

## 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