

しなやかな
心とキャリアの
育み方

人生に *Sense of Wonder* を

Kaoru Chujo

中条 薫

はじめに

ワーク・ライフ・インテグレーション時代の 考え方と行動のヒント

仕事もプライベートも、自分らしく楽しみたい。

仕事も家族も自分も、自分らしく大切にしたい。

本書は、そう願うあなたに、その想いをかたちにしていくための考え方と行動のヒントを贈りたいという想いで書いています。

あなたは、「ライフ・ワーク・インテグレーション」という言葉をご存じでしょうか？　ただ日本では認知度は低いものの、新しい生き方や働き方として、近年注目を集め始めている考え方です。コロナ禍の影響もあり、リモートワークが急速に増え、わたしたちの人生におけるワークとライフの境界線が薄れつつあります。働く時間だけでなく、働く場所も柔軟になってきています。働き方が大きく変わりつつあるなかで、従来の「ワーク・ライフ・バランス」に代わって、これからの時代により適した考え方が、ワーク・ライフ・インテグレーションなのです。

日本ではこれまで、仕事の比重が大きく、仕事の時間や場所の自由度が低かったことも影響して、ワークとライフを分けて考えざるを得ない状況が続いてきました。ワーク・ライフ・バランスを向上させようとしても、両者を分けて認識していることで、どちらかを大切にしようとする、片方を犠牲にしているような気がしてしまふ。例えば、「子育てをするために、仕事をする時間を制限している」「仕事で成果を上げるためには、家族と過ごす時間を削らざるを得ない」という感じですよ。

ワーク・ライフ・インテグレーションとは、ワークとライフを分けて考えるのではなく、共に人生の重要な構成要素として統合的に捉える概念のことです。両方を豊かにすることによって、人生をより豊かにしようという考え方なのです。これからの時代、わたしたちの仕事は、単なる従来の延長ではなく、新たなことを生みだしたり、イノベータータイプな取り組みにチャレンジすることが増えていきます。求められることは、働く時間の長さではなく、アウトプットの質にシフトしていくでしょう。充実したライフから生みだされるアイデアや考え方が仕事の質を向上し、より生産性や創造性を高めていくことは想像に難くありません。その観点からも、仕事も生活も人生の一部と捉えて、相互作用によって人生全体の充実を図ることが、これからの世のなかではますます必要になっていくと思います。

わたしが、初めてワーク・ライフ・インテグレーションという考え方に触れ、実践したのは、

20年前にシリコンバレーに駐在していた時でした。働き方が大きく異なり、今、日本のわたしたちが向かっている働き方を既に取り入れていたシリコンバレーでは、多くの人たちが主体的にワークとライフを統合させて、いきいきと自分らしい生活をしていました。日本の生活と大きく異なる生き方に刺激を受け、わたし自身もそのような考え方を積極的に取り入れた生活にチャレンジしました。日本に帰国してからは、残念ながら時間や場所の制限のある日本的な働き方に戻らざるを得ませんでした。人生に対するその考え方を大切にし続けてきました。ですから、20年の時を経て、今、日本でワーク・ライフ・インテグレーションという考え方が広がりつつあることを嬉しく感じています。

ただし、ワーク・ライフ・インテグレーションを実践していくためには、人生に対する考え方や取り組み方を変えていくことが必要になります。なぜなら、自分の人生の選択肢が格段に増えるからです。自分は、どのように生きていきたいのか、人生のなかにどのようにワークとライフを統合していくのか、それを主体的に考え、実践していくことが求められるからです。何を抛り所にして、どのように行動していけば、自分らしいインテグレーションができるのでしょうか？

わたしが自らの経験を通じて辿り着いたのは、「しなやかに生きる」ことが自分らしいインテグレーションを実践していく鍵になるということでした。ですから、富士通でダイバーシテ

イ推進室と連携して活動を始めた2008年頃から、わたしは、しなやかに生きることについてセミナーや講演で話をしてきました。現在、わたしは、富士通退職後に起業した株式会社 SoW Insightで、神経心理学を取り入れたキャリアデザインやリーダーシップにかかわるコーチングやセミナーを提供させていただいています。いずれの時にも、「しなやかに生きる」ための考え方を盛り込んでいます。

