



大切な人と人生を楽しむ生き方・暮らし方・働き方 キャリアを可視化し、デザインをする

長野県若者ライフデザイン希望実現事業

田中さん

上田市在住 二児の母。
地元も長野県上田市。
パートナーと共働きのなか、産休育休等
を経て旅行代理店に正社員で勤務。
旅行やアウトドアなどのプライベートの
時間や地元上田の地で地域の役員など
も担い、地域で暮らす・働くを実践中。



今回は事前に作成いただいた資料を使いながら、生活(結婚や子育て)と仕事や地域とのかかわり方についてお話を伺いました。

- ・過去・現在・未来を3~4のステージに分けたもの(資料1)
- ・自分を取り巻く役割から8個選んだもの(資料2)
- ・役割毎の人生のそれぞれの場面でのどの程度重要で、どの程度エネルギーを使っていたか(使いたいか)を整理したもの(資料3)
- ・過去・現在・未来をマッピングしたもの(絵に落とし込んだもの)(資料4)

○田中さん、今日はお時間ありがとうございます。

●よろしく申し上げます。

○まずはじめに田中さんの今の状況、お住まい、家族構成、お仕事を教えてもらえたらと思います。

●生まれが上田市で今も上田に住んでいます。子供が二人いて上の子が長男が6歳、下の子が4歳です。

○じゃあ、もうじき小学生ですかね？

●そうです、今年の4月に小学生になります。

○また少し子育てのステージが変わりますね。

●そうですね変わりますね。そんな感じで夫も入れて4人で住んでいます。
お互い実家が上田市内で近いということで、今のところは両親にもすごく助けられています。
そういう中で旅行代理店で仕事しながら子育てもしているという感じです。

○改めてですが今回、事前に作成をお願いした資料を使って立場や役割というのをもう少し時間軸で追いかけて、それが田中さんの人生をより良くするためにどのように役立っているのか、もしくは役立ってきたのかを振り返りながら、お話を聞かせてください。
あなたの役割について考えてみましょうというワークシートでは田中さんは何歳と何歳を切り出しましたか？

●私が選んだAが30歳とBが今の36歳、Cが未来の50歳にしました。(資料1)





資料1

1-a.田中さんのキャリア切り出しポイント！

	年齢	ライフイベント・生活環境・状況(仕事・家庭・地域)	タイトル
A	30	2年前結婚 第一子 出産 産休・育休中 両実家に近い上田市内に住む	子育て奮闘期
B	36	子供2人目を産んで4年 仕事時短勤務 夫婦共働き 保育園副保護者会長 地域自治会役員	仕事と子育てでバタバタ時期
C	50	子供 進学大学へ 夫婦2人生活 会社員はやめて実家の農業をやったり その他の仕事 両親の介護	人生折り返し今後を見つめ直す時

○Bが今の年齢ということですのでもう少しさかのぼり、Aはちょうどお子さんが生まれたときですね。

- はい。30歳で第1子を産んだんですけども想像していた以上に出産と子育てが大変だったというところがありました。
短大を卒業してからずっと会社員でしたので産休・育休を取って1年休んでいましたが、仕事を離れてという時間が初めてだったので環境が変わった時期でもあったのでAはその30歳を選びました。

○なるほど、学校を卒業して働くことに比較的没頭していた時期から、結婚子育てを機に色々な立場や役割に気が付いたかなというところですかね。
ちなみに未来はCで50歳を選んでますけど、これにはどんな意図があったんですか？

- 今の生活がまた大きく変わるところかなということ。
子供が育って、子供が家を出て、進学して、また夫婦二人になる時期でもあるし、自分の環境も変わってくる頃だと思いましたのでCは50歳を選びました。

○お子さんの大学進学などを機に家族のあり方みたいなことも変わってくるかもしれないですね。
では、今度は役割ということで田中さんを核に取り巻く役割を8個選んでもらいました。(資料2)
旅行、母、PTA、自治会役員、会社員、妻、アウトドア、農業と挙げてもらいましたが、ここはすぐ思い浮かんだとか、その逆でぼんやりと浮かんできたみたいなのがありますか？

