

人生100年時代到来！ 50歳からの私・生き方・働き方

キャリアコンサルタントの西村明希子さんからのアドバイス。

講師プロフィール にしむら あきこ
西村 明希子さん (キャリアコンサルタント・キャスター)

TBS (スポーツチャンネル) 初代キャスター。フリーキャスターに転身後も東京キー局を中心に30年、生放送のスポーツ・社会情報番組を担当。現在、都内大学・キャリアデザイン講師、再就職支援やキャリアカウンセリング等で活躍中。国家資格 キャリアコンサルティング技能士2級。



50歳からのライフキャリアを描けていますか？

健康やお金、仕事や介護のことなど…悩みはつきませんが、まずは自分がどうしたいか見つめ直す時間をもつのはいかがでしょうか。私が30歳後半の時、これからの自分の生き方が見えず、不安や焦りを解決するために何を準備したら良いかと思いつかず、ブラックホールにいるような時がありました。下記のライフラインチャートを使用して私の人生を振り返ってみましょう。

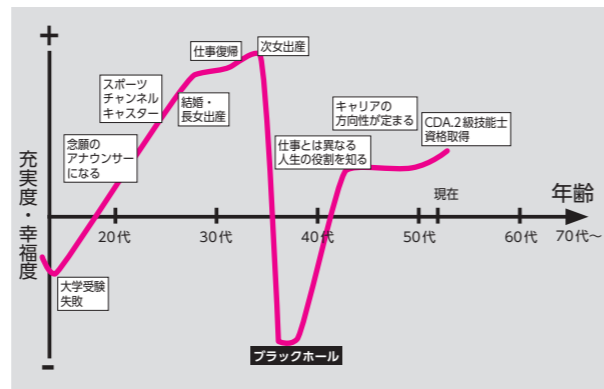
ライフラインチャートから見えてくるものとは？

ライフラインチャートとは、自分の今まで歩いてきた人生の道のりを振り返り、起きた出来事を、充足感(満足・幸せ・達成)あるいは不満(悔しさ・怒り・辛い・不幸)など、自分はどの様に感じているのかを考えて、点を繋いでいくと、自分のこれまでの人生曲線(ライフライン)が線となって見えてくるというものです。

右の図で分かるように次女を出産した経験から、36歳から40歳までをブラックホールに落ちていたような感じています。ブラックホールに落ちたような出来事とは、次女が重い障害を持って生まれてきたことです。50代後半に入ってこの経験を振り返ってみると様々な「意味の出現」があります。

意味の出現とは、私の《キャリアの転機》でもあり、アナウンサー職からキャリアコンサルタント職へ緩やかにキャリアチェンジしていくことに結びついています。

みなさんもライフラインチャートを用いて、これまでの自分の軌跡をたどり、下記のポイントを確認しながら、今後をしっかり考えてみませんか。



人生100年時代の折り返し地点からの、私らしい生き方・働き方のポイント

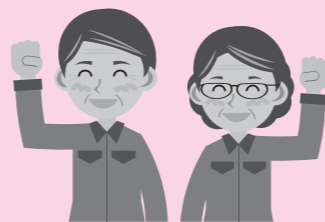
◎自分の歩いてきた道のりで経験したこと全てがキャリア。これを徹底的に棚卸する。

- ①自分のしてきたこと、出来ること(経験・能力・得意なこと)
- ②これからやってみたいこと(興味・関心)
- ③生きていく中で大切にしたいこと(価値観・優先順位・ブレない軸)

◎キャリアの棚卸から、自分の①②③を言葉や文字にして明確化する⇒私らしい生き方に結びつけてみる。

◎人生100年生きるために《働いて社会に貢献している意識がモチベーションの源》自律(自立)的なライフキャリアデザインを節目ごとに無理はないかセルフチェック。

一人で考えることも大切ですが、キャリアカウンセリングを受けたり、キャリアデザインのセミナーに参加したりするなど他者からの客観的な視点も取り入れると、自分が気づいていなかった新たな方向性も選択肢として増える可能性があります。自分らしさを活かして人生100年時代を自律(自立)的に歩いていきましょう！



