

## 主婦のキャリアについて、 話そう、作ろう、考えよう





・ 主婦のキャリアを 考える冊子を、全国に ・ 配布したいプロジェクト

Career vision

もっと働きやすい 未来を!

### はじめに

冊子を手にとっていただきありがとうございます。

本冊子は、主婦の働き方や生き方、『キャリア全般』について考えるキッカケになってほしい。そんな想いで、1ページ 1 ページ心を込めて制作いたしました。

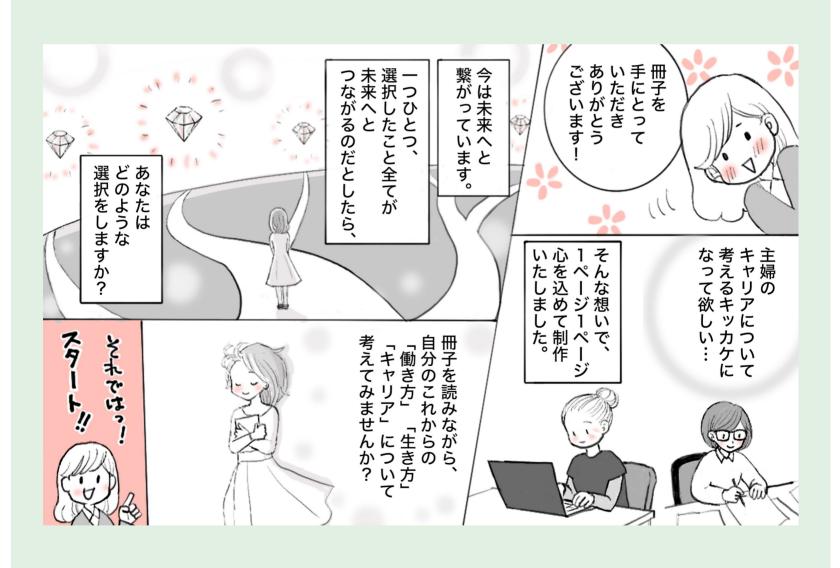
冊子が多くの方の手に渡ることで

「自分のキャリアについて考えよう!」と前向きに動き出す主婦が増えること

「主婦の期間 = ブランク」というイメージが「主婦の期間 = キャリア」へと変わっていくことを願っています。

現在は未来へとつながっています。一つひとつ、選択したこと全てが未来へとつながるのだとしたら、 あなたはどのような選択をしますか?

冊子を読みながら、自分のこれからの「働き方」「生き方」「キャリア」について考えてみませんか?















## そもそも キャリアって何?

キャリアアップ、キャリアビジョン、キャリアプランなど、『働く』という言葉とセットで出てくるワードとして、「キャリア」という言葉があります。

しかし、「キャリア」の意味や定義をあらためて問われると、「なんとなくはわかるけど、うまく説明できない」という人は多いのではないでしょうか。

### キャリアとは!

**厚生労働省職業能力開発局**によると「キャリア」は"経験を通して、能力を蓄積していく過程の概念である"と、定義されています。

文部科学省によると、「キャリア」は"人が生涯にわたって遂行する様々な立場や役割の連鎖及びその過程における自己と働くこととの関係づけや価値付けの累積"と定義されています。

どちらにも共通して言えることは、「キャリア」は結果ではなく、継続的なプロセス(過程)を表しているということ。また、「キャリア」は、ビジネスだけに限ったことではなく、 働くことに関わる過程や生き方そのもののことを指す言葉だということです。



### キャリアについて考えるって?

- 仕事を続けていく?転職する?
- 子供が産まれたら、育休を取る?
- 子育てに専念する?
- スキルを活かして起業してみる?

