



MEET ME BOOK



VOL.2



MEET ME BOOK

～ライフキャリア発掘本・ロールモデル編 VOL.2～



MEET ME BOOKの使い方

この冊子は、皆さんが「ライフキャリア」について知り、
考えるきっかけになることを目的に作られています。
「ライフキャリア」とは、仕事をはじめ、家庭生活、
地域社会とのかかわりなど、生涯にわたって自分が果たす役割や
経験の積み重ねのことを言います。

「夫は仕事、妻は家庭」というように、性別で役割を固定的に考えるのではなく、
自ら望む生き方を選択し、豊かなライフキャリアをデザインして欲しい。
そういった男女共同参画の視点から、多様なロールモデルを紹介する
「MEET ME BOOK・ロールモデル編」を作成しました。

この冊子は第2弾で、すでに社会に出て自分らしい生き方をしている
15人のライフキャリアを紹介しています。

ページを開くごとに様々な生き方に触れながら、
自分だったらどんな生き方をしていきたいかを考えてみてください。

より自分らしく、人生という「旅」を楽しむために、

MEET ME BOOK があなたの旅のヒントになることを願っています。



ライフキャリアプランニングシートを使ってみよう

この冊子で様々な生き方に触れたら、今度は「ライフキャリアプランニングシート」を使って自分の未来を描いてみましょう。過去のターニングポイントを思い出す、今の自分について考える、未来のライフキャリアプランを描く、の3ステップを記入しながら、自分がイメージする未来を楽しんで描いてください。
※「ライフキャリアプランニングシート」は、県のホームページに掲載しています。
右記のQRコード、または下記アドレスよりアクセスをお願いします。

〈大学生向け〉

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/m8u/cnt/f532110/uni.html>



〈高校生向け〉

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/m8u/cnt/f532110/documents/life-h.html>



INDEX

- | | |
|-----------------------------|--|
| 02 MEET ME BOOKの使い方 | 08 美容師アシスタント・甲斐ちひろさん、引きこもりからエンジニア・松本恵太さん |
| 03 女性が多い環境で看護師・佐藤 文敬さん | 09 からくり箱職人・川島英明さん、問題解決のために政治家へ・たぞえ麻友さん |
| 04 青年海外協力隊を経て技術職・圓城寺香織さん | 10 印刷会社で目標達成・武田拓也さん、育児と介護のダブルケア・藤浦由季恵さん |
| 05 バイヤーからママ管理職へ・村田加奈子さん | 11 最新学習歴を大切に・秋山由希子さん、専業主婦歴10年以上・平井孝明さん |
| 06-07 座談会・あたらしい働き方、教えてください！ | |

女性が多い環境で、 男性ならではの強みを

●看護師
佐藤 文敬さん



佐藤さんは5人兄弟の4番目。2番目の兄と弟も看護師だという。「母から看護師の話を聞いて育ったから、自然とその道へ進んだのかも」

幼い頃の入院が、 看護師への道を決めた

「看護師になりたい」と思ったのは、小学生の頃。1年生のときに入院し、病室で不安になっていたところに、優しい看護師さんが話し相手になってくれたんです。母が看護師、父が理学療法士だったので、生活にも医療が身近にありました。小児科を志したのも、あの入院の経験が大きいですね。

現在は国立成育医療研究センターの乳幼児病棟で、0歳から2歳の子どもを中心に担当しています。患者は喘息などの一般的な症状から、数

万人に1人という難病まで幅広く、治療を求めて海外から受診に訪れる方もいます。投薬などの措置はもちろん、不安を和らげるなどの心理的なフォローも欠かせません。授乳や沐浴など小児科特有のケアもあり、毎日忙しく過ごしています。

看護の現場はやはり女性がメインで、今の職場も9割が女性です。看護を専攻していた学生時代から女性が多いので、職場では特に不都合は感じません。一方で、患者の付き添いは母親が多く、母乳の相談や女兒との関わりなどは男性が介入しにくいいため、もどかしく思うこともあります。まだまだマイノリティな存在ですが、父親や男児とのコミュニケーションなど、男性看護師だからこその強みもあるのではと考えています。

