



# 大切な人と人生を楽しむ生き方・暮らし方・働き方 キャリアを可視化し、デザインをする

長野県若者ライフデザイン希望実現事業



## 臼井さん

長野市出身。10年余り東京で暮らした後、2017年から松本在住。二児の母。人材育成・コミュニティ運営に従事する個人事業主。NPO法人MEGURU(※1)やソトイック・プロジェクトの活動に携わり、塩尻にすることが多い。

(※1) 塩尻を拠点とした「地域の人事部」をテーマにしたNPO法人

事前に作成いただいた資料を使いながら、生活(結婚や子育て)と仕事や地域とのかかわり方についてお話を伺いました。

- ・過去・現在・未来を3~4のステージに分けたもの(資料1)
- ・自分を取り巻く役割から8個選んだもの(資料2)
- ・役割毎の人生のそれぞれの場面でどの程度重要で、どの程度エネルギーを使っていたか(使いたいか)を整理したもの(資料3)
- ・過去・現在・未来をマッピングしたもの(絵に落とし込んだもの)(資料4)

○臼井さん、今日はお時間をいただきありがとうございます。

作成いただいた資料を元に、これまで(A)、現在(B)、これから(C)の3つのポイントを教えていただけますか。

### 【資料1】

	年齢	ライフイベント・生活環境・状況 (仕事・家庭・地域)	タイトル	補足
A	21	学生団体立ち上げ・運営 キャリアのスタート。社会人生活へつながる。	インプットもアウトプット200%! がむしゃらチャレンジ時代	自分だけでは到底実現しえない経験をたくさんさせてもらいました。 毎日壁にぶつかっていた。
B	37	結婚・出産 Jターン移住 個人事業主になる 育児系市民団体活動を始める	自分らしさ再構築期間	振り返るとあらゆるものがゼロリセットになり、環境やあり方を探り見直していた。 自分の土台が厚みを増したかも。
C	47	子どもの受験 介護 キャリアオーナーシップを持って両立し続けたい	より自分らしい人生を生きる! リターンズ	育児→介護と役割比重が変化。 子どもとの付き合い方も変化する時期、 自分自身の学びも増やして両立を楽しみたい。

●まずA地点として挙げたのは21歳、大学生のときです。大学3年生の頃、色々なインカレサークルに参加し始めて、働き方や就職先について考えていました。

当時はまだ、男性は仕事をしてなんぼ、働いている女性もいるけど家事育児あってこそ、というような世間の意識が残っていた時代です。大学ではジェンダー論の授業に関心が高く、女性の社会的立場について疑問を抱いていました。

女性のためになる仕事をしたいと考えていたのですが、具体的に何をしたいかは決まっていませんでした。





学生や社会人と多くの出会いがあった中で、「何をしたいの?」と聞かれることがよくあって。自分の考えを話しているうちに、「二人が出会うと何か面白い活動ができそうだよ」と紹介された学生との出会いが、ピンクリボンのイベント開催に繋がることになったんです。

イベントの参加者から一人、また一人と仲間が増え始め、話し合っていく中で乳がんや子宮頸がんといった女性特有のがんに関する情報伝達と啓発を目的とした団体にしよう決定しました。気づいたら代表として活動しているという状況に自分としては予想もしていなかったし、自分の器に見合わないと思うような立場になったという時代でした。

少しずつ仲間が増えていく中で、責任感も多少なりとも生まれてきて、社会人の方や、団体や法人関係の方々に支援していただいて、どんどん活動が大きくなっていったんです。

イベント開催、フリーペーパー制作、SNS発信、自治体と協働しての啓発活動、学会発表、海外視察にも連れて行ってもらったり…。

私が携わったのは1、2年なんですけど、全国に学生だけでも100人ぐらい連絡を取っている人がいて。今考えても夢のような、メンバーや周囲の方々がいなければ出来なかった経験でした。学業がおろそかになっていた面もありますが(笑)、今でもあの時の教訓を思い出すほど、私にとって”はたらく”経験の基礎になっていると実感します。



