

丸の内キャリア塾

Marunouchi Career Academy

Subject

40歳からを
考える

丸の内キャリア塾とは、毎月第3火曜日に掲載しているキャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回1つのテーマを掲げ、キャリアアップに必要な考え方や行動方法について多面的に特集しています。今回のテーマは「40歳からを考える」。働き続ける女性が転機を迎える40歳前後、「アラフォー」からの生き方、働き方を考えます。

2011
NOVEMBER
LECTURE
112



行き詰まりを感じるアラフォー女性たち

私が手に持っているうちわは、選考パーティーのときに学生が作ってくれたもの。「下りざかも、わるくない」と書いてあります。私は今、63歳。とっくに下り坂に入っています。私と同世代でまだ上り坂にいらると勘違いしている人がいますが、人間は一生上り坂にいらるわけにはいきません。今日のテーマは「人生の上り方&下り方 アラフォーからの生存術」です。40歳という年齢は、肉体的な衰えを感じ始める年です。なかには40代でも出産する人はいますが、20代のママと比べると体への負担も大きくなります。平均寿命が80年に延びても、女性が生殖可能なタイムリミットは変わっていません。むしろ体格が良くなっているせいで、初潮の年齢は早まっています。人生は長くなりましたが閉経以降の時間が延びただけです。では、社会的な成熟についてはどうでしょう。現在、社会人としての成熟を示す社会的年齢は生理的年齢の7掛けといわれています。40歳なら28歳、60歳なら42歳です。実は、落語に出てくる江戸時代の隠居は40代。本来、40代とはそういう年齢なのです。40代には若年性脳梗塞やがんなど、加齢に伴う病気が出てきます。さらに50代になると、同世代の人の計報も聞くようになります。これは本当にこたえます。

今回、セミナーに参加を申し込んだ女性から事前にたくさんのお悩みや質問をいただきました。その平均年齢は43歳。悩みを大きく2つに分けると「くさくさしている」「か」てんばっている」のどちらかで、圧倒的に多いのはくさくさしている人です。

「30代の頃に比べるとキャリアアップなどの目標が見いだせない」「今の会社でこれ以上のポジションも年収も期待できない」「これは男社会の中で天井が見えた人たちですね。一方、恵まれたキャリアを得た人も「これでもいいのか」と悩んでいます。「会社中心の生活で特に趣味などもありません。自身自身の行動範囲が狭いと感じます」という声がありました。

男性は40代までに出世の勝ち組、負け組に分けられますが、出世の道を歩もうとする女性も増えてきています。職場の責任に加えて育児の負担もあり、さらに「介護適齢期」でもあるからです。てんばった揚げ句、体を壊して離職、療養中という人もいました。

また、「ずっと仕事は持ちながらも家庭優先できたため、結局自分の能力を生かしきれなかった」という声も寄せられます。ワークライフバランスというよく聞かれますが、その裏ではどこも中途半端になってしまったのでは、という悩みです。

働く女性はみんな悩みを抱えています。その悩みを解決するのが難しいのは、女性の幸福はキャリアだけでは達成できないからです。

では、人生は何歳までが上り坂で、何歳から下り坂なのでしょう。人生のピークは振り返ってみて初めて分かります。以前、「かなうなら何歳に戻りたいか」と70代の男女に質問した調査があります。男性は50代と答えました。つまり社会的な地位のピークです。一方で、女性は30代と答えました。結婚、出産、育児などで無我夢中の年齢です。ちなみに体力のピークは20歳の頃に過ぎています。

世の中には、ピークが早く訪れる職業の人がいます。体操選手やサッカー選手などはそうですね。実は、私のような社会学者もトレンドを追いかけるため、ピークが早く来ます。マーケティング分野の人やジャーナリストも同じでしょうね。

40代は体力、気力、能力のパラメータが最も取れた10年間といえるでしょう。ですが、能力を支えるのは気力、気力を支えるのは体力です。体力が衰えると、能力を発揮できません。自分の仕事を振り返ると、私のピークはアラフォーのとき。当時の文章を読み返すと別人が書いたようです(笑)。ピークには火事場のバカ力で、能力以上のものを出せることもあります。出産した女性は人生のビッグイベントに第1子の出産を挙げます。心と体に刻印される最大の出来事だからですね。

私は40代になって時間とエネルギーは有限だと気づき、優先順位を考えるようになりました。30代で使ったインプットが再び必要だと考え、外国へ行くことを選びました。その結果、視野が複眼化しました。1つのことを10年もやり続けるとペテランになり、飽きも来ます。10年に1度は職場を変えたほうがいいとよくいいますが、景色を変えることは大切です。

30代は20代までの蓄積で走り抜けます。40代は蓄積を使い切っているのです。もう一度、自分に仕込みをし直さないとダメです。40代の10年間をどう過ごすかによって、その後の人生に大きな違いが出ます。

（次ページへ続く）

「30代の頃に比べるとキャリアアップなどの目標が見いだせない」「今の会社でこれ以上のポジションも年収も期待できない」「これは男社会の中で天井が見えた人たちですね。一方、恵まれたキャリアを得た人も「これでもいいのか」と悩んでいます。「会社中心の生活で特に趣味などもありません。自身自身の行動範囲が狭いと感じます」という声がありました。