上記のようなことを考えたことはありませんか? それはすでに『キャリアについて考えている(考 えたことがある)』ということです。

「キャリア」とは、実は誰もが一度は考えたこと がある、自分の人生や、生き方のことです。

これから先、どんな働き方をしたい? どんな人生にしていきたい? 自分を見つめ直してみたいと思ったら、 キャリアについて考えてみましょう。





### 主婦になっても 子供が産まれても

## もっと働きやすい未来を!

かっとう

お母さんになった女性は、さまざまな葛藤を抱えています。

女性は、妊娠・出産・育児など、ライフイベントが男性に比べると多く、そこでキャリアを手放す人も少なくありません。

出産、育児によって変わるのは働き方だけではありません。女性は生き方さえも変わるということを知ってほしいと思います。

「母親なのだから当たり前」「お母さんなのだから」「家事と育児と仕事の両立」の かっとう 葛藤を抱え、働き方、生き方、キャリアに女性は悩みます。

それでも前を向いて「働くこと」に向き合っている女性もいるのです。



■なぜM字カーブから抜け出せないの?

日本人女性の就業率がM字カーブを描く理由は、男女の「役割分業意識の強さ」が関係しています。

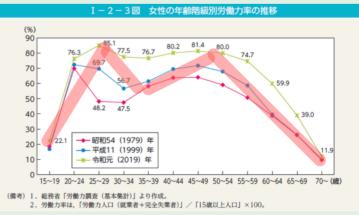
日本では、男女共に、

- 女性(母親)の方が家事育児への責任が強くある べきだ
- 男性は女性よりも高い収入を得るべきだ という考え方が根強く残っているからでしょう。

実は、出産前は仕事をしていた女性の約半数近く (46.9%) が、子供を産むことを理由に離職しています。

以前と比べると、企業の育児休暇制度などが充実してきたため、育児休暇を活用して休業する人の割合も増えてきましたが、多くの女性は出産を機に家庭中心の生活に切り替わっています。





出典:内閣府男女共同参画局

即戦力となる資格を持っていなくて不安でいっぱいでした。

っ な かなか先に進めませんでした。とできる人と自分を比べてしま

()

気がついたら「ママ業しかやってないんです」と 面接で言っていた。ママ、主婦業は十分なキャリア だと認めてほしかった。もっと胸を張って言いたい!

求職で救われました。

## キャリアに悩んだことのある

## 主婦の リアルな声

ママになった私は、 「働ける場所」を自分で作るしかなかった。

子供が幼稚園に入り、まずはパートで社会復帰をしようとした。 「子育てママ応援!平日昼のみ!」の求人に落ちまくる。 「子育てママ」のターゲットは、20代~30代の女性と知り、年齢の壁を 感じた。

受業主婦の期間になかなか動き出す よかったー

高齢出産ママだったので子供の手が離れてパート で働き出そうとしても、履歴書審査で落ちまくり ました。しかし、資格と特技を持っていたために

リアにつながることを せい ん込 でみ、 自信をなくして

## 主婦と相性がいい?プロティアンキャリアの考え方



「プロティアン・キャリア」とは、米ボストン大学経営大学院のダグラス・ホール教授によって1976年に提唱された概念で、「プロティアン・キャリア」の『プロティアン』とは"変幻自在"を意味します。終身雇用制度が崩壊し、変化の激しい時代。「環境が変われば、自分も変化していける柔軟さ」を身につけることが、これからの時代を生きる私たちには求められます。

主婦の期間は一般的にはブランク言われることが多いようです。しかし、本当にそうなのでしょうか?妊娠・出産・育児と、ライフスタイル・役割・心身の変化を如実に体験した女性は、それに伴うスキルが蓄積され、経験値も高くなっているはずです。

ただ、「主婦の期間 = ブランク」ではなく「主婦の期間もキャリアの一部」と世間の認識を変えるには、男性 と女性、両者の意識改革が必要なのかもしれません。

主婦の期間をキャリアに変えて、一歩踏み出せる女性が増えるよう、ここではプロティアンキャリアの考え方と照らし合わせながら、できることを一緒に考えて行きましょう!

