

3人の子育てと仕事

チャンスをつかむには、工夫と勇気が必要

第1章 すべての女性に、自分らしく生きるチャンスがある

01 女に生まれてよかったわ、とほくそ笑む ……………

女性活躍推進の今でも、女性は悩んでいる

女性が戦力外だった25年前

女性にとって追い風の今、あなたの心したい

14

02 私のキャリアは、私Styleで ～私のストーリー～ ……………

私の就職、日本の企業は無理！

早く結婚したかった理由

私の結婚、ジェンダーフリーでないよね

私の出産、1人だけのつもりが3児の母に

21

働く女性は悩んでいる

私の天職、女性の応援をライフワークに

第2章 自分を過小評価していませんか

01 「私なんて」と思ってしまうクセに気づく 40

何から始めればいいのかわからないあなたへ

レジリエンス（折れない心）を高める

02 自分を過小評価してしまう心に気づく 44

女性に多いインポスター症候群（過小評価してしまう心）

あなたもインポスター症候群かもしれない

03 感情をコントロールする 53

一喜一憂しない

塞翁が馬、私のケース

楽観的に物事をとらえる

第3章 自分のキャリアをイメージする

- 01 女性のキャリアのターニングポイント 66
- 産み終わると案な理由
 - 唯一生き残るのは、変化できる者である
- 28歳、34歳、42歳が女性のキャリア形成の節目
- 02 28歳の節目 仕事に集中できるとき、キャリア貯金を 73
- 仕事、結婚、子ども、方向性を考えるとき
 - 結婚、相手がいるなら早めがいい
 - キャリア貯金をしよう
 - 未経験の転職も可、活躍できる職場を探そう
- 03 34歳の節目 子どもはどうする？ 産む？ いつ？ 81
- 「子どもをどうするか問題」に悩む
 - 欲しいと思ったときが産み時
 - 真のパートナーを選ぶべし
- 04 42歳の節目 自分の方向性を見極めて、アクセルを踏むとき 87

出産への最終決定

産み終わって、再び仕事に集中できるとき

キャリアアチェンジも視野に入れて

05 欲張り者の勧め、あれもこれも手に入れる

4歳と0歳の母、突然のリストラ

旦那さんに養ってもらえば

子どもがいるから転職無理でしょ

目からウロコ、やりたいならやれば

「無理でしょ」という思い込み

.....

第4章 チャンスを引き寄せる発想法

01 自分のとらえ方をかえて、毎日をいい日にする

今日から使える！ 今日を良い日にする3つの方法

アンラッキーを味方につける「ちょうどよかった法」

.....

第5章 「いいんだ」と気づいてください

嫌いな上司や先輩とうまく付き合っていく方法「あの人だって法」
初対面の人と仲良くなる方法「この人好きだ法」

02 チャンスを引き寄せる体質になる ……………

偶然を計画する「チャンス引き寄せ3原則」

自分の気持ちを整えて「念じる」

チャンスを受け入れる環境を「準備する」

こんなことやりたい、こんなふうになりたいと「発信する」

122

01 思い込みからの脱出と、呪縛からの解放 ……………

心のフィルターを外そう

『みんな仲良く』の呪縛

『みんなから好かれない』の呪縛

『女だから家事をちゃんと』の呪縛

136

02 コラム アメリカ夫婦の、目からウロコの家事事情 …………… 149

未来への挑戦に迷っているあなたへ

……………

あとき、あきらめなくってよかった！

仕事を手放してはいけない理由

仕事と子育ては両立できる、両方やろう

コラム 宇宙飛行士 山崎直子さんの出会いで気づいた、私の心のフィルター

156

始めよう！ あなたにもできる

あながき 162

女に生まれたということ

多くの関係者の方々に感謝！