

2025年度

Peach Women's Business School

第4回

登壇者：帝塚山学院大学 リベラルアーツ学部 教授

Link Next 社会研究所 所長

飛河 智生 氏

講演テーマ：「キャリアデザイン」

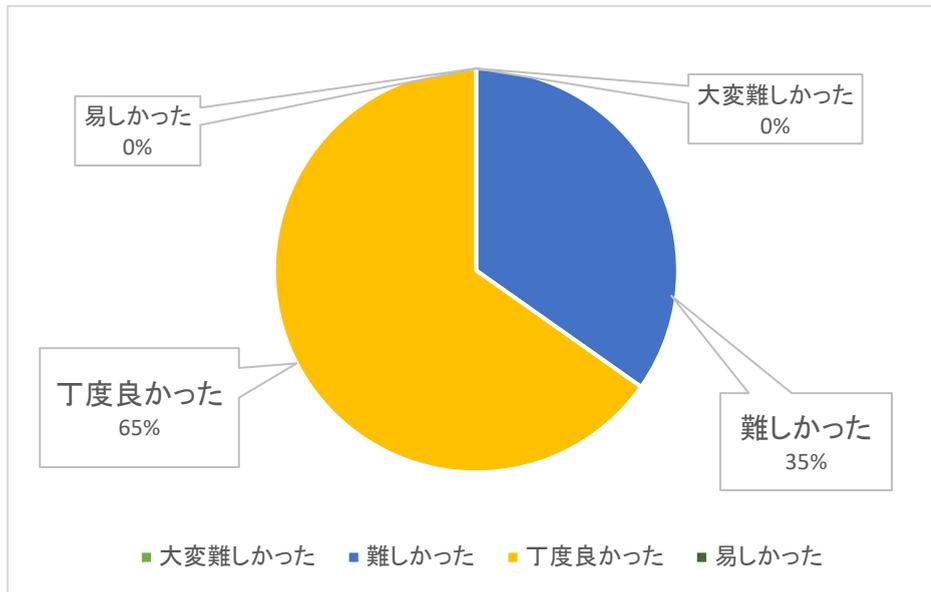
2025年度PWBS 第4回アンケート集計結果

研修日：2025年8月7日(木)

登壇者：帝塚山学院大学 リベラルアーツ学部 教授、Link Next 社会研究所 所長 飛河 智生 氏

講演テーマ：「キャリアデザイン」

(1) 今回の研修の難易度はいかがでしたか。【大変難しかった、難しかった、丁度良かった、易しかった】



(2)研修を受講して役立った事、新たに知った事、もっと学びたい事は何か。

ライフキャリアの視点、自分の役割についての考え方が特に新たな学びになった。どうい自分でありたいかという理想はあるものの、成し遂げたいことを掲げるのは苦手なので、自分に合うキャリア発達の考え方をより深く理解したいと思った。

社内でもキャリアプランについて考えさせられる場面があり、どのようにしてキャリアを形成していくかという問題に私自身直面していました。そのような中、自分がどうなっていくかという視点にとらわれていましたが、代表的なキャリア理論や周りの働き方をめぐる環境はどう変化しているのかという視点で学習することが出来たキャリアを考える上で役立つ情報だと思いました。また、感覚年齢という独自の考え方の提案は新しい発想でしたが、非常に納得感のある考え方で興味深かったです。

ブランド・ハプスタンスという概念を知れたこと。

まだまだ先は長いと考えていましたが、感覚年齢で考えると、時間はわずかしか残されていないことが衝撃的でした。「会社」という枠の中で、成長や社会への貢献という認識で捉えていましたが、会社と個人を分けて考えることが重要だということを知りました。生涯にわたって（会社だけでなく）社会に貢献していくために、自分は何を与えられるかというのを考えていきたい（＝学びたいことでもありますが）と思いました。

最近、ちょうど「女性の平均年齢が87歳で、仮にそこまで生きることができるとすれば、まだあと半世紀ある！まだまだ色々なことができる」というようなことを考えていましたが、飛河先生の感覚年齢（90歳モデル）に驚愕しました。もう、50歳を過ぎている・・・、急がねば、と気持ちを新たにしました。また、仕事と家庭の両立について悩むところがありましたが、「子育ても一つのキャリア」というお言葉にハッとしました。もっと広い視野に立ち、自分に与えられた役割を誠実にこなしていこうと思うことができました。