資料2

役割を8個出してみましょう。

旅行	母	PTA
農業	自分	自治会役員
アウトドア	妻	会社員

- そうですね、私の仕事が旅行会社という事もあり、旅行は常に側にあるというか、そういうところから自分自身も旅行をする・楽しむという役割だったり、仕事。
そして今自分の中で大きな存在であるお母さん。
そこに付随するような子供のPTAや自治会役員はすぐに浮かびました。

あとは旅行とも関係しますが、趣味の部分でアウトドア。
以前はもっと山登りだったりキャンプに行けてたんですけど、これからだんだんと復活させるというかさせたいですね。

その他には私と夫の両親がそれぞれ兼業で農業をやっているの、いずれ後を継いでいくのは自分達かなっていうところで農業と書きました。

○今は母親という役割が大きくて、その周辺の活動にどうしても時間がかけられていない。
アウトドアや旅行は徐々に大きくしていきたいところが今回、挙げていく中で見えてきたということですね。

- はい。





資料3

2.ピックアップした3つの地点であなたの立場とその立場の重要度合い、かけているエネルギーや時間について整理してみましょう。
 ・立場が仕事・社会(地域・社会活動)・家庭(家族はじめプライベート)の関連していれば○をつけましょう
 ・未来については理想を書いてみましょう。
 ・重要度合いやかけているエネルギーは感覚的なもので必ずしも上限が100%でなくても超えていても、足りなくても大丈夫です。

No	仕事	社会	家庭	役割名	自身にとっての重要度合い(%) A ⇒ B ⇒ C	かけている時間・エネルギー(%) A ⇒ B ⇒ C	補足 (家族の年齢、仕事のポジション、地域の状況、自身が力を入れていることなど・・・)
1			○	母	80→80→60	100→100→60	子供の年齢が上がるにつれてできることも増えてくる。ただ、送迎などかかる時間はまだある
2		○		PTA	0→70→30	0→70→30	子供の保育園、学校関係でやることが増える(Bの時期)
3		○		自治会役員	15→40→50	0→70→70	住んでいる地域が高齢化しているので年齢が上がるにつれて増えていく
4	○			会社員	0→70→20	0→80→20	50歳ころを目途に仕事を考える 実家(両方)の農業や両親の介護など考える時期になるであろう
5			○	妻	20→20→30	20→20→20	子供がいる、いないで立場など変わるがあまり妻としてという意識はない
6			○	農業	10→20→40	10→20→40	両方の実家が農業をやっているのいずれやるであろうと思っている
7			○	旅行	30→30→50	30→60→80	家族との旅行、思い出作りはいつも重要度高め 二人になたらキャンピングカーで日本をめぐる 仕事で旅行を取り扱っているので生涯旅行は行き続けたい
8			○	アウトドア	0→0→40	0→0→60	家族の楽しみ 思いで作りに最適

○この役割について自分にとっての重要度合いや時間のかけ具合など、資料3でもう少し深く考えてもらいました。
 8個の役割の中で、「母親」の役割が大きいとおっしゃっていましたがそれ以外の部分で特に気になった事
 がありますか？

●やっぱり、どうしても母親として子供の為についていうところが強くなるかな・・・

生きていく上で仕事もしなければいけない。

でも仕事も、ただお金を稼ぐっていうだけではなく、自分の成長を考える上で大切。

そういう意味だと人と関わって成長していくっていうところでは、仕事以外の部分も人とかかわっていく
 ということは今はずごく重視しています。

あとは将来というか、年齢が上がるにつれて、親の介護だったり、その他の部分が大きくなるかもしれない
 ので50歳ぐらいには少し仕事との比重も考えていかないといけない。

もちろんまだちょっと分からないですけどその他の部分が大きくなるかなと思い、徐々に仕事への時間的
 なかけ方が変わってくる可能性もあるのかなと思います。

○自分の中のエネルギーをどう使っていくのかを考えつつ、大事だったら本当はエネルギーをたくさん使わ
 なきゃいけないなど、そのアンバランス感みたいなものに気づけると面白いですね。
 子育て、母親として、大変だという話もありましたが、楽しみという視点ではどうですか？