知識だけでは通用しない 「人間力」が試される仕事

大学卒業後、看護師として働き出し感じたのは「知識だけでは通用しない」こと。患者がどのような治療を経て、いまだどんな気持ちでいるのか。背景を理解したうえで接する

ことが求められます。机の上での勉強とは違い、人と人との関わりには正解がありません。たくさん失敗をしては、先輩から助言をもらい、経験を積んでいきました。

1年ほど経つと、今度は「慣れ」が生まれます。日々の仕事を無心でこなしているうちに、果たしてこれは看護なのだろうか？と疑問を持つようになったんです。看護師が行うべきは患者さんに寄り添う「看護」であって、「業務」ではありません。大学進学と共に上京するとき、母にもらった「看護は人間力だから」という言葉を思い出しました。人としてのあり方を試される仕事なのだと、改めて実感しています。

今後しばらくは看護師を続けますが、将来的には大学院に進みたいと考えています。障害を持つ患者の中には、日常的なコミュニケーションが困難な場合もあり、その支援となる技術を学びたいと思っています。看護師としての経験を、もっと広く医療の現場に活かしたい。そのためにも、もっと成長しなくてはいいかもしれませんね。

PROFILE

佐藤 文敬（さとう ふみか）

26 歳

看護師

経歴

小学生のころから看護師を志し、大学は看護学部に進学。卒業後、国立成育医療研究センターで小児科の看護師として働く。

大切にしていること

初心を忘れない

DAYLY SCHEDULE

1人で3～5人の患者を担当。赤ちゃんはオムツ替えや3時間おきの授乳があり、決まったスケジュールが難しい。月に約4回ある夜勤は、看護師の数が減るため担当患者がさらに増える。「いま何ができるかを常に考えながら動いています。基本的に立ち仕事なので体力も必要です」

6:30 起床、身支度をして出勤
8:30 始業 全体ミーティング。夜勤から引き継ぎを受ける
午前中 医師との会話、乳児への授乳、沐浴など
14:00 投薬、注射

15:00 患者が昼寝している間に親への説明など
17:15 終業。夜勤担当への申し送りをして退勤
0:00 就寝

青年海外協力隊終了後、 地元農業を支える仕事に

● 神奈川県環境農政局 農地課 農地活用グループ 主任技師
圓城寺 香織さん



ニジェールにて、「カウンターパート」と呼ばれる現地の同僚とともに。「彼の家族との交流が、語学力アップに繋がりました」

途上国の支援に興味を持ち 大学卒業後、西アフリカへ

高校時代から飢餓や食料問題に興味があったので、大学では地域開発も学べる生物資源科学部の中の学科を選択しました。ここでは農業だけではなく、地域開発も学びました。卒業後の進路として青年海外協力隊を志望した理由は、長期で現地に溶け込みながら現場を経験したかったから。合格を目指して、大学での農業実習も自主的に行いました。卒業後半年の農業研修、70日間のフランス語の語学訓練を経て、1月に赴任地であるニジェールへ。西ア

フリカにある内陸の国です。今度は現地でゼロから現地の言葉ザルマ語を学び、2月から活動が始まりました。

現地では6つの村を対象に農業指導を行いました。重視したのが、カウンターパートという現地のパートナーとの関係性です。自分は赴任期間の2年ではないくなりますが、現地の彼はその後もここで活動を続けます。活動を継続させるためには、いかに彼を動かすかが肝でした。企業とは違い、どんな活動を行うかは、個人にゆだねられています。会社のように指示はありません。相談できる相手もインターネットもない環境だったので、何がベストなのか、自分で考えて動くしかありませんでした。現地の言葉も初めて学んだ言語だったため、最初は意思疎通がうまくいかず、悔しい思いを何度もしました。でも赴任期間の最後には、現地の人たちと冗談が言いあえるまで成長しました。

地元農業を支援したい 公務員試験への挑戦

帰国後、大学院が就職が悩みました。でも、青年海外協力隊での経験で、根本となる農業技術の知識が足りないと感じていたこと、今度は地元の農業支援をしたいという思いから、仕事をしながら農業技術を修得できる道として公務員を選択しました。最初の6年間は農業技術センター普及指導部という部署に配置されました。配属当初は、あまりに知識が足りなさ過ぎて、続けていけるか不安になりました。でもニジェールのときとは違い、本もインターネットもあります。なにより相談できる先輩がいる、というのが良かったです。一方で、当たり前のことなのですが、日本語が通じる反面、言葉が通じないから、と諦めることはできません。農家の方にきちんと理解してもらうという、ニジェールにはないプレッシャーもありました。現在は、耕作放棄地対策の1つとして行っている中高年ホームファーマー事業を担当しています。今は3年目なのですが、将来は再び現場での普及指導に携わりたいですね。

