

# 目次

はじめに

2

## 第1章

働く人たちの現場で起きている変化を見てみよう！

11

働き方改革の時代の働き方の現状を知る

働く女性の数がどの年代でも増えている

.....

13

働き方の男女差が縮まっている

.....

15

女性の管理職はまだまだ少なく、男女の給与格差はまだまだ大きい

.....

17

働き方、ライフスタイル、価値観が多様化している

.....

20

これからの時代の働き方

.....

26

コラム

働き方改革について思うこと

.....

27

## 第2章

### 自分の人生は自分が主役、「やりたいこと」はなんですか？ 29

経営者の視点でキャリアを考え、自分を棚卸しし、目標を決める

どんなキャリア、どんな人生を目指しますか？ やりたいことはなんですか？ ..... 30

自分の人生は自分が主役、どんな山に登りたいのか？ どんな道を歩みたいのか？ ..... 32

人間は、なんのために働くのか？ ..... 34

自分は現時点でどれほどの資源を持っているか？ ..... 37

マネジメントとは？ 自己責任で行う、自律（セルフコントロール）と意思決定 ..... 39

自己実現と社会貢献 ..... 41

夢に真剣に取り組み続けることで、足りない資源の理解者・協力者を得る ..... 43

ケーススタディ ..... 44

### 第3章 あなたは「求められること」に答えていますか？

マーケティング思考で求められることⅡ市場性を考えてみる

「やりたいこと」「より」求められること」「必要とされること」でキャリアは作られる	50
求められること（必要とされること、評価されること）には2種類ある	51
組織内のニーズ	52
360度評価をしてみよう！	56
ケーススタディ 組織内のニーズ編	59
社会のニーズ、時代のニーズ（女性の活躍の場や期待が広がる）	64
ケーススタディ 社会のニーズ、時代のニーズ編	73
「求められること」は「辞めないで」につながる	77

時代や環境の変化によって「求められること」は変化する ……………

コラム 「来るものは拒まず、去るものは追わず」「抜擢には応えよ！」 ……………

▼第3章のまとめ ……………

---

## 第4章 「求められること」を「できること」にするための道筋を考えてみよう 85

自分のキャリアは戦略と実行力で作られる

「求められること」を意識して「やりたいこと」を「できること」にする道筋を考える 86

「できること」を実現する方法は？ ……………

ケーススタディ …………… 95

戦略ロードマップを作ろう …………… 99

自分への投資という考え方 …………… 103

コラム 「働きがいのある会社」とは？ …………… 105

▼第4章のまとめ ..... 108

## 第5章 人生の充実とキャリアの関係を考えよう

ワーク・ライフ・バランスの極意

109

「キャリア」と人生の充実、幸せとの関係を考える ..... 110

「ワーク・ライフ・バランス」とは何か ..... 111

自分にとっての「ワーク・ライフ・バランス」とは何か ..... 112

働き方のスタイルとコツ ..... 113

暮らしのスタイル ..... 123

子育て中のライフスタイル 子育て休業は、キャリアアップのチャンスの宝庫 ..... 131

コラム 企業のワーク・ライフ・バランス支援への取り組みは？ ..... 135

▼第5章のまとめ ..... 138

## 第6章 人生100年時代のキャリアはこう考えよう

自分の人生の経営者（脚本家&主演者）の視点でいつも見直そう

139

人生をロングスパンで考える　　く微分より積分く　　.....

「虫の目」「鳥の目」「魚の目」をバランスよく持つ　　.....

自分の人生の経営者（脚本家&主演者）として　　く経営者の視点でいつも見直そうく　　.....

コラム 複眼を活かすパラレルキャリア、副業から複業の時代に！　　.....

▼第6章のまとめ　　.....

150 149 147 144 140

▼本書全体のまとめ「自分の働き方は自分で決める」ために　　151

おわりに

参考文献

156 153