○その辺がタイトルに書いてあるインプットもアウトプットも多く、気が付くといろんな役割が生まれ、いろんな仲間と繋がっていくという時期ですね。その後の状況について、B地点の現在の状況を教えていただけますか？

【資料1-B】

B	37	結婚・出産 Jターン移住 個人事業者になる 育児系市民団体活動を始める	自分らしさ再構築期間	振り返るとあらゆるものがゼロリセットになり、環境やあり方を探り見直していた。自分の土台が厚みを増したかも。
---	----	--	------------	---

●その後は就職して、転職をしました。一方で結婚も出産もしたいし、仕事も働きたいと思っていて、28歳で結婚し、30歳で第1子を出産しました。

第1子が生後3か月だった頃に、主人の仕事の都合で東京から松本へ引っ越すことになったんです。

当時、女性活躍関係を強みにした研修会社に勤め始めた頃で、転職して1、2年目ぐらいだったので、松本に引っ越すとすると、せっかく一番やりたかった仕事に就いたのに、これを手放さなきゃいけないというのが一番引っ掛かっていました。

でも、ありがたいことにその時の女性の社長が、「長野でテレワークでできる仕事に変えてあげるよ」と言ってくださったんです。当時2017年でした。





それで、自分の中でも決意ができて引っ越してきました。少し早めに仕事復帰して在宅で仕事を始めて、2年後に2人目を出産して。

これまでとは仕事の内容が少し変わっていき、子育てと両立できるような形で働けるように、業務量を抑えて、時間を圧縮して働いていました。

そんな中で、個人事業主になる事になったんですけど、今までの仕事もやりつつできる他の仕事をちょっとやってみたり。

すごく不安定な環境の中で、知り合いが一人もいない状態だったので、友人もそうだし、仕事の話ができる人がどこにいるか分からないという中で、少しずつ色々なものを構築しながら気付いたら7年経って、今に至るという感じですかね。

○A地点からB地点にかけて、結婚や子どもの誕生、仕事の変化がありましたね。更に独立してと色々なことが次々と続いたんですね。

●はい、まさに激動の時期でした。

○フリーランスでのお仕事はどんなことをされているのですか。

●主に人材育成や組織開発に関わることです。プロジェクトのディレクションや組織づくりのサポートをし、団体の中で一緒につくっていくことをしています。

○東京から長野に移って、人脈をゼロから作り直したということですかね？

●そうですね、新たに人脈を築くのは大変でした。

### 【資料3】

- ピックアップした3つの地点で立場・役割とその重要度合い、かけているエネルギーや時間について整理してみましょう。
- ・立場・役割が仕事・社会(地域・社会活動)・家庭(家族はじめプライベート)の関連していれば○をつけましょう
- ・未来については理想を書いてみましょう。
- ・重要度合いやかけているエネルギーは感覚的なもので必ずしも上限が100%でなくても超えていても、足りなくても大丈夫です。

No	仕事	社会	家庭	役割名	自身にとっての重要度合い (%) A ⇒ B ⇒ C	かけている時間・エネルギー (%) A ⇒ B ⇒ C	補足 (家族の年齢、仕事のポジション、地域の状況、自身が力を入れていることなど・・・)
1			○	母	10⇒80⇒70	10⇒80⇒60	子どもはかけがえのない存在。彼らの成長を一人の大人として支えていけたらいいな。
2			○	妻	10⇒75⇒75	10⇒50⇒60	子どもが小さいうちはあまり時間がかけられなかったので、ゆくゆくは楽しみたい。
3			○	娘	10⇒20⇒40	10⇒30⇒50	親が高齢になるにつれ責任が増しそう。備えておかなければ。
4	○	○		コミュニティづくり	80⇒50⇒40	80⇒30⇒40	ゆるいつながりづくりは今後も続けていきたい。
5	○			ディレクター・コーディネーター	30⇒60⇒70	40⇒60⇒60	最近の仕事の肝。ますます精進したい。
6		○	○	友人	40⇒60⇒70	20⇒40⇒40	常に友人に恵まれている。楽しさ、癒しを分け合える貴重な存在。
7		○		学ぶ人	60⇒60⇒80	90⇒30⇒70	最近特にまた学びたい欲が強くなっている。一生自分を柔軟にアップデートしていきたい。
8			○	地域のおばちゃん	0⇒40⇒70	0⇒20⇒60	子どもが生まれてから出来た夢。たくさん子どもを愛するお節介おばちゃんになりたい。