#### 主婦の期間にできること

#### 3つの無形資産を増やす

- ①『生産性資産』仕事上のスキルや知識のこと。 資格の勉強、読書などを通して知識、スキルを身につけ 蓄積することで得ることができます
- ②『活力資産』心身の健康や幸福感のこと。 健康な身体を作るための投資(運動や食事など)、 友人、家族を持つことで得ることができるでしょう。
- ③『変身資産』自身を変化させる意志や能力のこと。自己理解を深め、自分の軸を持つことで得ることができます。

こうした無形(目には見えない)資産を増やすことは、 将来の有形資産(貯蓄や仕事、株式、不動産など) を増やすことにもつながります。

#### 監修

一般社団法人プロティアン・キャリア協会 代表理事 法政大学教授 田中研之輔 様





従来型の組織内キャリア論の視点では、産休・育休にはキャリアが「一時停止」すると捉えられていました。また、専業主婦として子育てに向きあう期間はキャリアの「ブランク(=空白期間)」として認識されていた傾向が否めません。

働くも生きるも、もっと多様でいいのです。

それぞれのライフイベントに応じて、自ら主体的にキャリアを形成していくことを社会全体で応援していく文化を育んでいかなければなりません。 子育てを通じて、貴重なキャリア資本を手にしているのです。 もちろん、男性の育休参加も現代版プロティアンは応援しています。

## 「これからの人生、どう生きていく?」主婦の期間に考えたい 将来のこと、やっておくと良いこと

キャリアは出産、育児によって途切れるわけではありません。誰でも、いつからでも、自分のキャリアの課題がどこにあるのかを見つめて、小さな一歩を踏み出すことが大切です。

子育て中はどうしても自分のことは後回しになってしまいがちですが、1日数分でも構いません。

- これからの人生、自分は何をしていきたいか、どう生きていきたいか
- どんなキャリアを積みたいか
- 社会にどんなインパクトを与えたいか

などを自分に問いかけてみてください。そして、小さなことからでいいので、何か具体的な行動に結び つけていきましょう。

## 自らキャリアを形成し、変化に対応するためにやると良いこと

本を読む
日記や手帳をつける
国内や海外の社会変化に関心をもつ
現状の問題から目を背けず、解決するために行動する
新しいことに挑戦する
決めたことを実行に移し、何事も途中で投げ出さず、やり抜く
定期的に参加するコミュニティを作る
健康に対する意識を持ち、バランスの取れた食生活や定期的に運動をする

### 人生100年時代 | エンディングノートを書くのもおすすめです。

エンディングノートというと『人生の最期について考えるもの』と、少しネガティブなイメージを持たれてしまいがちです。

しかし、人生の最期について考えることはネガティブなことでしょうか?

『どのような最期を迎えたいか』考えることは『これからの人生をどう生きたいか』考えることにもつながっているのです。そう考えるとネガティブなことではなく、むしろ人生を肯定的に生きようとするポジティブさに目がいくのではないでしょうか。

過去の自分を振り返り、今の自分を見つめ直し、未来の自分がどうありたいか考える。エンディングノートにはそのような目的もあるのです。今は、書店やネットなどで「エンディングノート」は手軽に手に入ります。ぜひ自分と向き合う時間を作ってみてくださいね。

監修

一般社団法人終活協議会 代表理事 竹内義彦 様

## 起業したい

主婦でビジネスを始める方や、そこから成功 し起業する方も増えています。ネットやテク ノロジーの進化に伴い、起業の難易度が下が っている時代と言えるでしょう。

- チャレンジ精神旺盛な方
- コミュニケーション力がある方
- 実現させたい夢や想いがある方
- 柔軟な考え方ができる方

「起業してみたい」そんな気持ちがあるなら 一歩を踏み出してみるのも良いかもしれませ ん。

# 再チャレンジしたい

パートからキャリアを築いた方、専業主婦 から実力を示して社員への道を切り開いた 方、管理職になられた方など、力強い転身 を遂げた例は、見渡せば結構身近な人の中 にもいるのではないでしょうか?

キャリアは途切れることなく続いていくも のです。諦めることなく再チャレンジした 先に、自分だけのサクセスストーリーを作 リ上げていきましょう!