本書では、わたしが自らの経験のなかで培ってきた、これからのワーク・ライフ・インテグレーションの時代に重要となる考え方や行動のヒントをお伝えしたいと思います。しなやかに生きるための、しなやかな心とキャリアの育み方についてです。

本書の構成は、以下のようになっています。

第1章 「これからの時代を自分らしく生きるために」では、しなやかな心とキャリアとは何なのかという考え方について説明しています。

第2章 「いくつもの『わたし』がくれたもの」では、わたし自身の仕事と子育ての経験から得たワーク・ライフ・インテグレーション実践に向けたヒントをお伝えしています。

第3章 「シリコンバレーで学んだ『わたしを表現する方法』では、インテグレーションに役立つ考え方や事例に加え、ポジティブに自分をアピールすることの重要性を提示しています。

第4章 「富士通で得た『ともかくやってみよう』の精神」では、女性幹部としての視点で、

企業のなかでしなやかに活躍するための考え方や取り組み方をお話しています。

第5章 「人生にSense of Wonderを『しなやかな心とキャリア』を育む習慣」では、しなやかな人生の土台となるSense of Wonderと自然から学ぶ感性の大切さをお伝えしています。

人生で起こる様々な出来事は、それをポジティブに受け止めるだけで、自分にとって全く異なった意味を持ち始めます。自分らしい人生を創っていけるのは自分だけです。

「大丈夫、なんとかなる」「100点でなくていい」「失敗してもやり直せばいいだけ」「ともかくやってみよう」

そのような考え方で出来事を捉え、やってみようの精神で小さな一歩を積み重ねることが、しなやかな心とキャリアを育むことに繋がります。しなやかな心とキャリアを育むことで、ひとりでも多くの方々が、仕事もプライベートも自分らしく楽しみ、仕事も家族も自分も大切に
する幸せな人生を創っていくことのお役にたてれば、この上なく嬉しく思います。

