

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」「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

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

「できること」を実現する方法は？ ……………

ケーススタディ ……………

戦略ロードマップを作ろう ……………

自分への投資という考え方 ……………

コラム 「働きがいのある会社」とは？ ……………

▼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