

Lady Go!!

第25号 2025

研修会参加報告

テーマ 「ワークライフバランスから見るキャリア形成の考え方」

講師：上蘭紗映氏（パーソルワークスイッチコンサルティング株式会社）
理学療法士 日本精神・心理領域理学療法研究会理事長

キャリア迷子にならないために、今考えておきたいこと

— 働かないおじさん・おばさんにならない5つの行動とは —
福井総合クリニック リハビリテーション課 久保憂弥

先日、上蘭先生の「ワークライフバランスからみるキャリア形成の考え方」という講演会を受講しました。「キャリア形成」と聞くと、昇進や成功といったイメージを持ちがちですが、先生は「キャリアとは一人ひとりが自分に合った働き方や生き方を考え、築いていくもの」と話されていました。特に印象に残ったのは、「**自分のキャリアを若いうちからイメージしておくことの重要性**」です。将来の方向性「自分はどうなりたいか」を意識的に考えながら生きることが、これからの時代に求められるのだと感じました。

私自身、「ワークライフバランス」という言葉に対し、「仕事も大事だけど、プライベートも大事」といった漠然としたイメージを持っていました。しかし上蘭先生は、「**仕事の成果を高めながら、健康や家庭、趣味、友人関係などの個人的な面も大切にすること**」と定義されており、なかでも「**仕事の成果を高めながら**」という言葉が強く印象に残りました。ワークライフバランスは、しばしば“プライベート重視”と誤解されがちです。しかし、ライフ（趣味や家族との時間）は単なる休息ではなく、「より良い仕事の成果」へとつなげるための土台でもあります。ライフが充実することで心にゆとりが生まれ、良い仕事ができ、その成果が患者さんにも還元されていく。この循環を、私たちは改めて認識すべきだと感じました。

また、講演では「働かないおじさん・おばさん問題」という衝撃的なワードが大変盛り上がりました（笑）。これは、単に怠けている中高年を揶揄するのではなく、職場での貢献や意欲が見られず、生産性が低下している状態を指します。もちろん、こうした方々にも豊富な経験や知識があり、支援や助言ができるという強みがありますが、変化や挑戦を妨げる存在にもなりかねません。そのような状況を避けるために、上園先生は「働かないおじさん・おばさんにならないための5つの行動特性」を紹介してくださいました（下記表参照）。私自身も、「働かないおばさん」と言われたいよう、これらの行動特性を意識し、若手と共に学び合える存在でありたいと強く思いました（笑）。

最後に、働き方が多様化する今の時代においては、仕事とプライベートの両立だけでなく、その先にある「自分らしいキャリア形成とは何か」を、若いうちから想像しておくことが重要です。私自身も、成長を止めることなく、周囲と協調しながら働き続けることで「働かないおばさん」にならないように、これからもアグレッシブに、そしてフレッシュに、前向きに取り組んでいきたいと思えます。

行動内容	
1:Proactive(まずやってみる)	指示待ちではなく、自分から動く姿勢を持ち続けること
2:Explore(仕事を意味づける)	目の前の仕事に意味を見出し、自分なりの価値を見つける力を持つこと
3:Diversity(年下とうまくやる)	年下が働きやすいように配慮し、柔軟に協力する姿勢を持つこと
4:Associate(居場所をつくる)	職場以外にも安心できるつながりやコミュニティを持つこと
5:Learn & Un-learning (学びを活かす & 学び直す)	経験を活かし過ぎも良くない 新たな知識やスキルを学ぶ姿勢を持ちつつ、これまでの常識や経験を一度リセットし、新しいやり方を柔軟に受け入れること