PROFILE

圓城寺 香織 (えんじょうじ かおり)

35 歳

神奈川県環境農政局 農地課
農地活用グループ 主任技師

経歴

大学卒業後、青年海外協力隊としてニジェールへ赴任。帰国後、神奈川県で普及指導員として勤務。現在は農地の有効活用事業を担当。

大切にしていること

思い

DAYLY SCHEDULE

仕事帰りにホットヨガでリフレッシュする日も。以前、農業技術センターでペナから来た研修生と話した時に語学力の衰えを感じたので、フランス語も再勉強中。

5:40 起床
7:10 家を出る
8:30 業務開始 デスクワークがメイン
17:15 終業

19:00 カフェでフランス語の勉強
21:30 帰宅
23:00 就寝

バイヤーから管理職へ 仕事も育児も諦めない

●株式会社高島屋横浜店 販売第2部
村田 加奈子さん



2017年に夫が単身赴任から戻り、現在は親子3人暮らし。「休みが合う日は、日帰りでもどこかに一緒に出かけるようにしています」

バイヤー職を極めようと 仕事中心の日々で40代に

高島屋横浜店のシニアマネジャーとして、婦人服の一部を統括しています。婦人服売り場は複数のフロアに分かれており、私の担当の売り場で働くスタッフはお取引先を含め120人以上。販売の責任者として、お客様からの問合せへの対応やお取引先との交渉、仕入れ、プロモーション運営等、業務は多岐にわたります。

管理職になる前はずっとバイヤーを続けており、今も仕入れ権限を持つ「ストアバイヤー」を兼任しています。自分が仕掛けたプロモーション

ンが成功したときは、やはり嬉しいものです。親子ファッションショーなど、スタッフが自主的に企画・進行・運営するイベントも横浜店は多いです。

大学在学中は、将来の目標がはっきり決まっていなかったんです。人と関わるのが好きなこと、販売や広報など仕事の選択肢が広いことから、百貨店に就職しました。京都店で4年間働き、夫の東京転勤に伴って関東への転勤を希望。上京後は本格的にバイヤーの仕事に取り組みました。

バイヤー職を極めたいと仕事中心の日々を送るうち、気が付けば40代に。いずれ子どもが欲しいと思っていたので、43歳で出産しました。ところが、出産前に夫が兵庫に転勤することになってしまったんです。

マネジメントを勉強して
ママ管理職のモデル目指す

仕事も育児も、どちらも諦めるつもりはありませんでした。私と子ども

もは横浜に残り、復職後は自宅、保育園、勤務先を徒歩30分圏内にして、母子のみの生活を乗り切りました。

保育園が休みになる日曜祝日や年末年始は、一時的に夫に戻ってきてもらうこともありました。

横浜店で再びバイヤーとして働いていましたが、「これからの自分に求められていることは何だろうか？」と考える中で、シニアマネジャーになりました。それまでは自分は管理職には向いていないと思っていたのですが、実際にやってみると経験が活かしてくるものです。

思えばこれまで、関東への転勤や母子2人での生活も、「どうせ無理」と決めつけず、動くことで道が開けてきました。自分を枠にはめないことが大切なのだと改めて思います。

マネジャーとしてはまだまだ新米。マネジメントについては、より一層勉強しなければと感じています。ママとなった女性社員がキャリアを描けるよう「ママ管理職」のひとつのモデルケースになれたらいいですね。

PROFILE

村田 加奈子（むらた かなこ）

51歳

株式会社高島屋横浜店
販売第2部

経歴

大学卒業後、高島屋に入社。2012年より横浜店に勤務。販売担当職、バイヤーを経て、2017年よりシニアマネジャーに。

大切にしていること

とらわれない
気持ち

DAYLY SCHEDULE

娘は小学2年生。18時15分に退勤し、児童保育施設にお迎え。

6:30 起床
7:00 お弁当作り、朝食
7:20 夫と娘を送り出し
8:50 掃除や夕食準備などの家事を片付けて出勤
9:40 出社

9:45 朝礼、開店準備
10:00 開店後、売場巡回、商談などの日常業務
13:30 昼食
16:30 展示会など外出
18:15 社内会議出席後、退勤

19:00 食事の買物をしながら児童保育施設にお迎え
20:00 夕食
21:00 娘の小学校の宿題や準備を一緒にする
22:00 入浴後、娘が就寝
23:00 夫とTVを観る、読書などの後、就寝