中条 薫

はじめに

ワーク・ライフ・インテグレーション時代の
考え方と行動のヒント……………2

これからの時代を

自分らしく生きるために



新しい時代の始まり……………19

パンデミックが変えたわたしたちの生活 19

幸せを感じることの大切さ 21

女性に対する期待の高まり 24

これからの時代を自分らしく生きるためには？ 26

自分らしく生きるための、しなやかな心とキャリア……………28

「しなやか」って、どんなイメージ？ 28

しなやかな心って、自然の賢さに似ている！ 29

自分らしさを足跡で残す「しなやかなキャリア」 32

しなやかな心とキャリアを育むうえで、大切な5つのこと……………34

好奇心 36


意識 37

無意識 40

美意識 42

 COLUMN 陰の見定め 45

いくつもの「わたし」が
くれたもの



180点満点の人生 …… 49

いくつもの「わたし」が人生を豊かにする 49

180点満点の人生(1)——対照的な2人の女性の生き方 50

180点満点の人生(2)——出産準備は万全、育休社員第1号となる 53

180点満点の人生(3)——完璧主義を捨てて180点満点の人生へ 54

180点満点の人生(4)——長い視点で人生を観る 56

軸を持つことの強さ …… 58

自分の生き方にこだわりを持つ 58

「進むべき道」を教えてください「価値観」 60

人生の軸となる価値観を明確にすることであなたは強くなる 61

価値観の棚卸で人生の満足度を上げる 64

『人生の輪』で今の自分の人生を可視化する 66

価値観シートで明確になる自分の価値観 67

「罪悪感」を「ありがとう」に変える …… 70

ワーキングペアレンツとの会話で感じたこと 70

時代は変わっても罪悪感が変わらない 72

わたしもずっと持っていた罪悪感 73

「罪悪感」を「ありがとう」に変える 76

周囲に気持ちよく協力してもらえる助けられ方 78

「大丈夫、なんとかなる」は伝染する！ …… 80

子どもとは、密度の濃い時間をつくる努力をする 80

気持ちのスイッチを切り替える 81

「大丈夫、なんとかなる」は最強のおまじない 83

笑顔が一番。そして、声に出して言葉で伝える 85

ワークとライフは分けなくていい …… 87

「バランス」は、捉え方が鍵 87

ワークとライフは自分でインテグレートする時代 89



COLUMN

VRでアンコンシャス・バイアスへの気づきを促せるか？ 91

シリコンバレーで学んだ
「わたしを表現する方法」

失敗してもやり直せばいい …… 95

失敗しても、また戻ってやり直せばいいだけ 95

鉄は熱いうちに打て! …… 98

素早い行動が結果を生み出す 98

でも「機が熟す」のを待ってみる 102

発言しないのは、「いない」ことと同じ 104

謙遜は美德? …… 107

ポジティブな言葉を発することの大切さ 107

自分をポジティブにアピールする 109

アピール力が健全なセルフイメージをつくる 111

勉強のための英語から、コミュニケーションのための英語へ 113

みんなと同じ「正解」はない 115

シリコンバレー式「つながる力」……………119

自分と異なる考えを持つ人と「つながる力」119

ビジネスや成長に活用する「つながる力」122

家族ぐるみで「つながる力」124

マネる力……………128

マネる＝学びの実践128

家族と過ごす時間を大切にする130

自分だけで頑張りすぎない132

遊び心を忘れない……………134

辛かった帰国134

苦しい時こそ遊び心を忘れずに135

わたしの心を支えてくれた「本の力・言葉の力」……………138

「わたしの心を支えてくれた「本の力」」138

The 4-E AND 1-P Framework139

Keep looking. Don't settle.140

 COLUMN 9・11の記憶144

富士通で得た

「ともかくやってみよう」の精神



人を幸せにするものをつくる …… 149

富士通で培った、ものづくりの楽しさ 149

「人を幸せにするものをつくる」というわたしのパス 150

「ともかくやってみよう」の精神 …… 153

「ともかくやってみよう」 153

「ともかくやってみよう」は幸せの第一因子！ 154

70%スタート 155

夢をかたちにするメソッド …… 158

夢をかたちに 158

夢をかたちにするメソッド 159

あなただけの「強み」の見つけ方 …… 164

あなたの強みとまわりの強みを掛け合わせよう 164

自分の「強み」の見つけ方 166

子育てとマネジメントの共通点……………168

人を育てるといふこと 168

褒め方と叱り方にはコツがある 170

自分の居場所は自分でつくるもの 172

居場所作りに役立つ幸せの4つの因子 176

自己決定感がポジティブマインドを生む 177

新しい仕事にチャレンジする時に心がけたいこと……………179

わたしがお勧めする3つの心がけ 179

「考える」ためにインプットの質を上げる 181

自分の背中を押してみよう……………184

自分で自分の背中を押してみよう 184

「経験」を得ることの大切さ 186

クリティカル・マス未満だからこそ違いが楽しめる……………189

働く女性を感じる集団同調圧力 189

クリティカル・マス未満だからこそ違いを楽しもう 190

リーダーは強くななくていい……………193

「リーダーは強くなくてはならない」と思い込んでいませんか？ 193

「交換型」と「変革型」、2つのリーダーシップ 195

これからは、しなやかなリーダーが必要な時代 196

制度は活用したらいい …… 198

幹部社員になって 198

制度は活用したらいい、思い切りやったらいい 200



COLUMN

人の心を揺さぶる、モノ・コト・サービスに必要とされる「美意識」 203

人生にSense of Wonderを

「しなやかな心とキャリア」を育む習慣



しなやかな心の土台「Sense of Wonder」 …… 208

人生にSense of Wonderを 208

自然のなかに身を置くようになって 211

五感を研ぎ澄まし、美意識を育もう 213

自然の変化のサイクルから学ぼう 216

しなやかなキャリアを育む習慣 …… 220

キャリアの8割は、予期せぬ偶発的な要素で決まる！ 220

キャリアの3レイヤーで無形資産を蓄積する 222

「機会×準備×経済力」で人生の選択肢を増やす 225

コミュニケーションの質を上げて、キャリアの質も上げる 228

メンタルリハーサルで成功体質になる 232

手書きのパワーで目標を叶えていく 234

毎日を「始まりの日」にする …… 237

人生でやり残したことをひとつでも減らしたい 237

おまじない 241



COLUMN

仕事にも生活にも役立つ「しなやかで豊かな心を育む習慣」 243

おわりにもしあなたが心の写真展を開くとしたら …… 251