## ーノーマルな時代 主婦の新しい働きた 在宅勤務、リモートワークの急速な普及、オンラインサービスの利用増加 自由な働き方、人生100年時代到来による生涯学習の重要性。 これからの時代に合わせた働き方・生き方についてご紹介。

## パラレルキャリア

## 実力をつけたい

キャリアとは「働くこと」だけではありませ ん。「これからの人生どう生きていきたいか」 を考え、何を学び、何を知ろうとするのか?そ のための行動も将来のキャリアにつながってい ます。そのために知ってほしい「リカレント教 育」。リカレント教育とは、学校教育からいっ たん離れて社会に出た後も、必要なタイミング で再び教育を受け、仕事と教育を繰り返すこと

人生100年時代、あなたは何を学びますか?

パラレルキャリアは、収入の基盤となる本業と並行 して、自分の好きな分野で第二のキャリアを築くこ とと定義されています。

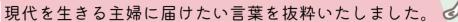
コロナ禍以降、一つのキャリアに依存することへの リスクや不安を感じる方が増えています。さらに、 働き手個人のキャリアパスの描き方は、近年大きく 変化しています。

長い人生、ひとつの仕事にとらわれず、自由に生き るためにも、パラレルキャリアにチャレンジしてみ てはいかがでしょうか。

## 「これから」の人生を、自分自身の手でかじ取りしたいと思う全ての人へ 「人生は、もっと、自分で決めていい」(薄井シンシア)



日経BPより2021年10月25日に発行された 薄井シンシアさん著書 『人生は、もっと、自分で決めていい』より











どんな状況になっても、 過去の幸せにとらわれることなく、 焦りや不安に引きずられることなく、 一つひとつの決断に後悔することなく、 自分らしくあり続ける 新しい仕事を探すとき、 新しい何かを始めるとき、 過去の経験を荷物にせず、 土台にすることを 意識してみてください

時間と年齢は、誰にとっても有限

今、納得できていなくても、自分で考え、決めることで、 これからの人生は納得できるものにすることができる

> 自分の限界と価値観は、変化するもの。 その前提で、定期的に見直した方がいい

優先順位は、時間の流れの中で変化します

専業主婦から47歳で再就職し、キャリアをつないできた LOFホテルマネジメント日本法人社長/linkedInインフルエンサー

薄井シンシア 様

専業主婦歴17年、娘の母校のカフェテリアで「食堂のおばちゃん」として再就職。電話受付、ホテルの営業を経て、勤続3年で外資系ホテルの営業開発副支配人に。コロナ失業も経験、転職活動を経て2021年から現職。人生100年の働き方を一足先に実践。著書に「専業主婦が就職するまでにやっておくべき8つのこと」「ハーバード、イエール、プリンストン大学に合格した娘は、どう育てられたか」「人生は、もっと、自分で決めていい」



## 夢を叶える『ユメカナツリー』の使い方

#### 理想とするキャリアの目標

例: 起業したい、デザイン 事務所に転職したいなど



#### ユメカナツリーって?

「目標」となる「夢のゴール」を、設定し た場所から、現在に向かって逆に何をした らいいのか?を考えていくツリーです。 いつまでに何をしよう、ここまでに準備し よう、というように計画を逆算していきま