働き方、教えてください！

ない」という従来の価値観に縛られない働き方が広まりつつあります。

起業、複業、プロボノ：働き方は1つではない

浦長瀬（敬称略・以下同） 起業した「TABIRKYAKU」の代表と、この会場でもある「RYOZAN PARK（RZP）大塚」のコミュニティマネージャーを務めています。RZPは起業家たち150人が利用するシェアオフィス（※1）で、私は起業家間の交流会企画などを行うほか、オフィス運営に関わる業務を担当しています。

「チーム体制」で支え合いながら仕事をする中で、ママが自分らしく働くことができるサービスです。私はフランクや子育てとの両立で不安を感じるママたちの精神面、業務面でのサポートや仕組み作りを行っています。

正能 いまは3つ仕事を複業（※3）しています。大学時代に起業した「ハビキラFACTORY」は今年で7期目。地方の特産物を若者目線にかわいくして売ることのできる地方を元気にするという会社です。2つ目は、ソニーの社員として働いています。3つ目は、慶應義塾大学大学院特任助教として、学生達と地域で新事業を創る活動をしています。



仕事やプライベートの状況は様々で、お互いの話に興味津々！
（左から、浦長瀬さん、正能さん、河田さん、野永さん）

河田 私は産休・育休を経て仕事復帰するつもりでいました。でも、第2子出産や夫の転勤などでプランクが長くなり社会復帰する自信がなくなっていたんです。次女が幼稚園

野永 IT企業のデジタルマーケティングの部署で働きながら、プロボノ（※4）として、NPO法人（※5）アクションポート横浜でコミュニティマネジメントを担い、学生向けセミナーやイベント運営、冊子の作成などを行っています。さらに「Addslab（エズラボ）」というキャリアについて考える研究所を仲間と立ち上げて活動中です。

挫折や失敗、人との出会い。人生のターニングポイント

PROFILE

野永 雄司（のなが ゆうじ）

27歳

経歴

大学卒業後、専門商社営業職勤務。2年目にIT企業に転職。4年目からNPO法人アクションポート横浜にプロボノとして関わり、事務局マネージャーとして活動中。友人らとキャリアを考える「Addslab」を立ち上げ。

大切にしていること

シームレス
ボーダーレス

PROFILE

河田 和子（かわた かずこ）

36歳

経歴

大学卒業後、株式会社大丸に入社。2009年出産に伴い退職。2014年子育で料理サークルMANAlabo（マナラボ）を友人と共同主催。2017年株式会社under → standを共同創業し、取締役CBO(Chief Business Officer)に。9歳、6歳の母。

大切にしていること

やりたいことは
やってみる！

社会人の本音を
教えてください！

働き方百人百様！あたらしい

価値観が多様化し、「就職したらその会社で定年まで働き続ける」「仕事は1つだけ」「仕事か家庭か選ばなくてはなら
そこで、実際にあたらしい働き方をしている男女4人に集まってもらい、先輩たちの本音を聞きました。

NOTES

用語集

※1 シェアオフィス…複数の利用者で同じスペースを共有するオフィス ※2 アウトソーシング…企業が自社の業務を外部の専門業者などに委託すること ※3 複業…本業以外の仕事で収入を得ることで、通常は「副業」と書く。「複業」はどちらが本業が明確に区別できないような時に使い、本業を複数持っているイメージ。会社によって許可制、副業禁止など異なる ※4 プロボノ…自らの専門知識やスキルを活かして社会貢献するボランティア活動 ※5 NPO 法人…公益性の高いサービスを提供し、営利を目的とせず、NPO 法に基づいて法人格を取得した民間の団体 ※6 在宅勤務…勤務する会社のオフィスで働くのではなく、自宅で働くこと ※7 サービス残業…法律で定められた時間を超えて働いたにもかかわらず、残業代が支払われないこと

