

先生、センパイ、編集長、教えて!

# 「転身」するべきですか?

新しい仕事にチャレンジしたいけれど、今すぐ動く勇気も勢いもない…。  
そんな、なかなか動けずモヤモヤした悩みを抱える女子たちに  
有識者や経験者がアドバイス! きっとあなたの背中を押してくれるはず!?

取材・文 岩井愛佳 撮影 大畑陽子 D/イリエモトコ

「失敗したっていい。  
動き出すことで  
なりたいたい自分に前進!」

キャリアカウンセラー  
藤井佐和子さん



ふじいさわこ

株式会社キャリアエール代表取締役。これまで延べ1万3000人以上のキャリアカウンセリングを行う。また、企業の人材育成支援や、講演、キャリアセミナーなど幅広く活動。近著に『女性社員に支持される上司の働き方』(WAVE出版)ほか、著書多数。

先生、どうすればいい?

将来のこと、  
お金のこと、考えだすと  
動けません!

不安ばかりが先行して「転身」を決断できない女子のお悩み解決法を  
キャリアアドバイザーとメンタルトレーナーがお答え!  
一歩踏み出すためのアドバイスが満載です。

お悩み  
Letter!

失敗したらどうしようと考えたら  
新しいことに挑戦するのが怖くて…。  
転身してハッピーになれるのかも  
不安です。(K・Nさん 28歳)

「幸せ」は比較でなく  
自分で決めるもの  
久留 ます、自分にとっての  
「失敗」って何なのか、考えて  
みてほしいですね。案外、見  
えない敵に怯えているだけな  
のでは? 「ハッピー」も同じ  
く、どういう状態だったから自  
分は幸せなのか考えてみる。  
皆が思っている失敗や幸せつ  
て、誰かが作り上げた概念に  
とらわれがち。それと自分を  
比較しても意味はないので  
す。とくに、幸せの価値は自  
分で決めるものだから。  
藤井…そうですね。漠然とし  
ているから、不安になるこ  
とって多いですね。たとえば、  
キャリアカウンセリングをし  
ていると、「○○がしたいん  
ですけど、私には無理ですよ  
ね」という方がいます。これ  
はやりたいたいことに向かっ  
て何をすべきかはっきりしない  
からこそ、自分にできるか不  
安になってしまふという典型

「です。実際、目標に向いて具  
体的なアクションプランを  
作ってみると、「これならでき  
る」ということばかりなの  
ですよ。  
久留…そもそも、「失敗したく  
ないからやりたくない」という  
人は、本当にやりたいことが見  
出せていないだけなのでは?  
強烈にやりたいことに出会え  
ば、失敗なんて恐れませぬ。  
あとね、失敗を恐れて前に進  
めないっていうのは性格のせ  
いではないんですよ。人間が  
変化を拒むのは本能なんです。  
藤井…本能!?  
久留…経験してないことを  
しようとする、現状を維持  
しようとする本能の働きに  
よって、メンタルはブロック  
をかけてしまう。だから、人  
生にやりがいや変化を求める