○作成していただいた資料3のシートを見るとBの時期に友人の重要度やかけているエネルギーの割合が大きくなっていますが、新しい地域に移って、人間関係がどのように変化したかお聞かせください。





●学生の頃は、当然のように友人がいるという環境だったんですけど、Aの頃って活動が忙しくて、それまでシンプルに友達として付き合っていた人達とちょっと疎遠になっちゃったんですよね。気軽に会うことができなくて。活動しているメンバーとは会うけど、そこが半分友人であり、仲間であり、というような存在で、それが当時「友人」の部分の割合が少なかった理由ですね。

長野に来てからは、最初に子どもの地域の教室の情報などを教えてくれたママ友がすごくいい方で色々教えてもらって。

また別の出会いから、「ソイク・プロジェクト」(※2)を始めて、仲間であり、ママ友であり、子ども抜きにしても友人であり、社会人、自営業者としての学びや鼓舞もあり…。すごく複雑な一言では言えない関係なんですけど、最近は全てひっくるめて友人だと思ってて。

そう考えると刺激も、癒しももらうし、大人になって友人関係って凄く大事だと思ってました。

○Aの頃は友人と仲間というのは区分があったけど、Bでは友人兼仲間のような存在ということですね。

○そうですね。

(※2)ソイク・プロジェクト

孤立しがちな「育児」と「育児者」が家の外に出るきっかけ、ゆるい繋がりをつくる市民活動。「自分らしく、子育てしやすいまちづくり」をコンセプトとしている。



○立場や場所、人との繋がり、仕事も変わり、そして今に至るということですが、更に10年後を描いてみたのがC地点かなと思います。Cについてどのように考えているのか教えてください。

【資料1-C】

C	47	子どもの受験 介護 キャリアオーナーシップを持って両立続けたい	より自分らしい人生を生きる！ リターンズ	育児→介護と役割比重が変化。 子どもとの付き合い方も変化する時期、 自分自身の学びも増やして両立を楽しみたい。
---	----	---------------------------------------	-------------------------	---

●このお話をいただいて書き出していた時に未来のことがなかなか描けなくて、実はCがずっと空欄でした。まず何歳をC地点とするのか、何を想像したらいいのかすごく迷いました。

自分、夫、子供、両親、義理の両親の年齢と、何年後に何歳になるかを全部書き出して。「この時に子どもの受験がありそうだな」、「介護がこの辺で発生しそうだな」とか家族のライフイベントを色々書いていって。

自分はこれからどういう風に働いていきたいのかを考えた時に、家事や育児よりもっと仕事をやりたいっていう思いはあって。

だけど、家族に負担をかけたり、歪みが出る形にはしたくないっていう気持ちと凄く葛藤していて、そんなことを想像しながら書きました。





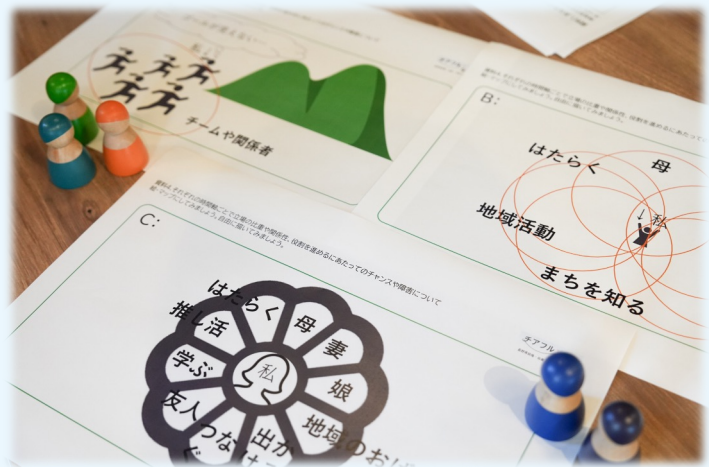
その中でもちょっと節目になりそうなのが、10年後かなということで47歳を書きました。良くも悪くも、3年後、5年後とかだと結構先が見えちゃうというか。ちゃんと行動していけば、今描いたものが繋がっていくと思っているんです。