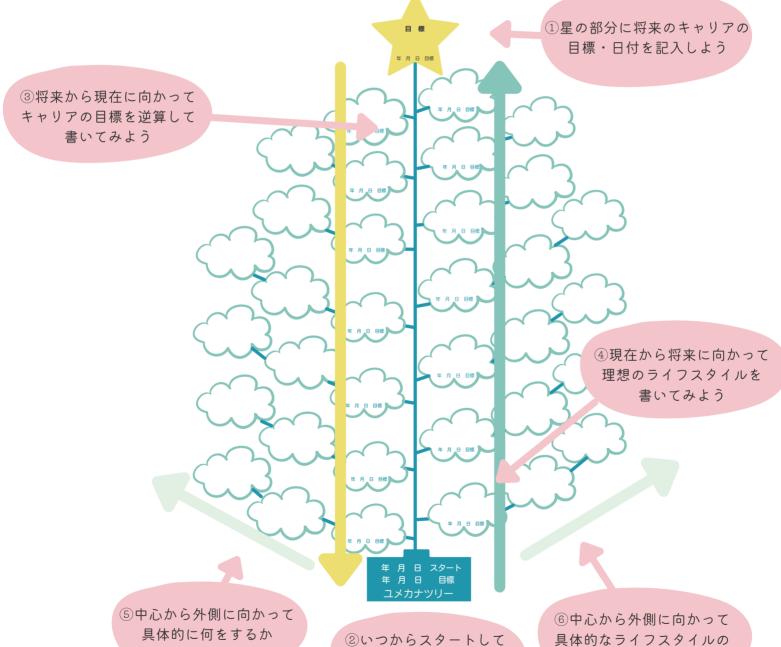
「ユメカナツリー」で目標への道のりを見 える化していきましょう。

#### 理想とするライフスタイルの 目標

例: 生活スタイル、 住む場所、家族との関係、 お金、外見など

目標を書いてみよう



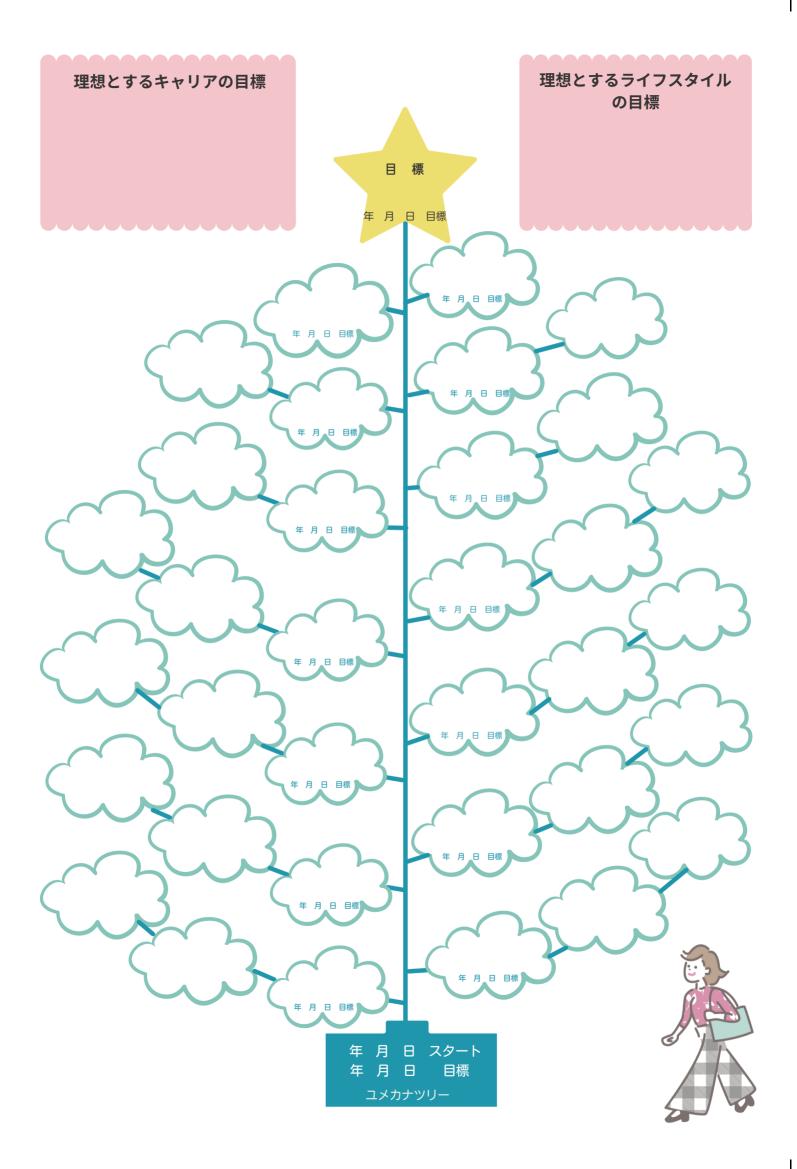


⑦ユメカナツリーができたら 下から順番にキャリアのための準備をしていこう!