今回の講義も、私が最近考えていることばかりで、頷き続けた3時間でした。中でも、メンバーシップ型とジョブ型の雇用の違いは、職業人としての個人としても、業務上の人事として考えさせられるトピックスでした。キャリアを自律的に形成していくことを考えると、メンバーシップ型では思ったように歩むことが難しいことがよくわかりました。また、リスキングの重要性も実感しました。AIの活用が進み、ここ数年、そしてこれから数年でガラリと社会が大転換すると、今まで懸命に磨いてきた文章を作成するなどの事務的なスキルはもう必要ないかもしれません。これからAIを活用するスキルを身に付ける必要性を感じるとともに、様々な想像をして、新しい社会や仕組みを創造できるスキルを身に付けたいです。

夢はなくても大丈夫、個人のキャリアの8割は偶発的なことに決定されるというメッセージがとても心強く、これまで自分の中で不安に思っていたことがすっきりしました。ライフステージの変化に伴う、キャリア形成への影響や考慮すべき点についても学びたいと思いました。

キャリアデザインで自己分析する際に、視点を外に向けて考えることで自分のやりたいことを見つける手がかりなることや、自分の役割は他社（自身の外側）との繋がりがあって初めて生まれるというお話を伺い、すぐく納得できました。自分のキャリアは自分で責任を持たないといけないので、その考え方のヒントや手法を学びたいと思いました。

今回の講義を通じて印象的であった学びは主に2つです。まず、1つはキャリアデザインは【社会】【会社】【自分自身】の3つの視点から考える必要があるという点です。自身のキャリアを考えるときに、自分自身は会社においてどのように貢献していきたいか、活躍していきたいか、自分自身の適性は何か、などをこれまで考えてきましたが、今回の講義によって、自身のキャリアデザインにおいては【社会】という視点が、完全に抜け落ちていたことに気がきました。社会における働き方が変化する(ジョブ型雇用、AIの進化…)中で自分自身はどのような働き方をしたいのか、「解決すべき小さな社会課題」は何か、など視野を広く持つことで、自分自身のキャリアをより前向きに考えていきたいと思いました。もう1点が、人生を15年スケール・感覚年齢で捉えたときに、30歳の自分はもう折り返し地点に立っているということです。その事実に関心を感じたというのが正直な感想です。これから先の人生やキャリアにおいては、会社や社会において自分はどんな役割を果たすのか、またその結果達成したい夢、など中長期的な視点も大事にして、適宜その達成具合も確認しながら、着実に歩んでいきたいと思いました。

キャリアデザインを考えるうえで、自分自身・会社・社会の3つの観点で考えるというお話が、とても興味深く、学びになりました。働き方がめまぐるしく変化している現在、ロールモデルを見つけるのではなく、自分自身で考え、自分なりの成長スタイルを確立していくことが必要であると改めて実感しました。人生は思った以上に短いので、これまでの他人(会社)任せの考え方から抜け出し、キャリア自律できるよう、自分はどうしたいのかを意識して行動していくよう心がけます。

・「辞める会社に入社する」の話は、これまで関わった若いメンバーを思い出しながら、腑に落ちた部分が多かったです。また、近年は企業側のメンバーシップ型/ジョブ型雇用の考えが中途半端に混ざっていて、若年層のエンゲージメントを一層下げているのでは？とも感じました。今後、後輩たちと接する際には、このようなギャップも頭に入れておく必要があると感じました。

これまでのメンバーシップ型雇用では、キャリア決定権は会社が握っており、個人にキャリア自律しないという話を聞いた時、本当にそうだと納得感がありました。そして、働き方をめぐる環境は変化しジョブ型雇用、ICTの進化やAI共存社会に取り残されることのないよう、個人の能力を高めるキャリアプランを考える必要があると自覚しました。また、キャリアとは会社（職場）だけで考えていましたが、社会への価値提供や自分自身の視点の3方向で考える必要があることも発見だったと思います。

もっと学びたい事としては、人生100年時代に向けてやはりITスキルやデータサイエンスなどの分野については切り離せないということあらためて感じましたので、その分野について自分をアップデートしていきたいです。