●子育ての今の楽しみというと、子供が大きくなっていく中で話をしていると、急に大人のような言葉を
 言ったりするんですよ、ドキッとするようなことを言ったり。
 例えば「そこお母さん違うよ、こうだよ」みたいにたしなめられたり。

言われた時に「ハッ」と思い知らされるって言うか、ちゃんと見ているんだなと思います。

そういう時に、自分が間違っているなと思えば、「ゴメンネ」とか素直に謝って仲直りして大好きだよって伝
 えて終わるようにはしてます。

その前はすごいバトルしてもちゃんと終わりはしっかりするようにしていて、最近はそういうやりとりがす
 ごく見れるようになってきたので、成長してるなって感じるのは楽しいですね。

もう本当に小学生に上がるんだなって。不安もありますけど。





○会話の質も変わってくるし、その上で接し方もだんだん変わってきますよね。
他にも家庭の役割で妻という立場もありますが、配偶者、パートナーさんとの関係性っていうものでこう
いう風にしていききたいかなというのはありますか？

●家だどうしてもお母さんになってしまって、子供が3人(笑)いるような扱いをしてしまっていていけないと
思うんですけど自分としては今は時々怒り過ぎちゃってるかなっていう点はあると思います。
全部私がやってるみたいな感じになってしまってるけど、実はとても助けてもらっているところはあつて。
なので、もうちょっと子供達が大きくなってきた時に結婚前とまでは言わないですけど、お父さん、お母
さんではない関係になってくるときにうまく付き合っていきたいなっていうのはあります。

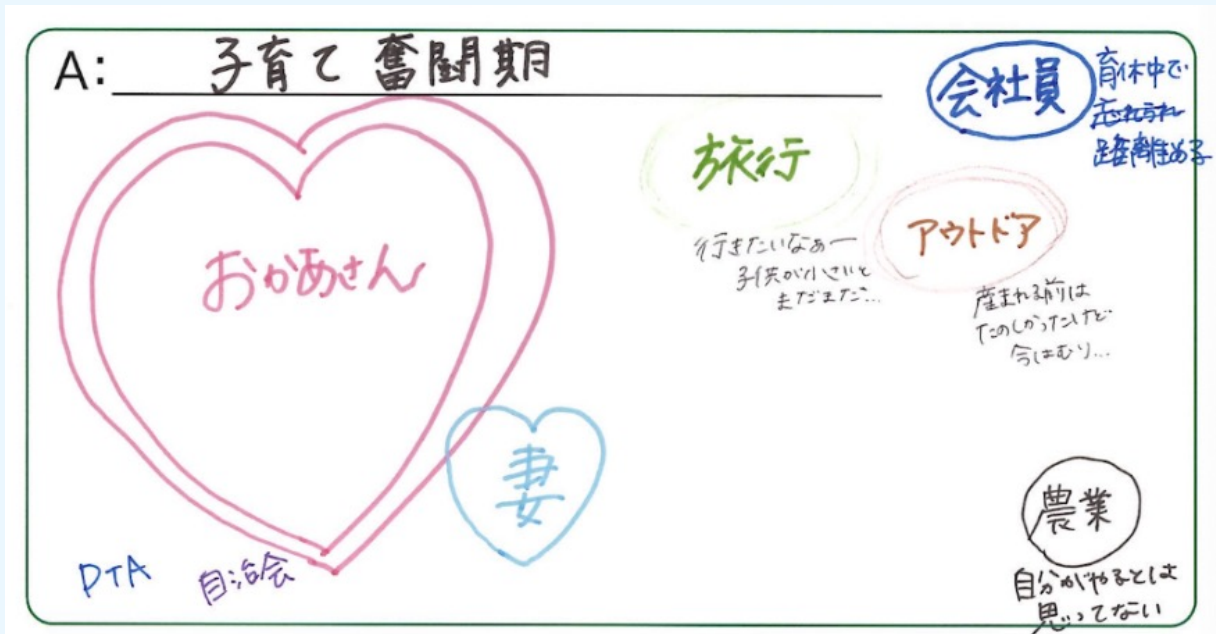
○妻と夫という立場でお互いを大切にし合える、尊重し合えるという感じでしょうか？

●はい、今はどうしても子供がいての4人、家族全員で話すっていうような感じなんですけど、急に子供を
預かってもらったりして二人になると気まづくなったりというのはあります(笑)
何話す？みたいな。今は子供が中心になってる部分が大きいと思います。