また、「ずっと仕事は持ちながらも家庭優先できたため、結局自分の能力を生かしきれなかった」という声も寄せられます。ワークライフバランスというよく聞かれますが、その裏ではどこも中途半端になってしまったのでは、という悩みです。

働く女性はみんな悩みを抱えています。その悩みを解決するのが難しいのは、女性の幸福はキャリアだけでは達成できないからです。

第63回セミナー 「人生の上り方&下り方 アラフォーからの生存術」 小さなピークを準備し 幸せな下り坂を迎える

10月19日、東京・大手町の日経ホールにて、社会学者で女性学のパイオニアである上野千鶴子さんを講師に、第63回セミナー「人生の上り方&下り方 アラフォーからの生存術」が開かれた。「40代は人生の下り坂に対する準備をする時期」と考える上野さんが、仕事や家庭、介護などを抱えつつ、幸せに生きる方法について語った。

【今回の講師】

NPO法人WAN
(ウイメンズ アクション ネットワーク) 理事長

上野 千鶴子さん



Chizuko Ueno

1948年富山県生まれ。京都大学大学院社会学博士課程修了。93年東京大学助教授。95年～2011年東京大学大学院教授。11年4月から非営利組織(NPO)法人WAN(ウイメンズ アクション ネットワーク)理事長。日本学術会議会員。東京大学名誉教授。専門は女性学、ジェンダー研究。近年は高齢者の介護問題に関わる。94年「近代家族の成立と終焉」(岩波書店)でサントリー学芸賞を受賞。「おひとりさまの老後」(法研)など著書多数。近著に「ケアの社会学」(太田出版)。

40代の過ぎ方
後の人生に差が出る

チャンネルのエイジング ケア「エクストリーム コレクション ファーミング」は、いつまでも輝く女性のキャリアライフを応援します。

CHANEL

ULTRA CORRECTION
LIFT

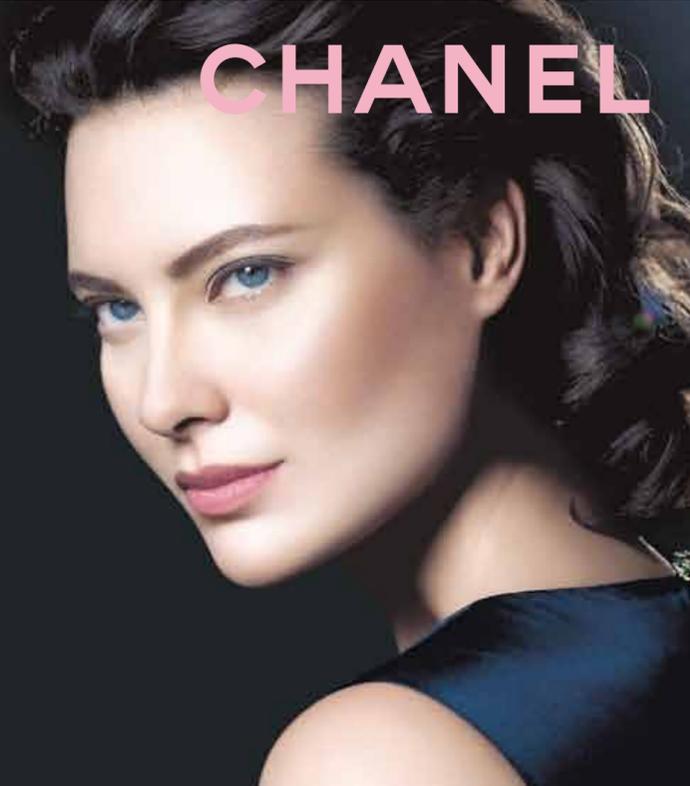
あごから頬へ、印象引きしめる肌。

美しいハリを保つ新ファーミング美容液

エクストリーム コレクション ファーミング セラム アンタンスは、ハリと弾力にあふれた肌をもたらす守り続ける美容液。シャネル独自の成分〈エレミ PFA〉、〈トリプル アクション ペプチド〉配合。フレッシュなテクスチャーが与える驚きは、美容液の新たな違いを物語ります。あごから頬にかけての肌にすっきりと引きしめる実感を。

エレミ PFA(シャネル独自の分離抽出プロセスで精製された保湿成分)：マニラエリガム不揮発物
トリプル アクション ペプチド(整肌成分)：アセチルジペプチド-1セチル

新発売 エクストリーム コレクション ファーミング セラム アンタンス 〈美容液〉 30mL 16,800円(本体16,000円)



草花木果オリジナル 4WAYマイバッグ 数量限定販売中

伝承自然力を大切に... 4WAY仕様... 使用シーンに合わせて高さや幅を変えて、4通りの使い方が可能...



●お問い合わせ先 / キナリお客様センター 0120-47-8910... 09:00~21:00 土・日・祝日 9:00~17:00

健康を楽しむためのウエア (バランスウェア) 「リズム&バランス 広尾店」オープン

機能性とデザイン性を兼ね備えたスポーツウエアブランド「リズム&バランス」の旗艦店「リズム&バランス 広尾店」がオープンしました...