今回の研修で最も印象に残ったのは、飛河先生の自己紹介でした。企業にお勤めの頃に設立された「LON」に関するお話は非常に興味深く拝聴いたしました。キャリア教育が今ほど注目されていなかった時代から、多くのことを考え、実際に行動に移されていたその洞察力と実行力に感心いたしました。また、「キャリアとは、人が生涯の中で～積み重ねていくもの」という定義にも大変共感いたしました。働くことを通じて人や社会と関わり、その関わり方の違いが「自分らしい生き方」につながっていくという考え方は、これまで意識したことはありませんでしたが、非常に納得感がありました。Society5.0の到来により社会や働き方が大きく変化している現実を知り、これからは柔軟に学び続ける姿勢がますます重要になると実感しました。さらに、「自分の好きなこと・得意なこと・社会に必要とされること・報酬を得られること」が重なる部分が「生きがい」となり、やりがいや幸せにつながるという考え方にも深く共感いたしました。また、「強いつながり」よりも「弱いつながり」からこそ新しい情報や機会が得られるといったことも印象的でした。普段の生活では親しい人との関係性に偏りがちですが、弱いつながりから新しい可能性を広げるという考え方はとても新鮮でした。今後は自分自身も意識して人脈を広げ、成長のきっかけを増やしていきたいと考えています。

「感覚年齢」という考え方に触れ、人生を90年と仮定した場合、28歳がちょうど折り返し地点になるという話から人生の折り返しを実感し、限られた時間をどう使うかを考えるきっかけになりました。またLON設立のお話では「ギブアンドギブ」「回す力」「人の心の動かし方」などの言葉が心に残り、コーチングやストーリーテリングを学び、伝える力と引き出す力を高めていきたいです。

人生100年時代に求められるスキル・今後持つべき能力について具体的に（アプリとOSに例えられているところなど）知れて良かった。講師の“今ある仕事は数年先にはなくなっている・車ではなく馬に乗っているような状態”という例えなど、AIが多様されるようになり人間が行う仕事内容が急速かつ大幅に変わりつつあるという時代において説得力があった。また、2つ上のポジションのつもりで仕事をする（考え、先を読む）・データサイエンティスト（データで判断する）のような人材になるというところ、『回す力』についても非常に感銘を受けた。

飛河先生のキャリアをお聞きし人脈の大切さを改めて痛感しました。また、ある分野や時代に於いてそれまで当然とされていた考え方や価値観が根本的に大きく変化していく中で（新しい技術の登場や社会情勢の変化・価値観の多様化などさまざまな要因によって引き起こされている）この変化に対応していけるよう既存の枠にとらわれず新しい価値観や考え方を受け入れる柔軟性の大切さを改めて知ることができました。

特に印象的だったのは「感覚年齢」という概念です。年を重ねるにつれ時間が短く感じる現象は自覚していましたが、人生全体をグラフで可視化すると、私はすっかり折り返し地点を過ぎており、残された時間の有限性を突きつけられました。これまでなんとなく思い描いていた今後のキャリアと人生について真剣に考えなければと思うきっかけになりました。また、今後は企業が「会社人」をつくっていた時代から、個人が社会との関わりの中で「社会人」となっていく時代になるとの言葉が強く心に残っています。与えられた役割をこなすだけでなく、自律的に社会に関わっていく姿勢がなければ時代の変化に取り残されてしまうのだと痛感しました。

- ・個人のキャリアの8割は偶然であるが、偶然を計画する必要があること。
- ・仕事をどう捉えるかで、結果も変わってくる（作業？ 稼業？ 使命？）
- ・Give & Give
- ・偉くなりたければ、一つ上の仕事をする心を心がけること。主任であれば課長の仕事をする。課長であれば部長の仕事をする。常になりたい仕事、ポジション、役職の人が何を言ってきたかを予想する。考える。先を読む。
- ・自分が何によって憶えられたいか。

キャリアデザインという、会社でのキャリアをどのように描いていくのかを考えるものだという先入観がありましたが、研修を通じて仕事だけではなくのプライベートも含めた人生全体の設計であることに、改めて気づかされました。会社からの期待を感じる一方で、自分のライフスタイルや家庭を優先して考えたいという思いから、次のステップに進むことにためらいを感じていました。そんな中、「キャリアは人生における役割全体から考えるもの」という考え方に触れ、会社の期待に応えれずにいることへの引け目が少し和らぎました。また、「夢はなくても大丈夫」という言葉にも救われました。今の自分にとって大切なのは、目の前の仕事に真摯に取り組み、小さな課題を見つけて一つひとつ解決していくことだと感じています。そうした積み重ねが自分らしいキャリア形成につながっていくのだと思います。

