

My story

看護学校卒業後、大学に編入し、助産師と保健師の資格を取得。その後、系列病院で勤務しましたが、助産師としての病院勤務に限界を感じ、9年前に起業。助産師としてパート勤務をしながらフォトグラファーとして活動を開始しました。

もっと「自分にしかできないこと」をしたいと思い、病院勤務をやめて完全にフリーランスへ転向。2023年に、子育て中の孤独をなくしたいという思いから、フォトスタジオを立ち上げました。現在は、フォトスタジオ経営の傍ら、フリーランスとして自分らしく活動したいと思っている方の起業サポートも行っています。

【自分らしく生きる】ことの意味、むずかしさ、楽しさ、そして強みをいかして事業を続けていることなどをお話しできたらと思います。

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#自分なりのキャリアの見つけ方

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#子育てとの両立

#起業・フリーランスの働き方



フォトスタジオHugCome
代表

あきもと やすよ
秋元 祥世

My story

専門学校を卒業後、16年間にわたり医療業界に従事し、介護予防教室の講師として勤務してきました。

30代後半で転勤族の夫と結婚のため退職。見知らぬ土地での出産と孤独な子育てに心身ともに疲弊していた中、たまたま見かけた「福岡県デジタル人材・就業支援事業」に応募し、リスキリングに挑戦しました。現在は、大手外資系ITコンサル企業と業務委託契約を結び、PMO(プロジェクトマネジメントオフィス)の部署で、資料作成サポートを在宅ワークで行っています。2歳児の子育ては、今しか味わえない大切な時間であり幸せを感じていますが、社会とも繋がってほしいと思っています。また、自分のためにお金をつかうことに罪悪感を持たずにいたいとも感じています。

家族も自分も大切にするために、私自身もまだまだ模索中なので、皆さんと励まし合いながらお話しさせていただければと思います。

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランとキャリア

子育て期の離職（休職）を経た
のキャリア形成

DX推進 / ITリスキル

起業・フリーランス



MiMiLabo

代表

あまの

ゆうこ

天野 祐子

My story

糟屋郡宇美町出身。会社員として働きながら、個人事業主として、企業のバックオフィス業務・起業相談、税理士事務所の帳簿記帳・FP業務などを行っています。2024年は「福岡キャリア・カフェ」のロールモデルとして「新しい働き方」「なぜ会社員を辞めてフリーランスにならないのか」「一步の踏み出し方」「物事の考え方・捉え方」「パラレルキャリアについて」「なぜ頑張れるのか」など、イベントや個別マッチングでお話しさせていただきました。

数字を扱う仕事を始めて13年、事業会社経理8年、個人事業主6年、ワーキングママ2年目です。（娘は5ヶ月から保育園へ。現在1歳。）2025年は出産・育児でお休みしていた資格取得の勉強を再開。お金を稼ぐことも子育ても自己実現も遊びも…欲張って生きるために、夫に家事・子育てに対してどう気持ちよく取り組んでもらえるのか試行錯誤しているところです。

今年の目標は「寝たら忘れる」こと。

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育てとの両立

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

起業・フリーランスの働き方



外資系中小企業経理課長
個人事業主
福岡県子ども審議会委員

いえなか

まさえ

家中 真栄

My story

和装デザイナー、ヘアメイク、レンタル衣装業。北九州市で貸衣装「みやび」を運営。成人式をはじめ和装全般に携わる。着付師として、多くのタレントからも指名されている。2003年に、貸衣装「みやび」を訪れた2人の若者の「ド派手な袴を」という要望に応えたことがきっかけで、北九州市のド派手な成人式が誕生。以来、20年以上にわたり、同市成人式の参加者を支えてきた。2023年9月にニューヨークのファッションウィークでショーを披露し、2024年3月にパリコレにも参加を果たした。同年9月にはトバイで開催された「マイルストーンミスアンドミセスインターナショナル」の日本代表に衣装提供。さらに同年11月の世界大会ミスインターナショナル日本代表のナショナルコスチューム衣装も手がけ、ミスアジアパシフィック受賞に貢献した。数多くのテレビ番組に出演し、北九州市長が議会で取り上げたほか、小倉城やJR小倉駅での衣装展示、JR九州の観光列車（ソニック、かんぱちいちろく、36ふらす3）をイメージした衣装制作、北九州空港でのサマーコレクションなど、北九州市の観光資源としても活用され、知名度があがり続けている。今年のテーマは「グローバルに広がる絆、世界へ挑む心」。

お客様の夢を叶えて自分達も楽しくやれる最高の仕事です！少しでも参考になれば幸いです。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

貸衣装みやび小倉本店
店長兼デザイナー

いけだ

みやび

池田 雅



My story

1988年、新卒で株式会社西日本銀行(現西日本シティ銀行)へ入社。希望していたシステム部へ配属され、銀行システムの設計・開発を12年間担当しました。その後、いくつかの本部署を経験し、2013年に支店長、その後、3つの部署の部長を経験し、2022年に取締役監査等委員に就任。