LOCATION

今回撮影した場所・・・

RYOZAN PARK 大塚

ワーキングスペース、個室オフィス、託児を備えたシェアオフィス。
<https://www.ryozanpark.com/work/>



PROFILE

浦長瀬 紳吾（うらがせ しんご）

27 歳

経歴

TABI-KYAKU 代表、RYOZAN PARK (RZP) 大塚コミュニティマネージャー。大学理工学部卒業後大手 IT 企業に 3 年間勤務。2016 年に TABI-KYAKU 開業。2017 年に RZP 大塚でアルバイトをはじめ、2018 年 4 月正社員に。

大切にしていること

「あたりまえ」
に感謝

正能 私の転機は、大学 1 年生のとき、

野永 私は新卒で入った会社が体育会系でサービス残業（※7）が当たり前。終電を逃して自宅まで 3 時間かけて歩いて帰ることを繰り返すうちに、笑い方を忘れました（笑）。そこで、働きながらスクールに通い、WEB 業界に転職。定時帰りができるようにになり、NPO のイベントで遊んでいるうちに人手が足りないから手伝ってと言われて。気付いたら事務局マネージャーになり、平日夜や土日に活動しています。

正能 私の場合、すごく尊敬している大学の先生の紹介で、長野県小布施町のまちづくりインタナシブに行っ

たのがきっかけです。そこで出会った町長がすごくかっこいい大人で大好きになり、その地域で活動を始めました。ある日突然地方を元気にしたいなんていう思いが湧いてくるはずはない。ポ

正能 私は結婚して子どもを産んだら、120% の力で働くことができ

ています。だから、短期決戦でいかに自分の価値を社会的に高め、好きなことを好きにできるような環境を整えておけるかに費やすつもりです。河田 子どもの年齢に合わせて働き方も変わるかもしれませんが、浦長瀬 RZP には託児所もあり、パパが子どもの送り迎えをしているケースも多いです。最近結婚したので、いつか妻と育児を分担したいです。

やりたいことは
天から降ってこない

正能 私は結婚して子どもを産んだら、120% の力で働くことができ

正能 私は結婚して子どもを産んだら、120% の力で働くことができ

PROFILE

正能 茉優（しょうの まゆ）

27 歳

経歴

慶應義塾大学在学中、地方の商材をかわいくプロデュースし発信する（株）ハビキラ FACTORY を創業。大学卒業後、広告代理店に就職。現在はソニーに勤務しながら自社の経営も行う。慶應義塾大学大学院特任助教。

大切にしていること

ビュッフェキャリア





失敗から出会えた最良の店

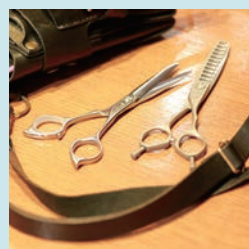
●美容師アシスタント
甲斐 ちひろさん

苦しかった就活で出会えた
「こだわり」を学べる環境

もともとは美容部員志望。国家資格を取得したくて、美容師資格も取れる学校を選びました。美容師に興味を持ったのは、1年生の頃。技術の上手な美容院に行ったときに、髪が変わると気持ちも変わると気が付き、美容師を目指し始めました。

就職活動では原宿や表参道の有名な美容院を目指しました。でも、結果は惨敗。同級生の中で最後まで就職先が決まらず苦しみました。そんなとき今の会社の代表から募集中と聞きチャレンジしたところ採用。美容師への道が、辛い就職活動乗り越える支えになりました。

結果としては大正解。幅広い客層が訪れる環境なので、将来、年を重ねても、さまざまな年齢層の方に対応する力を身に付けられると感じています。技術やアイテムについて、先輩からしっかり教えてもらえるのも魅力。今はアシスタントですが、まずは最短スタイリストデビューを目指して、頑張っています。



「技術とアイテム、どちらもこだわることが大切です」

PROFILE

甲斐 ちひろ (かい ちひろ) 経歴●福岡県出身。3年間通った美容学校を卒業後、2017年 SORA 学芸大学店に就職。現在は美容師アシスタントとして勤務中。

23 歳

大切にしていること

挑戦

挫折を経験して強くなれた

●富士通株式会社 第一産業システム事業本部
松本 恵太さん

引きこもりからエンジニア
人生を変えた英語の講義

イジメが原因で、中学2年生で引きこもりになりました。部屋ですつとパソコンを触り、2年間昼夜逆転の生活をしていましたね。卒業後は、同じ中学の卒業生に会わないよう、少し離れた定時制高校に進学。仲間ができ、部活や生徒会など、ようやく学生生活を楽しめるようになりました。