働き方と、とりまく環境が変化してくる中で、今一度今後のライフキャリアを考えることの意識を持ってました。過去に受けたキャリア形成の講義では、企業と個人が一体で成長することを前提とした話が多かったように思います。そのため、自分と会社、社会の3つの視点で個人と会社を分けて考えるという視点は新鮮でした。これからの行動について、自分自身の人材育成に関しての3つの姿勢等、具体的な手法としてキャリア形成の手段をご教示いただけたことは、とても勉強になりました。今後必要なスキルをどう見極めていったらいいのか、その方向性をどのように策定していけばいいのかの姿勢や手段についてもっと学びたいと思いました。

・「夢」はなくても大丈夫：「夢を持つことが良いこと」「夢に向かって努力する人はやる気がある」「幸福度が高い」といった考え方がキャリア形成において絶対だと感じていましたが、先生のお言葉に感銘を受けました。変化の激しい世の中でも柔軟にキャリアを構築していくことが常に求められており、正直キャリアに関する情報過多が妨げにもなっていると時々感じますが、まずは目の前にある小さいことから考えていくことが遠回りのようで最短になると腑に落ちました。また、先生が経歴をお話されているときにさっと“今幸せなんですけどね”と仰っていて、心に響きました。キャリア設計で悩みながらも、いつか言うことができたら・・・と思いました。

・自分が考える理想の姿とそのやりたいことが得意か不得意なのか、プライベートを犠牲にすることになるのかなど、自分が思うパワーバランスが揃うことは難しいと考えますが、ikigaiベン図は過程よりどちらかという結果論の方が強いのか疑問に感じました。

育児と仕事の両立は、キャリアの中断×3回、時間制約、様々な壁があり、その中で管理職に昇進したものの、自身の働き方に引け目を感じる日々でした。子育てで得た経験や価値観、人脈は仕事だけでは得られなかったものであり、これもまた一つのキャリア形成であったことや、仕事だけでなく、プライベートでの活動も自己形成の一つであり、注力することの意義を見出せました。自身の持ち味を生かしながら、会社や社会にどのように貢献できるか、年齢的にも今気づくことでこれからの「自分を活かす場所」を考えていきたいと思いました。あつという間の3時間で、12月の講義も楽しみにしております。

(3) 今後、具体的に自分の行動をどう変えていきたいですか。

今の業務に精一杯取り組んで、自分の得意領域にすることをより意識していきたい。昔から、明確なビジョンをもってそこに近づくことよりも、自分らしく力を発揮できることがモチベーションに繋がるタイプなので、キャリアについて具体的に考えることが苦手であった。これまでは運よく興味のあるテーマに携われていたが、ジョブ型雇用に対応できる自分であるように、自分の強みにしたい領域を少しずつ定めて自らその業務を取りに行きたい。新しいテーマが出てきたときに希望を聞いてもらえることもあるため、主張できるよう今の業務で成果を出していきたい。また、感覚では人生はもっと短いものの、真剣に100年生きる前提で考えてこなかったことに気付いたので、長い人生で何がしたいかは少しずつ考えていきたい。

今まで目指したいと思うキャリアを歩んでいる人に会社で出会えないと悩んでいましたが、講義を通じて自分はキャリア自律が出来ていないのだと感じました。誰かを真似るのではなく自分でキャリアを形成していくために、まずは目の前の仕事や趣味を一生懸命行い興味のあることや、やりたいと思うことを探したいと思います。

会社という枠組みの中でのキャリアだけでなく、もっとライフキャリアとしての視点を持って物事に取り組んでいきたい。

先生が、先を読む力というお話をされていたのが印象的で、業務の中でも上司が次に何を指示するのかを常に考え、まずは今の仕事で自立できるようにしていきたいと思いました。また、育児が忙しくなるにつれて、社外に出る機会が減ってしまいましたが、社外活動や学生時代の友達とも交流する時間を持ち、人的ネットワークを広げていきたいです。

自分がこれから進んでいく道を選ぶにあたり、果たせる役割だけを選んでいくのではなく、立場が自分を成長させるとポジティブに考え、自分が社会に対して果たしたいと思う役割を選んでいきたいです。

現在2歳の子どもを子育て中で、仕事では時短勤務をしている私の目下の悩みは、「ちゃんと子育てしたい。子どもと向き合いたい。」「仕事でもやりがいある仕事をやりたい。責任ある仕事もしたい。」どちらも中途半端だなと思ってきました。今回の講義の中で先生が「子育ても男性である私は経験できなかったが立派なキャリアだ」とおっしゃっていたことがとても勇気づけられました。今変革期を迎えた社会で、今までの働き方が変わり、新しい働き方の概念で社会が回っていくようになるならば、子育てや時短勤務であることが、多様な働き方の一つに過ぎなくなっていくかもしれません。私は子育てもキャリア、自分の経験。若手の育成やチームマネジメントなど、自分だからこそ持てる視点で自信を持ってやっていこうと思いました。今後のキャリアについても、企業で働くという軸でなく、もっと大きな視野で、会社だけでなく家庭や地域での役割、社会への貢献の方法、「自分」を自律的に社会とかかわらせていき、キャリア、そして人生を形成していきたいと思えます。