ライフデザインのご紹介

はま ちかこ
浜 千加子さん (50代)



①子どもに関するドキュメンタリーを作りたくて、映像制作会社に入社。娘に起きたあることでCAPに出会い、人権教育に目覚める。ファミリーサポートの援助活動ではママ達の話聴く重要性に気づき、ホームスタートの活動を請け負うことにつながった。

- ②・映像の構成・演出[フリーランス]
- ・CAPスペシャリスト(子どもへの暴力防止プログラム提供者) [所属: NPO法人 青い空-子ども・人権・非暴力]
 - ・ファミリーサポート援助会員、産後サポーター [所属: 豊島区ファミリー・サポート・センター]
 - ・ホームスタートのオーガナイザー(訪問型子育て支援調整役) [所属: NPO法人 豊島子どもWAKUWAKUネットワーク ホームスタート・わくわく]
 - ・豊島区認可小規模保育園にて保育補助

③五足の草鞋でドタバタ動きまわり、1日24時間では足りない。やりたいと思ったことが実現する達成感が好き。子どもと接することが喜び。

④CAPのおかげで、人権に関する映像の仕事が増えた。子どもに接する仕事は、映像企画のアイデアは広がるし、教職員や保護者向けのCAPで、多様な子どものリアルも語れる。すべて循環。自分を支えてくれる人に感謝。

様々な活動をされている2名の方に、①きっかけ ②どんなことをされているか ③困難・喜び ④感想・変化をお聞きしました。

かわい ひさみつ
河合 久光さん (70代)



①これまでの50年間はテレビ局の管理部門(編成・営業・人事)に所属。いつか退職してから長年の夢だった番組制作をやりたいとノウハウを勉強していた。個人では上場企業と仕事ができないので、71歳で法人化。

- ②・テレビ番組の企画プロデュース
・イベントのコーディネーター

③難しいのは、経営の安定化。銀行の信用度は、60代と70代では格段に違うため、借入が難しく、不動産経営での利益を番組制作にまわしている。また、企画を放送局につないで実現するまでや、出演交渉、制作会社へイメージを掴んでももらうことも大変、視聴率のストレスもあるが、放送して感想をいただくと達成感がある。

④若い人が多く、発想が違って刺激的。この状況のおかげで、若さを保てる。命尽きるまで仕事を続けていきたい。周りがどんどん亡くなり、100年生きるのは至難の技。その人の辿ってきた人生や、本来の生命力がある。生涯現役であるためには第1に健康、そして気概が必要。

コラム

「人生100年時代のライフデザイン」というテーマを様々な視点で検討するうち、「楽天理」という言葉が思い浮かびました。これは、最後の将軍徳川慶喜が勝海舟に所望した書で、自然に逆らわず前向きに楽しく生きていく、という意味です。激動の時代を生きて、76歳という、当時としては天寿を全うした慶喜らしい言葉だと思えます。

しかし、健康長寿で人生の質を維持した百寿者(百歳以上の人)となれる人はどれくらいいるのでしょうか。2018年に70歳以上の方は20%を超えましたが、長生きが諸手を挙げておめでたい、とは言えない時代になってきたように感じます。

自分の思い描く人生を全うするには、健康で努力と好奇心をもってたくさんの方に備えていかなければならないようです。
区民企画運営委員 水埜 多喜子

事業報告



きしる
希城 なつきさん
プロフィール
宝塚歌劇団65期。
K.performing Arts代表。
声楽・ダンス指導など。

【区民企画運営講座2018】

マイウェイ 人生の山も谷も楽しむ生き方 — 心とカラダが元気になる発声法・ストレッチつき —

平成最後の秋となった2018年10月6日(土)晴れ。華やかなオーラを放つ元タカラジェンヌの希城なつきさんの講演会が開催され35名の方が参加されました。宝塚時代や退団後、山あり谷ありの道のりを明るく乗り越えたお話に加え、元気になる発声法やストレッチなども教えていただき、たくさんのパワーをいただきました。



会議の様子



講師と区民企画委員