大変かもしれないけど仕事と家庭を両立する女性になりたいって学生の頃から思っていて。キャリアオーナーシップを持てる土台を作りたいと思って、今までやってきたんですけど、それが一旦ちょっと落ち着いて、ようやく足元がしっかりした今は、ちょっと先が描けなくなっていたんです。

なので10年後、理想はこうなっていたらいいなと。その中で自分のやりたいことって何だろうなっていうのを書き出したのがC時点ですね。

## 資料2

母	妻	娘
コミュニティづくり	自分	ディレクター・コーディネーター
友人	学ぶ人	地域のおばちゃん



○資料2では、役割として「地域のおばちゃん」というのがありますが、その理由や具体的な想いについてお聞かせください。

●地域のおばちゃんもしくはおばあちゃんみたいな役割は結構明白にロールモデルとしてあって。

私もちょっと世代としてリアルじゃないんですけど、多分昔、近所にいたおせっかいおばちゃんと言われるような人のイメージです。自分の性格としてお節介を焼きがちというか、人にこうだって言うってしまうので、向いているというかそういう素質があるなって。

自分で自覚としてもそうだなって思うところが一つと、昔から子どもが好きだったんですけど、やっぱり子どもを産んでなお、自分の子もかわいいし、よその子もすごくかわいいって思ってた。子どもだけじゃなくて、大人の方々も含めて人が凄く好きなんです。みんなより良く生きてほしい。それがおせっかいに繋がっていつちゃうんですけど。

○「ここに行くと、このおばちゃんがいるから、声かけてもらえると嬉しい」だったり、居場所や時間づくりみたいなものが「地域のおばちゃん」に含まれているのかなと聞いていて思いました。

●そうですね、たくさん子どもを愛するおせっかいおばちゃんにいたいって書いているけど、愛って言いつつ、やっぱり我が子に関してもちょっと引いた目で、一人の小さい大人をどう育成してあげたらいいんだろうっていう目線で見ちゃったりするんです。

誰もがやりたいことや、夢や、こうなったらいいなという理想みたいなものがあるって、それに向かっていける方がそれぞれの人生が面白くなるだろうなと思うし、それを応援したり、何かヒントを与えてあげられるおばちゃんにいたいって思ってます。