キャリア面談の際など、必ず具体的にやりたい仕事や今後の展望などを聞かれ、いつもはっきりした回答ができない自分に自信をなくすことがありました。一方で、入社以来、縁あって本部や職種をまたがるローテーションの機会がありました。自分の希望の仕事ははっきりしないけれど、せっかく訪れた機会なのだからと思い切って飛び込んできました。こういう姿勢を今後も持ち続け、飛び込むだけでなく、少し先の将来も見据えながら日々の仕事に取り組んでいきたいと思いました。

まずは今までのキャリアについて視点を外に向けて自分の役割と絡めた棚卸をしたいと思います。それを踏まえて今後どういったことにつなげたいのかを洗い出したいと思います。現在は今ある業務の範囲内で何をしたらいいのかと考えていましたが、今後は洗い出した結果を踏まえて今の職場で何ができるのかを考えて実行したいと思います。

私は現在、人事部の採用担当として業務に携わっていますが、弊社人事部は社員の自発的なキャリア形成を目的として、様々なキャリア形成や人材育成に関する制度の整備を進めてきました。その組織の中で働く中で、自発的なキャリア形成の重要性は理解しているつもりでしたが、今回の飛河先生の講義を通じて、キャリアデザインが必要となりつつある社会的背景や会社の人材育成としてあるべき姿を学び、その重要性を改めて認識しました。まずは、キャリア形成を発信する人事部の一員として、これまでよりも前向きに自分のキャリアに向き合うことを習慣づけたいと思います。また、その習慣の中で、飛河先生に教わった3つの姿勢（①人的ネットワークの構築、②自分のストーリーやテーマを設定する、③自分の能力を社会に提供する）を心がけたいと思います。

まずは頂いたシートを使って、自分を軸としたキャリアプランを考えることから始めます。また、社会を鳥瞰する考え方を身につけられるよう、いろいろな業界や年代の方との人的ネットワークを作ることにチャレンジしていこうと思います。

・自分なりの社会との関わり方、というものをじっくり考えてみたいです。具体的には、自身の所属していた大学ゼミでの集まりに参加してみることから始めようと思います。これまで、現役の学生たちとは年代が離れているし…と敬遠していましたが、give and give の気持ちで飛び込んでみます。

5年後、10年後に向けた目標設定と行動計画を設定し、自己成長とキャリア形成につなげていきたいと思います。

年齢や環境に応じて自分自身をアップデートし続ける意識を持ち、学びの機会を積極的に作ります。特に結果が見えなくてもまずは行動を起こすこと、周囲の小さな課題に目を向け、自分の役割を見つけていく姿勢を心がけたいです。

今回の研修を通じて、自分のキャリアを主体的に描く意識が高まりました。今後は日々の業務において学びを振り返り、強みを活かせる場面を意識的に選択していきたいと考えています。また、新しい知識やスキルを継続的に習得するために、学習習慣を取り入れ、社内外での人脈づくりや挑戦の機会にも積極的に参加し、行動を少しずつ変化させていきたいと思っています。

これまでは自分の役割を果たすことに集中していましたが、今後は周囲とのつながりや、次の世代への橋渡しを意識しながら行動すること、自分のストーリーに「人を育て、つなげる」というテーマを加え日々の行動に反映していきたいと思っています。

セルフマーケティングを意識する。そのためにやることとして

- ①『自身の強み・価値を明確にする』 そのために自身のスキル・経験・成果を棚卸する。
- ②目指す方向性を定める そのためにインプットをし続ける。（インプットして幅を広げ、目指す方向性を選択できるようになる）
- ③思考力を養う なぜをそうなるのか考えるクセをつける。アウトプット（他人に説明する）を行う。
- ④人的ネットワークを広げる 研修等を通じてバックグラウンドが多様な人材との交流を積極的に行う

講義の中で一番響いた言葉【人生は意外と短い】を念頭に、残りの人生をどうするか改めて考える時間となりました。人脈を広げ自身の考えだけではなく色々な人の意見を聞き視野を広げ残りの人生のキャリアデザインに導いていけたらと思います。また、日々の業務遂行していく中で先を読み業務に携わる。自身の置かれた立ち位置より1つでも上の立ち位置に立ち、考え方や日々の業務に携わっていけるよう常に意識していきたいと思っています。

