



30代から 伸びる女、 伸び悩む女

仕事で20代はパツとした功績がなかったのに、30代で突然大きな成果をあげる女性があります。一方で、なかなか成果が出ず、伸び悩む女性もいます。その境界線はどこにあるのでしょうか。30代で伸びる女になるためのヒントを見つけてみませんか？

スタート

1 できれば友人や同僚に「聞かされたくない」と思うのは？
●グチ……4へ
●自慢話……2へ

2 アフター5に週2日くらい、スクールに通うなら？
●外国語のスクール……7へ
●楽器やスポーツなど趣味のスクール……5へ

3 「ごちそう」と聞いてあなたがまず連想するのは？
●お寿司……6へ
●ステーキ……8へ

4 あなたがどちらかの生き物を飼うとしたら？
●水槽でクラゲ……3へ
●ハムスター……7へ

8 あなたが夏の休暇を避暑地で過ごすなら？
●高原の別荘……11へ
●海辺の別荘……9へ

7 みんなで花火。あなたが最後にやりたいのは？
●大きめの打ち上げ花火……10へ
●線香花火……6へ

6 ストレス解消法。あなたにとって効果的だと思うのは？
●友人と大騒ぎ……12へ
●ひとりでショッピング……11へ

5 「夏の花」と聞いて、最初にイメージするのは？
●アサガオ……8へ
●ヒマワリ……10へ

9 あなたの部屋の雰囲気はどちらに近い？
●シンプルで物が少ない……診断Bへ
●物がたくさん……診断Cへ

10 疲れがたまっているとき、リフレッシュのために行くなら？
●岩盤浴……12へ
●ホットヨガ……9へ

11 子ども時代のあなたは次のうちどちらに近い？
●親の前では「よい子」……診断Aへ
●時には反抗することも……診断Bへ

12 ひとりで退屈な夜、DVDを借りて見るなら？
●ラブコメディ……診断Aへ
●カッコいい男性が活躍するアクション物……診断Cへ

あなたは亀の歩み型？
階段踊り場型？
突然覚醒型？

30代の伸び方の タイプを探ろう！

30代で伸びると言っても、その伸び方は人それぞれタイプがあるものです。今、伸び悩んでいると不安を抱えているあなたもそのタイプを知れば、自分のペースがつかめるはず。早速チェックしてみましょ。スタートから質問に答えながら、選択肢の指示に従って進んでいくってください。最後にたどり着いたところが、診断結果です。

診断は次のページ

あなたの伸び方のペースがわかった!

診断

A ゆっくりだけど 確実に伸びていく 着実亀の歩み型

30代は経験を活かして 目標を設定しよう

あなたは、伸びるスピードはゆっくりと速くはありません。ただあなたの場合、一歩ずつ着実に前進できるので、30代から伸びていくタイプです。スランプを感じることもありませんが、それも単に少し迷いが生まれただけで、すぐに解消できるでしょう。

そんなあなただから、キチンと日々の努力を積み重ねていけば、30代でかなりの技術や身に付け、周囲からも認められる存在になれるはずですよ。



進路の突然の変更。器用とは言えないあなただから、途中で大きく進路や目標を変えらるってしまいます。目標を変えるにせよ、今までの蓄積・経験を生かせる世界を選ぶのが、伸び続ける決め手になるでしょう。

B 伸びては停滞を繰り返す 段階的にステップアップ 階段踊り場型

スランプを恐れず、30代は準備期間と心得よう

あなたの場合、成長曲線が必ずしも一定のカーブを描くわけではなさそう。伸びては一時停滞し、また伸びる...と云った感じで、段階的にステップアップしていくタイプです。これまでも、仕事などで壁に直面したと思っても、仕事のやり方を工夫したりして再上昇のきっかけをつかんできたのでは?

そんなあなただから、いちばんいけないのは、スランプに直面したときにあきらめてしまうこと。前向きな気持ちで失わずに努力を続けることはもちろんですが、特に30代



では少し物の見方を変える視点を併せ持てば、停滞期から脱出できるきっかけがつかめるでしょう。スランプを恐れず、30代はステップアップのための準備期間と考えることで、実り多いものになるはず。

C 何かをきっかけにして 能力が一気に開花する 突然覚醒型

まずは、「行動」を起こすことが 30代で伸びる決め手!

あなたの場合、新しい人との出会いや、部署異動などで、能力が一気に開花する可能性を秘めています。逆にそうしたきっかけがないと、ズルズルと情性で平凡な30代を送りがち。時間ばかりが過ぎ去ってしまうので注意が必要です。

今はまだ能力を生かし切れていないと感じるなら、自分から「覚醒」のきっかけを探して行動を起こすのが、30代で一気に伸びる決め手とも言えます。もし「見習いたい」と思う優秀な人や魅力的な人がいたら、自分から弟子入り志願してみても?



