にタイに来たけれど、本当はこれをしたかったというようなことが言葉になるかもしれません。それが自分の人生を考えるということ、仕事を探す時にとっても役に立ちます。

内的キャリアは興味・能力・価値観というところでしょうか。何が好きか、何がきらいで、何ができて、何が苦手、何がやりたくないのか。皆さん、やりたいことを探すから煮詰まってしまう。誰にでもやりたくないことの二つや三つあるのではないですか？

キャリアを考える順番

就職相談にのっていると、どんな仕事に就いたらいいですか？ どんな資格をとったらいですか？ と聞かれることが多いのですが、それは順番が間違っています。

今、このタイでできること
自分を知る（自己理解）
 何が好きで、何が嫌いで、
 何がやりたくて、何がやりたくなくて、
 何が大切で、ありたい姿を考える。

Who am I ?
 Where am I going ?
 How can I get there ?

このセンチンスを上から順番に答えを出していくことが大切なのです。まず自分を知る。何が好きで何をしたくないか、そういうことを突き詰めていった上で、自分がどっちの方向へ行こうとしているのかがわかってくる。そして、そこに到達するにはどうすればいいか考えるというのがあるべき順番です。

今、このタイでできることは、自分を知ること。何が好きで、何が嫌いで、何がやりたくて、何をしたくないか、何が大切で、自分がそうありたい姿を考える。そして行動（経験）し、振り返り、創造すること。そうすることよって、点が線になり、面になります。人生100年時代。ゆっくりじっくり成熟させることです。



ワークシート

でも、どうしても一人で考えることができない時には誰かに相談してください。キャリアコンサルタントという国家資格を持つ専門家に相談するのも選択肢の一つです。

キャリアを考えるということ、自分のことを考えるということ、自分のことを考えるということ、自分のことを考えるということ、自分のことを考えるということ、自分のことを考えるということ、大切なし、自分らしく生きていくってください。