○なるほど。では今話してもらったようなことをマッピングという形で絵にしてもらいました。
まずこの(資料4-A)の30歳「子育て奮闘記」のころはお母さんが思った以上に大変だったというお話が
ありましたが、絵にしてみてもいかがですか？

●何が何だか正解も分からないし、ちょっとでも怪我したり、何かあると心配をしていたので一番ここ(母親
の部分)が大きいところです。
なのでその他の8つの役割(資料2)の中ではそこが本当に一番大きくて。
後のところは二の次じゃないですけど、1人目の時は仕事も本当に忘れて没頭してたっていう感じでした。

資料4



○形がハート型というのは何か意味がありますか？

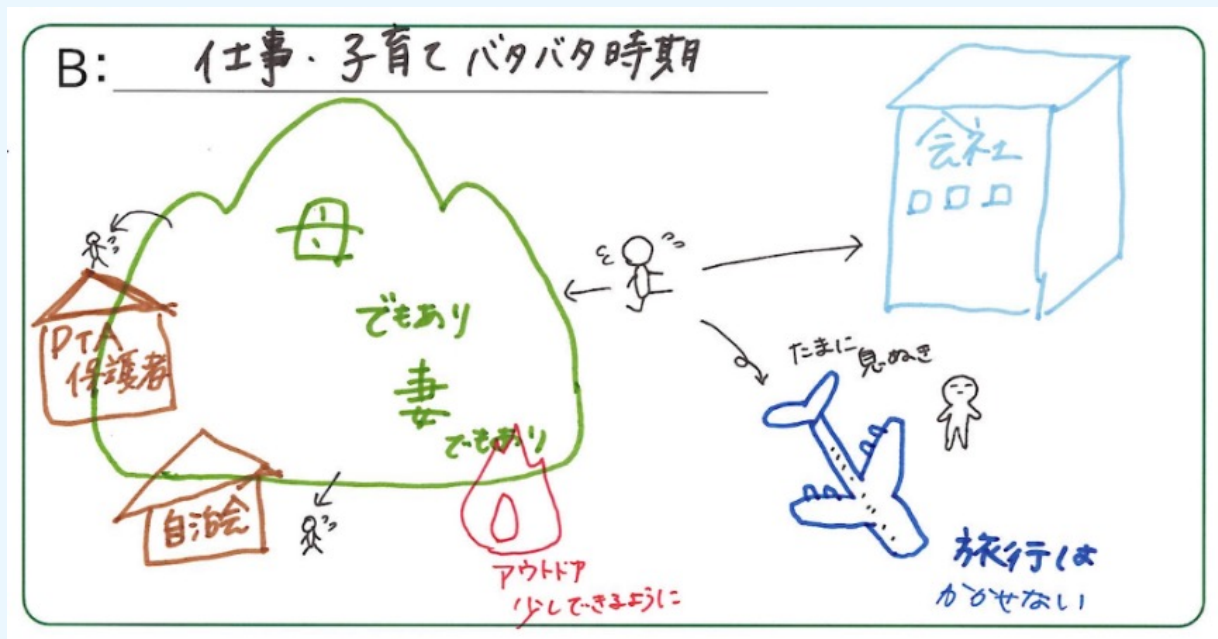
●子供がちっちゃいときって本当にかわいくてもう1日中子供の世話をしているような。
もちろん、大変ではあるしずっと優しくできてたかっていうのももちろんそうじゃないんだけど守ってあげた
って言うか母性本能とかそういう感じでハートを描きました。
ただ、この妻っていうところの小さくなっちゃってるハートは昔はこれが大きかったんでしょうけど、ちっ
ちくなくなっちゃったみたいな感じですかね(笑)





