

外から見える輝かしいキャリアの裏側

岸本亜泉です。

先日、久しぶりに京都に帰っていました。
たまには地元でゆっくり羽を伸ばして、、、
なんて思っていたけど娘の後追いがすごくて
何する時も10キロ（娘）片手にヒーハー言っていました。笑

さて、最近お仕事してる女性たちからよく、

『仕事とプライベートを両立させる秘訣はなんですか？』

という質問をいただくことが増えてきました。

そこで今日は、
仕事とプライベートを両立させて
幸せな暮らしを手に入れるまでに
私が実際に取り組んだことをお伝えしますね。

ちょっと真剣に書くので、
今まさにワイフワークバランスが
崩れてきている女性に
ぜひ読んでいただきたいです。

.....

ぱっと見は幸せそうに見える方でも
実際にお話してみると仕事に追われて
ヒーハー言ってる女性ってとても多いです。

仕事ばかりで出会いのチャンスがないとか、
がむしゃらに働いてるのにカラダがキツくて、
本来やりたいことができていない！とか、、、

仕事の疲れから帰宅したらメイクも落とさず
そのままソファーにバタンキュー！
働けば働くほど女性らしさとかオシャレから遠ざかる、、、

こんな風に、

【毎日頑張って働いてるのに幸せになれない】

そう感じる女性がまだまだいっぱいいるようです。

男女雇用機会均等法が出来てから30年位経ったのでしょうか?!
「女性もどんどんチャレンジできる時代になってきた」
と言うものの、**まだまだ女性が働きにくい**
社会のままである部分も多いですよね。

実際に私も仕事を始めた頃から
いつも男性中心の社会に合わせて
自分のスイッチを切り替え、一生懸命泳いでいました。

時々、どうしても体調がすぐれないとか
わけもなくブルーになる日があっても

「ここで頑張らないと目標達成できない」
「周りに迷惑をかけてはいけない」

と溺れそうになりながらも
自分の気持ちやカラダの調子を無視して
騙し騙しやりくりをする。

様々なステージを重ねる中で、
外から見える「輝かしいキャリア」とは裏腹に
なんども壁にぶつかり、
どんどんプライベートが
おざなりになっていく現実。

あの頃は家族と過ごす時間をできるだけ削り
浴槽にまでパソコンを持ち込んだり
休みの日にお出かけしても
ずっと仕事のことを考えていました。

「必死」「がむしゃら」「戦う」
という言葉がぴったりで
毎日がいっっぱいいっぱいでした。

いつしか、
やりがいがストレスに変わり
責任が重圧となって苦しくなっていたように感じます。

その頃から、頑張れば頑張るほど空回りしたり
「負けてたまるか」と自分と戦えば戦うほど
自信を失っていきました。

今となってはようやく、
そんな自分自身も「かわいいなー」と
思うことができるようになったけど
やっぱり思い出すと少し胸がキューっと痛くなります。

でも、その経験で男性社会の中で
女性として仕事を楽しくするコツを見つけたり、
自分を抑えつけずにココロやカラダとも
上手に向き合う方法を見出すことができました。

今はおかげさまで自分のペースで緩やかに働き
ゆとりをもって毎日を楽しむことができます^^

そんな私から、
毎日頑張っているのに幸せになれないと
悩んでる女性にシェアしたいことは2つ。

1つ目は、

=====

**一旦立ち止まって、
長期的に人生を見つめてみること**

=====

もし今、ライフワークバランスが崩れて
悩んでいるとしたら一旦立ち止まり
自分の優先順位を
もう一度、改めて明確にしてあげて欲しいです。

私は、カラダとココロに不調が出てきた頃
「このままずっと走り続けると私はいつか壊れてしまう」
と感じました。

その時、一旦立ち止まって
本気で自分の人生を長期視点で
見つめてみたんです。

すると、いままで
「右肩上がり正しい」という世間一般の考えに
縛られている自分が居たことに気づきました。

それは「いつも一番であれ」という
父の教えの影響も大きかったと思います。

**そこで、その考えを一旦キレイさっぱり捨てて
自分の今の優先順位を問いながら
明確にしていったんです。**

その結果、
今まで階段を駆け上ることしか許さなかった自分に
駆け上がるのを続けるのではなく、
少し下がってみてもいいんじゃないかと

許可を出してあげることができました。

人生で初めて【キャリアダウン】をしたんです。

すると、思わぬチャンスが舞い込んだり、
視野が広がって毎日にゆとりを持って
楽しく過ごすことができるようになりました。

それに、仕事量や売り上げ、申し込み件数の量で
自分には価値があるとかないとか
そんな風を感じることもなくなり
「いつも一番であれ」という父の教えも
「みんなの中で一番であれ」から「自分の中で一番であれ」
と捉え直すこともできました。

ちなみに、これは
あなたにキャリアダウンを
進めているわけではありません。

アップだのダウンだの、どれがいい悪いじゃなく
一旦立ち止まって自分の人生を
本気で！見つめてあげて欲しいということ。

世の中の「いい」「すごい」と言われることではなく 自分に合うものを見極めてほしいな^^

自分がしがみついている「常識」がもう必要ないなら、
一度勇気を出して手放してみるのもいいですね^^

ちょっとした発想の転換を取り入れることで
周りや張り合うことなく、楽しく女性らしく
自分の目指す方向に近づけたら
それって、最高ですよー。

ふー——。

今日は長くなってしまったので
明日、2つ目をお伝えしますね！
自分で自分を幸せにする究極の方法ですよ^^

お楽しみにー

最後まで読んでいただき
ありがとうございました。

岸本亜泉