大学進学を決めたのは、大学合同説明会での体験講義がきっかけ。東洋学園大学で英語を教える大西泰斗先生に刺激を受け、「もっとこの人の話を聞きたい」とその日のうちに両親に頼んで受験を申し込んだんです。在学中は大西先生の下で勉強会やゼミに参加し、英語漬けの日々に。入学時に400点台だったTOEICのスコアは、留学経験が無いにもか



PROFILE

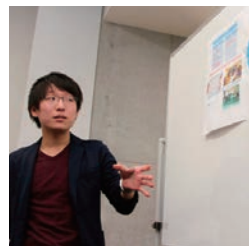
松本 恵太 (まつもと けいた) 経歴●中学時代に引きこもりを経験。定時制高校を経て一念発起し、大学時代にTOEIC 800点台に。卒業後、現在は富士通株式会社に勤める。

25 歳

大切にしていること

Expand your mind!

かわらず840点までアップしました。就職活動では「不登校の話必ずする」と決めました。過去を隠して評価されるのはフェアじゃない。あれより辛いことはこの先ないだろう。それなら、どんな困難も乗り越えられると。現在はシステムエンジニアとして、米企業が開発したシステムを扱っており、現地と英語でやりとりしています。14歳の自分は、今の自分を見ても信じてくれないでしょう。声をかけられるなら、道はいくらでも開けると教えてあげたいです。



「ゼミで学んだビジネス英語は、今でも役立っています」



常に自信作を作り続ける

●からくり箱職人
川島 英明さん

作品を通じてコミュニケーション
シヨンが生まれる世界

学生時代、親しくしていたバズル作家の方の紹介で、小田原で斬新なからくり箱を作っている親方の下へ弟子入りました。

この仕事は木工経験がないとなかなか雇ってもらえないんです。面接には木工作品がなかったのですが、代わりに3歳から作っている幾何学折り紙を持っていきました。小さい頃から作りたいものをどう作るか考えるのが大好きなんです。そういった点では、からくり箱作りに必要な素養は持ち合わせていたと思います。

9年間修業して独立。今は海外のお客さまや箱根のお土産屋さんなどに購入いただいています。ほぼ在庫もないんです。

自分自身、コミュニケーションが



カメラが趣味という川島さんの遊び心あふれる作品

あまり得意な方ではないのですが、からくり箱は自分が開けた後、人に渡したくなるアイテムなんです。自分が作った作品で自然とコミュニケーションが生まれるところがからくり箱の魅力のひとつ。なかなか開けられずに悩んでいる人を見るのも楽しいですね。

作品の人氣が口コミで広がっていることもあり、より失敗できないなと感じています。常に自信作を作り続けていく。より魅力的な作品を作りたいです。

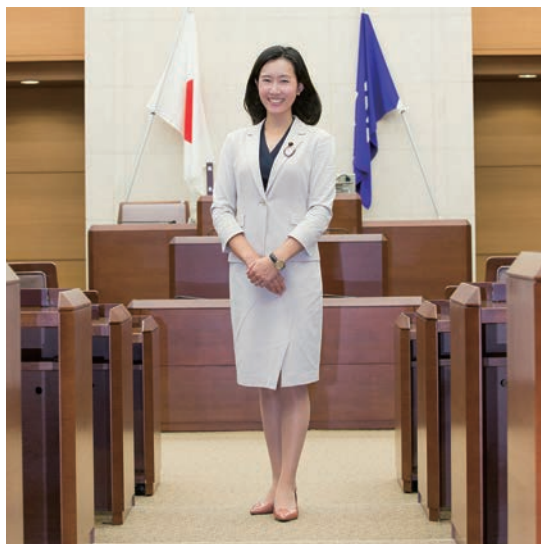
PROFILE

川島 英明 (かわしま ひであき) 経歴 ● 武蔵野美術大学空間演出デザイン学科卒業後、小田原へ移住。地元職人集團のからくり創作研究会へ参加。2017年川島木工として独立。

33歳

大切にしていること

オンリー1



恐れずに自分の意見を発信

●都民ファーストの会 目黒区議会議員
たぞえ 麻友さん

政治家はゴールではなく、
問題解決のための「選択」

両親の影響で子どものころから政治に興味があり、大学では政治経済を学びました。ただ、当時は政治家になるつもりはなく、一般企業に就職。転職となったのは、働きながら子どもを育てる難しさに直面したこと。待機児童などの問題を根本から解決したい、と考えた末に、目黒区議会議員に無所属から立候補したんです。