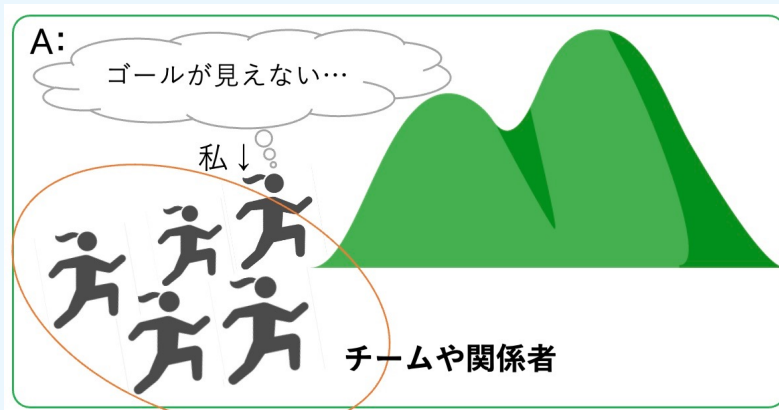




○ありがとうございます。ABCを絵にさせていただきましたが、これらの絵のイメージについて説明していただけますか？

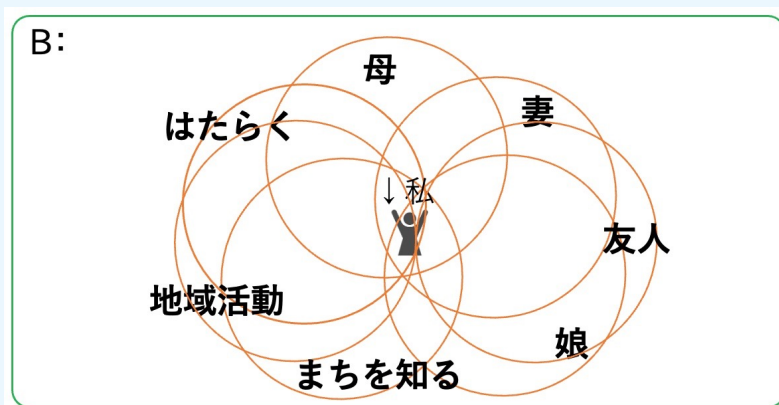
- 自分が先頭について凄く周りのことを気にしながらチームとして走っていて、山の斜面は見えるんだけど、山の頂上は見えていなくて。「目の前に山が現れた。登らなきゃいけないらしい。さあ行くぞ！」と走っている。「頂上に着いたと思ったら、さらに向こうの山に登れ」と言われるみたいな。「でも何となく楽しそうじゃん」みたいなことをみんな無責任に言っているような。そんなイメージがAの時点ですね。

#### 資料4-A



Bはちょっと混沌してるというか。自ら増やしてしまったところもあるんだけど、ありがたいことにいろんな役割がすごく増えて。でもそれを毎日どうにかこうにか乗り切っていて、マネジメントはできていないというか。この「役割」を書き出すのも結構苦労しました。私、何があるかなってふり返る時間すらない。全てが重なってる私というところが凄く狭く感じているというか「私って何？」みたいなイメージです。

#### 資料4-B



○役割がたくさんあるけど、改めて自分という存在を考えると、余白が見えづらいという感覚でしょうか？

- そうですね。

○充実度合いについてはどうでしょうか？現時点で充実していると感じますか？

- そうですね。充実度は確かに高いです。

○活動を見ているとすごく生き生きとしているのが見えますが、大きな流れの中ではどうですか？

- 振り返って自分を見る余裕もないんですけど、ありがたいことに本当に充実しているからこそなのかな。確かにそうですね。こんなに働いてなければ時間はあるんですけど、それを主体的に選んでいるんだって今気付きました。





○C地点では、もっと自分がきちんとある状態で描かれていますね。

資料4-C



●そうですね。自分でオーナーシップが持てる状態で、色んな役割をやりたいなって。でもやっぱりやりたいことはたくさんあるというか。子供もちゃんと大きくなるし、だいが手が離れてきたなと思っているので、この形が見えているところではありますね。

○今回役割を出してみたり、マッピングしてみたり、この話の中で色々気づきもあったかもしれませんが、やってみて気付いたことや良かったことはありますか？

●過去を振り返る機会があったものの、具体的にまとめることは少なかったもので、今回の作業でスッキリと自分の歴史をまとめることができました。自分のポイントを圧縮して整理できたことが良かったです。

○制限の中で絵にすることで、何を表現しなければならないのかが見えてきたということですね。

●はい、制限がある中で具体的に表現することが、自分の目指すものを明確にする助けになりました。

○キャリアの棚卸しから未来を描く過程で、特にBからCにかけての変化は、キャリアオーナーシップの確立に繋がっているように見えますね。

○そうですね、C地点に向けて自分のキャリアをマネジメントする姿が見えてきました。今日のインタビューも、その過程を振り返る良い機会となりました。ありがとうございました。

○こちらこそありがとうございました。引き続き活動を楽しみながら、頑張ってください。

・自分にとっての重要な役割として「友人」「学ぶ人」が出てきたのは発見だった

・過去を振り返ると思えば話にはたくさんあるけど、

改めてまとめることで自分が自分のヒストリーもどう捉えていたか、何を思っていたか、

限られたスペースに

内省する良い機会になりました。納得感があり、スッキリしました！