- 少し脇に追いやられてもいますが、旅行やアウトドアや将来を見つけ、農業なんてことも頭の片隅にはあったかなんていう30歳の子育て奮闘期ですかね。そこから今に時間が動くと(資料4-B)、母であり、妻であり、ハートが緑の山に変わっていく。
- そうですね。甘やかしてばかりもいけないのという、何かちょっと山のような存在というかドンとしてるっていうイメージもあるので山にしました。そうなってくると母でもあり、妻でもあり、一緒くたになってるイメージですね。そこから、会社にも行かないといけないし地域とかそのほかの役割もあったりして、バタバタとしている。行ったり来たり動いているっていう今はそんな感じです。

資料4



- 山の横にPTA、自治会と書かれていますね。大変な面もあると思いますが、30歳(資料4-A)子育て奮闘記の頃に比べて、人のつながりは増えたり深まったりというのはありますか？
- 今年初めて自治会の大きな役になったんですね。もともとおばあちゃんの家があったところに私が住んでいるので全く知らない土地ではなかったので昔から知ってはいるんだけど、改めてご近所さんと向き合うってことがなかったので、「ああ、あそこの家の田中さんね」みたいに顔を知ってもらったり、相談できる人も増えたり、地域のお手伝いをする中で昔はこうだったのよとか話を聞いたりして、周りが誰も知らない中で住んでいるよりは色んな知り合いの方が増えて、自分もお手伝いするけど助けてもらったりとかが生まれて、大変ではありましたがやってよかったと思っています。
- あり方とかはだんだん変わってくる中で、地域と繋がるということも大事ですよね。アウトドアや飛行機の絵が書いてあったりしますがこれは子育て奮闘期で追いやられたものが少しずつできてきている感じでしょうか？
- そうですね、子どもも夫もキャンプ大好きで少しずつ家族で行けるようにもなったし、今年初めて子供を飛行機に乗せて旅行に行ったんですけど、小さい時に初めて見る、初めてやってみるとか、感覚的なところを体験させたかったの。

その点では私が旅行会社に勤めてるので全部自分でここへ行って、そこに行つてと。そういうのはやっぱり楽しいなと思いますね。





○お母さんとしての田中さんであり、仕事をしている田中さんとしての役割もそこで発揮ですね。

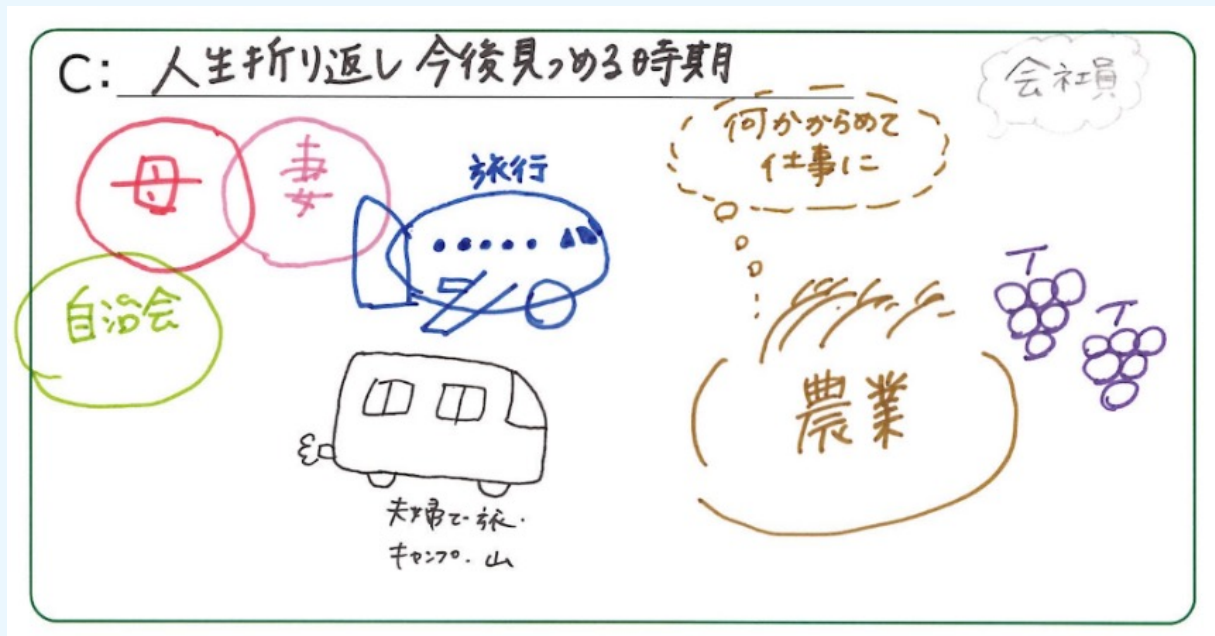
●「全部わたしが決める!」みたいな(笑)
とにかく旅行のことも含めて地域、仕事、母親、妻と今は忙しくも楽しく走り回っている感じです。