リズム&バランス 広尾店 東京都渋谷区広尾5-7-5 広尾コンプレックスビル1F ☎03-5447-2440... 営業時間 11:00~20:00 不定休

「企業が求めるグローバル人材 その活用と課題に迫る」参加者募集中!

若者の内向志向が指摘される中、高いコミュニケーション能力や異文化理解・活用能力を備えた「グローバル人材」の育成は急務です...

■日時 2011年12月9日(金) 14:30~17:30 (開場14:00)
■会場 東商ホール(東京都千代田区丸の内3-2-2東京商工会議所隣)
■主催 経済産業省・独立行政法人国際協力機構

Table with 2 columns: Time, Program. 14:30 主催者挨拶, 14:40 基調講演, 15:10 経済産業省および国際協力機構からのプレゼンテーション, 15:45 パネルディスカッション

■詳細・お申し込み http://adnet.nikkei.co.jp/
■締め切り / 11月28日(月)

●お問い合わせ先: グローバル人材ビジネスWJCM開催支援事務局 ☎03-6436-4452

Q 外資系企業で働いていて補たといわれていますが、管理職に就く感じず、二の足を踏みます。
A 外資系企業の仕事は特にハードですね。自分のコミットに見合う報酬を会社が与えてくれるかどうかを考えるといいでしょう...

Q アラフォーになると、親しい友人たちと共通の話題がなくなり、結婚・出産した女性と、かみ合わない会話は当然です。人生でのプライオリティが変わりますから、それも、それは人生において一過性のこと。ほんの少しの辛抱...

Q 未婚で子供もいません。人じゃ寂しいです。
A 未婚で子供もいません。人じゃ寂しいです。でも楽しいです。年齢など気にせず気楽に生きてもいいのではないかと思います...

Q 30代、年齢を気にする必要はありますか。
A 必要はあまりありません。50代やそれ以上になれば、若いときと同じような無理はきかません。1人では気が楽だし、年齢を気にせず生きることはあるはず。これからは起るかもしれないけど、そこを悲しむことや困ったことには備えて、「助けて」と言える相手を確認しておくといえますね。

でも楽しいです。年齢など気にせず気楽に生きてもいいのではないかと思います。

グローバル時代を生き抜く英語力 ビジネス英語&マネジメント講座

英語の苦手意識を克服... ビジネスに特化したスクール(ビジネス英会話各種、マネジメント、マーケティング、アカウンティング講座)...

■平日 13:00~20:30 (新宿校 月曜~木曜18:00~20:30 全休曜) 土曜 10:30~18:00
■申し込み要領書は、http://www.bs.school.jp



「新しい人間関係「女縁」を作ろう」なぜ仕事が大切なのか。社...

「女縁」は会社とどだけ愛してもいいかは必ず「米なくとい」と言われる。...

「女縁」は会社とどだけ愛してもいいかは必ず「米なくとい」と言われる。...

Subject 40歳からを考える (前ページから続く) これまでなかった下り方のマニエール... 人生は絶えず変化します。私は30代の頃から、意識して自分より10歳年上の同性と付き合うようにしてきました...

「女縁」は会社とどだけ愛してもいいかは必ず「米なくとい」と言われる。...

「女縁」は会社とどだけ愛してもいいかは必ず「米なくとい」と言われる。...

「女縁」は会社とどだけ愛してもいいかは必ず「米なくとい」と言われる。...

「女縁」は会社とどだけ愛してもいいかは必ず「米なくとい」と言われる。...

「女縁」は会社とどだけ愛してもいいかは必ず「米なくとい」と言われる。...

あしたのために「投資を学ぼう。」刊行物プレゼントのご案内

投資に興味はあるけれど、どうやって勉強したらいいかわからない。そんな人のために、日本証券業協会では、いろいろな金融商品の特徴や取引の仕組み、投資に関する知っておきたい知識などを分かりやすく解説した刊行物をプレゼントしています。

■申込方法 / ハガキ・FAXにて 1.住所 2.名前 3.電話番号 4.年齢 5.希望する刊行物の番号 をご記入の上、以下の宛先までお送りください。
FAX: 03-3669-6575
〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町1-5-8 日本証券業協会 刊行物プレゼントNNP係

「美人伝心」15人のアンチエイジングアライアンス宣言 講談社 編 監修・植島啓司 1,300円(税込) 講談社

PILOT 濃くハッキリ書ける! しかも、経済的な直液カートリッジ式 ホワイトボードマーカー. Boardmaster 3つの特長! 1. 遠くからでもハッキリ見える濃い筆跡. 2. 最初から最後まで安定した筆跡濃度. 3. インキもペン先も交換可能だからとても経済的!

SWANS JAPAN QUALITY 100th SWANS. 100年の品質と技術、そして次の100年へ。今までの100年も、次の100年も、私たちは安全で健康に暮らせる環境を守り続けていきます。私たちがフィールド「地球」で、楽しいライフスタイルを皆様と一緒に楽しむために。 www.swans.co.jp