また「今の職場では自分は伸びない」という確信があれば、思い切って転職のための行動を起こすのもアリかも。これまでとは違う分野に挑戦するのも、覚醒のきっかけになるでしょう。

キャリア・コンサルタントに聞きました! 30代から伸びる女の 3大特徴

人材能力開発コンサルタント 赤木美香さん

30代から伸びる女性はどこが違うのでしょうか? 多くの働く女性を支援してきた赤木美香さんに、30代から飛躍するための秘訣をお聞きしました。

1 目標を持つこころ

私は仕事柄、企業研修でたくさんの方々に出会います。そこでいつも感じるのは「自分なりの目標」を考えたことがない人、持っていない人が多いということですね。女性も社会に出て数年経つと、上司から要求されることが増え、仕事の成果について

も厳しくチェックされます。一方で、一生懸命やってもほめられることは少なく、人間関係も難しい。自分自身に向き合う経験が乏しく、「この仕事は自分に合わないのでは?」などと悩んでしまうんですね。そんな女性たちに、私はいつもこんな質問を投げかけま

す。「なぜこの仕事をしているのですか?」「この仕事を通して、なにをやりたいですか?」「どういふことをやっているか?、自分が一番スキッとしますか?」「こうやって少しずつ興味や

2 人間性を磨いている

今は将来の夢がはっきりしない、自分の目標にまったく気がついていないという場合でも、人間性豊かな女性は何かのきっかけで伸びる可能性が非常に高いのです。

人の話を素直に聞き、受け入れることができる。目の前にある仕事を誠実に、そして本気で精一杯がなっている。このような人は現場で学ぶことがとても多いですし、その人間性に惹かれて、自然と人が周囲に集まってくる。

すると様々な情報が入るの
で視野が広がる。それである時、ふと気がつくことがあるんですね。「あれ、こんな仕事もあるんだ」「今はこの仕事をやっているけど、この分野の仕事にも応用できるんじゃないか？」など、発想が広がります。その瞬間、本当に「やりたいこと」が見えてくることもあるんですね。そしていつたん夢に向かって動き出せば、自然と周りの人がサポートしてくれるのです。

人間性は、感謝の気持ちを
持ち続けることで磨かれま
す。と言っても、すぐに変わるものでもないで、私は自分の会社の社員たちに「毎日、ありがとを10個言いましょ」と言っています。どんな小さなことでもいい。感謝することでフランスの気持ちが出てくるし、感謝される側も決して悪い気持ちにはなりません。そして「ありがと」を言える人が「ありがと」をもらえるのです。

関心のある部分を聞くうちに、彼女たちは「私が一番大切にしている価値観はこれなんだ」と気づくんですね。すると「この価値観を踏まえて、私は何をやりたいのか」という目標が見えてきます。ここが明確になった女性
は、30代で間違いなく伸びます。私の場合、「自分の後から来る女性に、様々な生き方の選択肢を見せてあげられるといいな」という目標を見つけたんですね。それが現在の人材能力開発コンサルタント、女性の就業支援などへと繋がっていきました。

なかなか発見できない人もたくさんいます。そんな場合、「10年後、20年後の自分はどんな姿になっていたか」を書き出してみよう(表①参照)。「自分でプロジェクトを仕切っている」など仕事のキャリアに関すること、または、例えば40歳の自分について「笑顔で子どもに接しているお母さん」「素肌がびかびかに美しい女性」など、どんな選択肢でもOKです。その未来像から少しずつ今の自分を見つめ、考え始め、段階的に「自分の目標」を見つけていくことができると思います。



あかぎ みか ●1965年生まれ。広告代理店勤務などを経て、'00年にクラーク・フューチャー・コンサルティング設立。現在、人材能力開発コンサルタント、キャリア・コンサルタント、セミナー・プロデューサーなど幅広く活躍中。著書に『3Vの成功法則』(小学館)がある。

《表①》 『私の人生年表』を作ってみよう!

私の将来の姿(どんな私になっているか)をイメージし、ビジョンを立ててみましょう。そしてその姿になるために、私は、今何ができるか行動計画を立ててみましょう。

	どのような人でありたいか (価値観、姿、持っているもの)		そうなる(実現する)ために 何をいつ行なうか	
	仕事	プライベート	仕事	プライベート
例 5年後 (35歳)	自分の専門分野の知識を持っており、社内外からの信用は抜群。	1歳の子供がひとり。マンションを買う。家には笑顔が溢れている。	本や雑誌から広範な知識を学び、○資格も取得する。	貯蓄に励む。考え方のシッカリとしたパートナーを選び3年後に結婚、1年後に子供がいる。
10年後 ()				
20年後 ()				
30年後 ()				
40年後 ()				
50年後 ()				

【3Vの成功法則】(赤木美香著/小学館)より転載

※この表を拡大コピーして使っていただくか、またはホームページ・PHPカラットの画面からダウンロードしてください。

<http://www.php.co.jp/magazine/>

3 自分をよく知っている

30歳前後になって「10年近く仕事をしてきたけど、パツとした実績がない」という女性でも、実際は様々な能力があり、そこに気がついていない場合が多いですね。

小さな事でも具体的に書き出すことが重要です。すると、自分にはこんな可能性があるのかと気づくことができますし、確実に自信が高まります。それが自分ならではの目標へと繋がる場合も珍しくありません。

誰でも伸びる素質を持っているのですから、決して「私はダメなんだ」と自分に烙印を押さないこと。私は「ヒリッ・コアセルフ」という言葉を大切にしています。すべての女性に、自分の可能性を信じて進んでいって欲しいなと思います。