○最後は(資料4-C)の50歳くらいの時、少し先を見据えてとなるとバランスはやっぱり変わってきますよね。

●そうですね。母親としては少し負担や関わる時間も減ってくるのかなというところと、今後も続く自治会等と同じぐらいの大きさになってくるのかなという形です。

子供が巣立っていった後には、少し自由ができるかなという予想で旅行に行こうって話はしていて、ちょっと50歳はまだ早いのかもですけど、夫婦でキャンピングカーで日本1周してみたいっていう夢があります。もう半分は両親のことが関わってくるのかなというところで。農業は勿論だし、書いてないですけど、介護も出てくるだろうという予想ですね。

資料4



○自分が年を重ねると、合わせて両親も年を重ねてくるから、それなりに備えておかないといけないかなっていうのもありますもんね

●そうですね。

○今日は過去から今、そして未来に向けて振り返ってもらって、文字だけでは出てこない絵でマッピングということをしてもらいました。
全体を通してやってみての気づきを1つ2つあげるとしたらどんなことがありますか？

●自分の役割ってわかっていたつもりでも、書き出してみると他にもまだまだありそうだなと。今重要なのはこの8つですけど、多分今後色々変わっていったり、追加されるものがあると思います。とはいえ全部が全部必死にできるわけではないと思うので、今わたしが一番重要だと思うことを意識したい。関係性を大事にしつつということかな。
あとやっぱり威張らないっていうのはあります(笑)家族では特に我が強いところがちょっと出てしまうのでその辺を押さえつつ、母として妻としてやっぱり今家族を中心に頑張りたいなと思いました。





○絵にしてみたからこそ、家族とか、その家族の中の自分の立ち位置、振る舞い方も含めて見えてきたというところですね？もう少し具体的に目の前でこういうことをもっと大事にしていきたいな、こういう風に時間を使っていきたいなっていうところがあれば、教えていただけたらなと思います

●やっぱり仕事と子育てっていうところで忙しくなっちゃってるんですけど、改めてこういう時間をとって将来について書きましたけど、10年15年あつという間に来ちゃうんだろなっていう。自分の中でも日々時間が経つのが早いを感じているので、変化に少しでも早く気付いていきたいです。何が大切と言われると、何だろう・・・
あまり我慢しないで生きた方がいいのか、最近それをすごく考えます。

こうやらないきゃいけないとか、こうであるべきみたいな考えが引っ掛かっちゃってる部分もあって、お母さんとして本当はもうちょっと近くにいてあげたいとも思うけど、仕事もそれなりにやりたいというのもあって。
仕事面も含め今充実してるっていうのもあるし、何が大切かっていうのを時間を取って今回書き出せたのであらためて自分を見つめ直すというのが大切だなっていう風に思いました。

○どこまで時間を使っていくのかやエネルギーの今のあり方って自分にとっていいのかみたいなものが少し見えてくる感じですかね

●そうですね。

○本日はありがとうございました。

●こちらこそありがとうございました。

気づき

絵を書いてみると、その役割が自分の中で大きいのか小さいのかかわる。意識して客観視してみると100パーセントかわりやすかったりする。子供の成長、親の年齢でも自分の役割や立場が変わるということ。家族が自分の人生の中で大きくかわってくることをあらかじめ気づきましょ。時間はなくても子供や親と過ごす時間を大切にしたいと思いました。