いつまでを目標にするか

記入しよう

書いてみよう



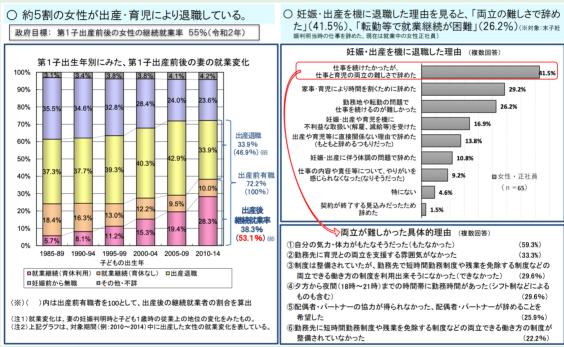
### 「男性の育児休業取得が義務化される!」

## 男性の育児休業取得を、法律を変えてまで推進する理由

働く女性が増えたにも関わらず、女性の家庭での負担はまだまだ重く、出産を機に退職する女性も 大勢います。そうした現状を変え、「男女を問わず育児ができる社会」を目指すため、 法改正によって「男性の育休取得支援」が加えられることになりました。

2021年9月に改正育児・介護休業法が閣議決定され、 2022年4月1日から「男性育休」が段階的に施行されます。

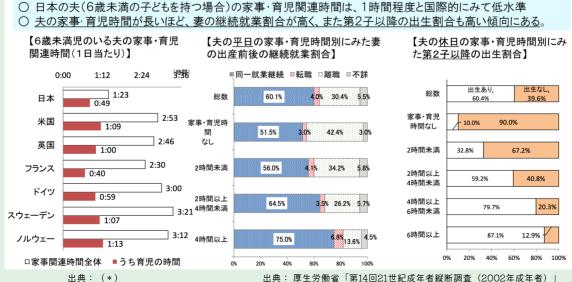
約5割の女性が出産・育児により退職しています。 仕事を続けたかったがやむを得ず退職した人だけで4割以上。



出典: 国立社会保障・人口問題研究所 「第15回出生動向基本調査(夫婦調査)」

出典:株式会社日本能率協会総合研究所

日本人の6歳未満の子供をもつ父親の家事・育児の時間は1時間程度。 国際的にみても群を抜いた低水準です。また、夫の家事・育児の協力が多い国ほど、 妻の就労率が高く、第2子以降の出生率も高いことがわかります。



出典: 厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査(2002年成年者)|

(  $\ast$  )  $\,$  : Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004) Bureau of Labor Statistics of the U.S."American Time Use Survey Summary" (2015) 及び総務省「社会 生活基本調査」(平成28年)

## 「男性の育休取得」企業としてのメリットとは? 社会的課題の解決にも貢献できる!

日本では、育休は女性が取得するものというイメージが強くあります。

また、男性が育休をとるのを良しとしない職場の雰囲気などが理由で、男性の育休取得率が低いのが実情です。柔軟な働き方が求められる現代において、今回の育児・介護休業法(2022年4月より施行)の改正は、職場の風土や個人の意識を変化させる格好のチャンスなのかもしれません。

企業としての メリット

社員のワークライフバランスの向上による 生産性向上



長く働きやすい企業になり、人材定着に つながる



企業のアピールポイントとなり、採用などに 好影響



社会課題の 解消も期待

妊娠出産による女性の離職率軽減、 女性の育児負担が減ることで、 女性活躍が推進される



男性社員の意識が変わり、働き方改革が 推進される



育児にゆとりが生まれることで 少子化の解消につながる



## 『夫婦の家事分担・シェアシート』の使い方

「専業主婦なのに、家事育児の分担はおかしい」 調べていると、そのような声もチラホラ…

しかし今の時代、子育てがひと段落したら仕事を はじめようと考えている主婦は多いです。 また、家事育児は想像以上にハードワーク。

どちらかの負担が多すぎると、それは不満へとつながってしまいます。

そんなときは、家事や育児のタスクを可視化して みるとよいかもしれません。

家事や育児が負担にならないように 夫婦お互いが気持ちよく暮らせるように

家事、育児について、夫婦で話し合ってみる時間 を作ってみてくださいね。





次頁の「夫婦の家事分担・シェアシート』の空欄は、自由に追加してお使いください!