これまでは、変化が起きても「なんとかなるだろう」と楽観的に捉え、将来について明確なビジョンを持たずにいました。しかし、変化に順応するには、それに対応できるスキルや経験、そして人的ネットワークが不可欠だと痛感しました。今回研修で提供されたフォーマットを活用し、漠然とした将来像ではなく、「こうなりたい」という具体的な姿を明確に描き、逆算して行動する習慣を身につけようと思います。また、社会問題がすべてつながっているというメッセージが心に残っています。現在はまだ点と点としてしか認識できていない社会課題を、自分自身の関心と結びつけ、「線」として理解できるよう努めます。さらに、「2つ上の役職の視点を予測する」という考え方も非常に印象に残りました。これは、相手の立場や思考を多角的な情報から推測するトレーニングであり、自身のスキルアップだけでなく、ビジネスを円滑に進める上でも不可欠な要素だと再認識しました。今後は、日々の業務において、上司や顧客が何を求めているのか、どのような背景でその判断に至ったのかを常に意識し、自ら先回りして行動できるよう思考の習慣を変えていきたいです。

グローバル化が進む中で日本の働き方もメンバーシップ型雇用からジョブ型雇用へ転換しているということで、会社が自分に対して何を提供してくれるのかではなく、自分自身が何ができて、会社にどう貢献することが出来るのかを、キャリアを考える上で意識していかないと感じました。人任せではなく、キャリア自律を考えていこうと思います。また、人は物事をどのように捉えるかによってやる気やパフォーマンスに違いがでるとのお話から、私が人を使ったり指導したりするポジションになった時は、仕事や指示を与えるのではなく、役割を与えることを意識して取り組めたらと思いました。

自分の人材育成、会社での人材育成、社会での人材育成の3つの視点を意識して行動していきたいと考えています。「キャリア」とは会社内での役割にとどまらず、自分自身の人生全体、そして社会に対してどのように貢献できるかまでを含めて考えるべきだと学びました。これまで、自分の能力を社会に提供するという発想を持ちあわせていませんでしたが、今後は会社生活の引退後も視野に入れながら、どのようなキャリアを歩んでいきたいのかを広い視点で考えていきたいと思っています。そのために、業務内外での人とのつながりを意識的に広げ、異なる価値観や視点に触れる機会を増やしていきます。そうすることで、自分のキャリアに新たな可能性を見出すきっかけを得たいと思います。まずは、本研修メンバーとの関係を深め、研修内容だけにとどまらず、積極的な意見交換ができるような関係性を構築していきたいと思っています。

社会が変わっていく実感とぼんやりした不安感を感じているのですが、変わっていくことについて、自分のキャリアへの関りを意識して向き合うことは、出来ていなかったと感じています。ジョブ型への仕事の形態の変化など、理解はしても、それに対する具体的に必要となるアクションは取れていませんでした。今後、変化への適用に必要な情報収集や意見交換、方向性の推察など意識して行っていこうと思えました。また、今後自分にとって必要なスキルは何かを社会とどう関わっていききたいかの視点を入れて、まず考えを整理したいと思います。

前提として、現在の働き方が週5日8h、今は人生のメインが仕事だと考えた際、“使命”としての仕事と捉える方が自分自身には重要なことだと思っています。

・キャリアに関する情報が溢れており、自分自身にとって必要な要素が何かを考えて取捨選択をする。キャリアを定期的に見直してチャンスが巡ってきたときに掴めるよう、常日頃からスキルを積み重ねていく。

・また、(2)の後記に記載している中で、今自分ができることはパワーバランスをフルにするようなベストな状態にもっていくより、ベターにすることだと考えます。好きなことに直接的でなくとも少し接点を持てるような物事に関わってみる、やりたい気持ちはあっても苦手で避けていたことに少し挑戦をしてみる、自分の考えに縛られないよう友人など周囲と意見交換をする。そういったところから自分の人生を豊かにしていく一歩をつくっていききたいです。

仕事では、どんどん社外の人脈をつくる機会を与えてもらっているので、人と繋がれるこのチャンスを逃さないよう積極的に行動していきます。また、「偶然をチャンスに変える」はとても興味深い理論で、結局は自身の日頃の言動によって舞い込むものであり、与えられた役割に尻込みしがちでしたが、前向きに新しいことにも挑戦していききたいと思います。