議員の仕事は、議会への出席や議案提出が中心。議会での質問時間には限りがあるため、短時間で説得力ある主張ができるよう、世論調査や各党の方針などを踏まえて発言を組み立てます。また、保活（子どもを保育園に入れるための活動）のセミナーなどを通じて、待機児童対策について区に提言を続けており、少し



長男10歳、長女7歳、次男5歳。「毎日とても賑やか！」

PROFILE

たぞえ 麻友 (たぞえ まゆ) 経歴 ● 大学卒業後、専門商社に就職。コンサルティング会社を経て、2015年に目黒区議会議員に立候補。初出馬で初当選を果たす。

36歳

大切にしていること

モヤモヤは、
自分の心に聞いてみる。

ずっと改善も見られてきました。区議会議員という職業上、職場と自宅が同じ区内のため、以前より通勤時間が短くなりました。子どもが3人いてバタバタの毎日なので、非常にありがたいです。

日々意識しているのは、おかしいと感じたら恐れずに発信すること。共感する人もいれば、思わぬ反応を返す人もいます。そこから具体的なアクションを考えていけば、きっと道は開けるはず。これからも子育てしやすい環境作りを目指して活動が続けたいと思います。



自分を奮い立たせる目標を

●株式会社野毛印刷社 営業部

武田 拓也さん

成功体験をきっかけに、
自ら目標設定し地道に努力

就職活動では様々な業界の人と付き合いがあるという理由で印刷を希望していました。最終的に家からも近く、地元根付いた活動をしている今の会社に入社。今は営業部門の一部としてカスタマーサポートを担当し、お客様とやり取りをしながら印刷物を作っています。この仕事の魅力は、世に出る前の印刷物を見ることができる点。世の中の最先端に
いるという実感があります。

社会人になるとゴール設定をある程度自分で決められる分、自己管理が重要。営業活動の一環で商談の約束をとる電話がけがあり、最初は乗り気ではありませんでした。そんな時、名前を知っていたアパレルブランドのカatalogを休みの日に見かけ

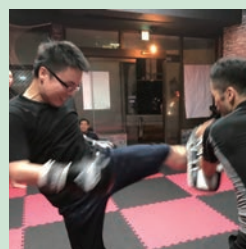
PROFILE

武田 拓也（たけだ たくや） 経歴 ●高校時代は吹奏楽部で部活中心の毎日。大学では心理学を専攻。卒業後、野毛印刷社に入社し、現在4年目。カスタマーサポートとして勤務。

27 歳

大切にしていること

わくわくすること



会社の先輩達と発足したキックボクシングサークル

思い切って電話をかけたら成功！それから次第にコール数も増えていき、今では自分が立てた目標を達成するために、地道に努力を続けています。

以前は膨大な仕事量をこなすことにプライドを感じていましたが、今は限られた時間でいかにやりきるかを大切にしています。公私のバランスがとれるようになり、社内でキックボクシングサークルを発足、月2回活動しています。今後は英会話やDTPエキスパートなどの資格取得も頑張りたいですね。



大変な日々にも意味がある

●主婦

藤浦 由季恵さん

突然始まったダブルケア
こんな時だからこそ一緒に

母の骨粗鬆症が発症したのは、脳梗塞で入院した父を看病していた頃でした。骨がもろくなり、「多発性骨折」を引き起こすことから介護が必要な状態に。それまではいたって健康だったため、突然のことに本人もショックだったようです。幸いなことに、父はその後回復し、現在は母と二人で暮らしています。週に2日、ヘルパーの方が身の回りの世話をしてくれるほか、買い物や掃除、病院の送り迎えなどは私が担当。食事も私が作っています。父と母、自分の家族、それぞれの好みや栄養を考えながら、毎日2つの家庭の献立を考えています。

母の介護がはじまった当時、息子はまだ2歳。元気に歩き回るの、

PROFILE

藤浦 由季恵（ふじうら ゆきえ） 経歴 ●2016年、母親が骨粗鬆症による多発性骨折で要介護に。子育てと介護を同時期にこなす「ダブルケア」の状態になる。現在、長男は4歳。