## 夫婦の家事分担・シェアシート



## 1st STEP

## 現在の家事タスクを確認してみよう

朝食を つくる	朝食の 食器洗い	子供の 身支度	洗濯機をまわす	洗濯物を 干す	部屋の 片付け	掃除機をかける	トイレ掃除
洗濯物を 取り込む	洗濯物を たたむ	洗濯物を しまう	アイロンをかける	クリーニング に持っていく	お風呂 掃除	排水溝の 掃除	食材 <i>の</i> 買い出し
夕食を つくる	夕食の 食器洗い	お風呂の 準備	家計簿を つける	子供と遊ぶ (子供の宿題 をみる)	ゴミを 集め分別	子供を 習い事に 連れていく	役員や 地域の仕事

夫

色をぬって、可視化してみよう!











## 2nd STEP 今後の家事分担について考えよう

朝食を つくる	朝食の 食器洗い	子供の 身支度	洗濯機を まわす	洗濯物を 干す	部屋の 片付け	掃除機をかける	トイレ 掃除
洗濯物を 取り込む	洗濯物を たたむ	洗濯物を しまう	アイロンをかける	クリーニング に持っていく	お風呂 掃除	排水溝の 掃除	食材の 買い出し
夕食を つくる	夕食の 食器洗い	お風呂の 準備	家計簿を つける	子供と遊ぶ (子供の宿題 をみる)	ゴミを 集め分別	子供を 習い事に 連れていく	役員や 地域の仕事

という考え方にシフトしてみよう抱え込まず、まずは『周りに頼る』



「夫」の家庭進出も必要!?主婦のキャリアには

女性はなんでも一人でやってしまう人が多いのも事実。「言わなくても分かって!」ではなく、お互いが気持ちよく暮らせるよう、「頼る」という考え方にシフトしてみましょう! 共働きが増えた昨今、女性の社会進出だけではなく、男性の家庭進出についても考えていきましょう。

例えば

ひとりの時間が欲しい! ▶お母さんをちょっと、お休みする日 「お母さんオフの日」 を設定してみるのも良いかも?

例えば

子育てのタスクは、思ったより細かくて多いもの。「ここまでやってほしい」と 具体的に伝えてみる。または、「どこま でやればいい?」とパパから聞いて くれるとママもお願いしやすい!





例えば

| パパに子供をお願いして外出した時に、 「何がどこにあるのかわからない」問題で、 夫婦共にモヤっとした経験のある人は 案外多いようです。

モノの場所、夫婦で共有していますか? 『どこになにがあるのかマップ』を作ってみると 互いのストレスが減るかもしれません



なんだかうまくいかないな…

そう思ったときは、チャンスかもしれません。

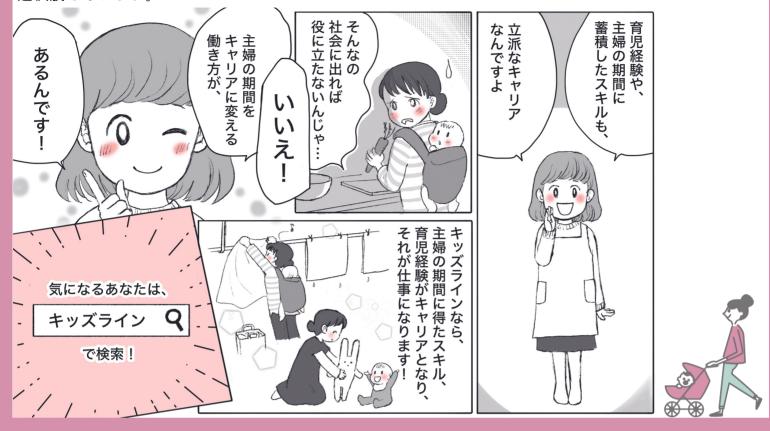
- 今までのやり方、伝え方をかえてみる
- 仕組み化してみる

など、工夫してる主婦は多いようですね!



## 主婦の期間に蓄積されるスキルも、立派なキャリアの一部です

子育てや家事を通して得たスキルは、どんどん蓄積されています。例えば、育児や家事を副業として、あるいは子供の手が少し離れたタイミ ングで。主婦の期間に蓄積されたスキルを仕事にするという選択肢もあります。



## 「育児はママがするもの」→「子供はみんなで育てるもの」

仕事と子育ての両立に不安を感じ、自分が望むキャリアを諦めてしまったことはありませんか? そもそも、育児は一人の力でできるものではありませんよね。

夫の育児参加、周囲の協力、ベビーシッターにお願いするという選択もあります。







株式会社キッズライン



株式会社オフィス奏







障害者の親コミュニティ 特別支援の本棚

様々な面でご協力を賜りました、関係各位に厚く御礼申し上げます。(順不同、敬略略)

#### スペシャルアンバサダー

LOF ホテルマネジメント日本法人社長 linkedinインフルエンサー 薄井 シンシア

株式会社WARC 鈴木 祐美子

#### バックアップ企業

- 一般社団法人プロティアン・キャリア協会
- 一般社団法人終活協議会

4designs株式会社

株式会社morich

#### スペシャルサンクス

表紙、挿絵、デザイン:乗富沙奈

イラスト:田中舞 校閲:風茜

ユメカナツリー:小沢未央子

漫画:アヤクロ 冊子文章:瀬島早織

### 最後に





「ただ、働きたい」そんなことが主婦にとって、なぜこんなにも難しいのだろう?と、過去のわたしは考えていました。それは保育園に入れなかったり、仕事と育児の両立に不安だったりする以前の問題で、自分自身が将来のキャリアビジョンを真剣に考えていなかったからだと、3人の娘を育てる中で思い知りました。

過去の自分が、もし冊子を手にしたら… 過去の自分と同じように悩んでいる人が、もし冊子を手にしたら…

そんなことを思いながら、この冊子制作プロジェクトを立ち上げました。

新型コロナウイルスの影響で暗いニュースが聞こえてくることもありますが、どんな時でも 期待の矢印を自分の方に向けて、小さな一歩を踏み出せる人が増えることを心から願っています。

#### プロジェクト主催者:

株式会社みらいきって 代表取締役(NPO法人主婦キャリア 代表理事) 高桑のりこ





日本では、**主婦になった期間のことを「ブランク**」と表現することがあります。 しかし、家庭に入り、子育てをしていた期間は果たしてブランクなのでしょうか? 社会から離れていた期間が「ブランク」にならないように、主婦の期間 = ブランクと いうイメージを社会全体から変えていけたら、今よりさらに、素敵な世の中になるの ではないでしょうか?

そして、主婦自身がキャリアビジョンを考えて少しでも動き出せたら、これからの 生き方に自信を持てると強く感じています。

この冊子は、キャリアに悩んだことのある主婦が集まって、主婦という立場から『もっと、働きやすい未来』を作っていきたい!声を広げていきたい!そんな思いを込めて制作しました。

この冊子を手にしたことが小さなキッカケとなり、少しでも、自分の人生やキャリアについて考え、行動を起こせる人が増えますように。また、社会全体が主婦や女性の働き方、生き方について考えるキッカケとなればうれしく思っております。

『主婦のキャリアを考える冊子を全国に配布したいプロジェクト」 メンバー一同

#### メンバー

小沢未央子、風茜、川口美代、後藤あい、田中舞、ハマエミひとり親家庭支援ai 代表 伊藤、





この冊子は、『主婦のキャリアを考える冊子を全国に配布したい』という目的のクラウドファンディング(2021年9月20日~11月2日に開催)によって制作されました。クラウドファンディングは目標金額を大幅に上回る300%達成。1,500,000円の支援額が集まりsucceed(成功)いたしました。ご支援いただいた方々、スポンサーに名乗りを上げてくださった企業様に心より感謝申し上げます。

こちらの冊子は以下、QRコードよりダウンロード、印刷いただけます。 50部以上必要な場合は、以下、発行元へとご連絡いただけますと幸いです。 無料でお送りさせていただきます。



発行元:株式会社みらいきって

NPO法人主婦キャリア

所在地:大阪府茨木市豊原町9-711 お問い合わせ:050-3623-1102

Mail: mirai.kitte.1102@gmail.com

HP: https://mirai-kitte.co.jp



Mirai Kitte