40 歳

大切にしていること

笑顔😊

母の元を訪ねるときは、介護ベッドに横たわる母にぶつからないかと気が気ではありませんでした。育児と介護を同時にこなす大変さに、保育園に預けることも考えましたが、このような状況だからこそ一緒にいたい、と思ったんです。今は幼稚園に通い始め、一人の時間を作れるようになりました。息子が家事を手伝ったり、お友達を気遣ったりする姿を見るたび、共に介護の現場を経験したことには意味があったのかな、と成長を嬉しく思います。



休日に家族で出かけることも。息抜きの時間も大切



“最新学習歴”を大切に

●アクセンチュア株式会社 デジタルコンサルティング本部

秋山 由希子さん

学び直すことで広がる世界
知ることでも何にでもなれる

私の専門である「UI/UXデザイン」とは、ウェブサイトやアプリなどをどのように表現し、どんな体験を提供するか、サービスの目的に沿ってデザインする仕事。新卒で製造業に入社した90年代にはなかった職業ですね。当時はインターネットが盛り上がりはじめた頃。新しいことを学びたい気持ちが消えず、5年で会社を辞め、美大の通信課程とデザイン系専門学校の2つに同時に通いました。デザインで課題を解決する面白さに目覚め、大手電機メーカーに再就職。それから約15年、家電や携帯電話のUI/UXデザインに携わりました。転職は管理職への昇進。経営や会社の仕組みがわからないうえ、デザインの仕事からも離れることになったから。再び学びたい気持ちが芽生

PROFILE

秋山 由希子 (あきやま ゆきこ) 経歴●大学卒業後、製造業に就職。美大通信課程やMBA取得を経て、2017年にアクセンチュア株式会社に入社。UI/UXデザインに携わる。娘は5歳。
49歳
大切にしていること

現状を把握したら
未来をイメージ

え、退職し2年かけて経営学の大学院修士課程(MBA)を修了したんです。MBAで学んだ知識は、今もコンサルティングや経営戦略の理解などに役立っています。学ぶことは簡単ではなく、退職はリスクでもあります。でも、学び直すたびに新たな発見があり、出会いにも恵まれてきました。世界の広げれば、何にでもなれる。過去の「最終学習歴」よりも、今の「最新学習歴」が大切。まだまだ、世の中は知らないことだらけですから。



パリへ家族旅行も。「将来は海外にも住んでみたいです」

子どもと一緒に成長したい

●主夫・赤羽ペーゴマクラブ代表

平井 孝明さん

専業主夫歴10年あまり
父親として育児に向き合う

専業主夫になることは、結婚前から決めていました。保育士の経験もあり、父親として育児に向き合いたい自分と、結婚後も仕事を続けたい妻との思いが一致したんです。今は息子が3人いて、両親と同居しています。料理を作るのはおばあちゃんですが、洗濯や掃除などの家事は自分の担当。とはいえ、ロボット掃除機や食洗機などをうまく使って、なるべく家事の負担を減らしています。子どもと一緒に公園で遊んだり、宿題を見たり、子どもの成長を見守る方にエネルギーを注いでいます。専業主夫を選んだ当時はやはり大変でした。両親の理解を得るのも難しかったし、保育園や児童館はママばかり。孤独を感じることもありま



PROFILE

平井 孝明 (ひらい たかあき) 経歴●保育士、介護士の仕事を経て、結婚と同時に専業主夫に。小学5年、3年、3歳の息子を育てながら、赤羽ペーゴマクラブ代表も務める。
44歳
大切にしていること

ケセラ
セラ!!

した。そんな中、子どもたちとの遊びをきっかけに「赤羽ペーゴマクラブ」を立ち上げ。外との貴重な接点ができ、息抜きになっています。自分の経験から、男性ももっと育児に参加すればよいのに、と感じます。家事育児を経験すれば、母親の大変さについて理解も深まるはず。なにより、子どもの成長を感じられます。幼稚園から小学生、そして中学生へと大きくなる子ども達を相手に、自分も父親として成長していきたいですね。



代表を務める赤羽ペーゴマクラブ。毎月約40人が集まる



Life Career Book | Role Model | VOL.2

MEET ME BOOK



KANAGAWA

神奈川県

共生推進本部室 〒231-8588 神奈川県横浜市中区日本大通1 2025年3月