2024年からは持株会社である西日本フィナンシャルホールディングスの取締役監査等委員を務めています。

35年以上にわたる職業人人生の中から、今の私を形作った経験などについてお話しできたらと思います。

株式会社西日本フィナンシャル
ホールディングス
取締役監査役委員

いとう

ともこ

伊東 知子

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアの見つけ方

My story

1968年生まれ。専門学校を卒業後、航空会社のグランドスタッフとして福岡空港に8年間勤務し、出産のため退職。息子2人を出産し、33歳で再就職活動を開始しながらキャリアを積む。その間、福岡県男女共同参画センターあすばるに5年間勤務し、「男女共同参画」について学び、ジェンダーバイアスに気付きました。「自分の未来は自分で創る」と一念発起し、キャリアコンサルタントの国家資格を取得。現在は再就職支援相談員として勤務10年目を迎え、これまでに延べ3000人以上の相談に対応。2020年に副業としてCREERをスタート。女性が子育てしながらいきいきと活躍できる社会の実現をミッションとし、研修講師活動に取り組んでいます。悩みながらも、自ら動いた新しい出会いから、人生の可能性が広がり不思議と目の前にチャンスが訪れます。女性だからとあきらめず、なりたい方向へ勇気を出して前進しましょう！

自分なりのキャリアのを見つけ方

子育てとの両立

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

介護との両立

キャリアと健康の両立

DX推進/ITリスキル



福岡県生涯現役チャレンジセンター
専門相談員
CREER代表

いのうえ

ともみ

井上 智美

My story

2010年に夫の転勤により北海道から福岡県に移住。地元を離れ、当時6歳と4歳の多感な時期の子ども2人と新生活を始めました。ちょうど長女が小学校に入学する年で、言葉や環境の違いから明るかった子どもたちの情緒が不安定になり、私自身も塞ぎ込むようになりました。このままではいけない、何かに飛び込まなければと考えていた際に、ふと手にした地域情報誌を発売していたのが、入社15年目になる現在の会社です。前職は栄養士だったので、経験のない全く違う営業職への挑戦でしたが、マネージャーとしてスタッフのスキルアップのために現在試行錯誤中です。働くなら楽しくて面白い仕事がいい!そんな会社のキャッチフレーズと共に、楽しく子育てと仕事を両立する方法や、押し付けないヘルプの方法など、少しでもお役に立てるお話ができればと思います。



株式会社NOTEフリーマガジンHen
マネージャー

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育てとの両立

#管理職へのチャレンジ

#介護との両立

いのうえ
井上 ゆかり

My story

28才で結婚し、それまでは、病棟勤務。子供が生まれ2年間は、専業主婦を経験。その後は、訪問看護師をして在宅医療に携わり、はや22年になりました。看護学生の受け入れもしており、御縁があり某看護学校の外来講師もさせていただいています。実践で働きながら、看護学生の育成に携わることで、新鮮な気持ちを思い出し初心を感じさせてもらえることに感謝しています。子供は2人。長女は看護師になり4年目です。息子は、作業療法士1年目で新たな環境で頑張っています。旦那以外は、医療従事者です。大変な時期も沢山ありました。仕事と子育ての両立は、周囲の方々に支えてもらいながら行ってきました。自分の経験を振り返りながら、仕事と子育ての両立の事などについて話し出来たらと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

#キャリアと健康の両立



訪問看護ステーションにしこう博多
主任

いのほら
猪原
みほ
美帆

My story

2000年に新卒で入社した企業で営業アシスタントとして5年間勤務。結婚を機に退職し夫の仕事で4度の転勤を経験。長男出産後から10年間を専業主婦として子育てに専念しました。2018年スリーアール(株)に中途時短社員として入社。段階的に勤務時間を増やし、現在はフルタイムで中学2年生と高校2年生の息子2人の子育てと仕事との両立で日々奮闘中です。

10年のブランクがありスキルも自信もなく、働く事で家族に罪悪感を抱いてしまっていた私が笑顔で働けるようになった経験をお話しできればと思います。

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

#子育てとの両立



スリーアール株式会社

総務人事部 副主任

いまい かなこ
今井 香那子

My story



若波酒造合名会社
製造統括 役員

いまむら

ゆか

今村 友香

2000年父の体調不良をきっかけに稼業である酒蔵に戻る。家族の犠牲になったとの思いで就いた仕事だが、日本酒製造や職人の世界、伝統産業を継承するということに魅力を感じ、現在は酒造りだけでなく、若手の育成や性別を問わない蔵創り、ワークライフバランスの確立等、社内改革に着手。また、地域の中で育まれてきた恩恵を還元すべく、地域色を出した商品づくりを行う。学生時代に取得した着付の免許を生かし、蔵で着付教室を開催。様々な日本文化を通し、日本酒の魅力を伝えていきたい。

男性社会・職人の世界におけるキャリア形成やプライベートの時間作り、自分が選んだ道を正解にしていくということ、そんな思いをお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#管理職へのチャレンジ

#介護との両立

My story

新卒でイオン九州株式会社に入社し、9年間経理業務を経験しました。同社では28歳から管理職を務めました。

2024年に現職に転職し、現在はIPOを目指す会社の財務管理部長として上場に耐え得る経理体制の構築に携わっています。

20代で管理職になり、その中で感じたことや経験したこと、スキルアップを目指したキャリアチェンジについてもお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#管理職へのチャレンジ



株式会社BJC

財務管理部長

いよおか

かな

伊豫岡

栞奈

My story

[R6.11月現在]

KBC九州朝日放送で10年間にわたり、医療番組のプロデューサーを務める。専門的な医学情報を社会に伝える仕事を通して、情報や人との出会いで人生が変わることを実感。その後、脳動脈瘤という難病が発覚し、将来への不安や孤独に悩む。しかし、健康に不安があっても誰もが自分らしく生きていけるよう応援したいと思い立ち、2005年に女性コミュニティ「チアーズ」を発足。女性コミュニティの運営を通じて、がん治療の副作用で脱毛に悩む方が多いことを知り、2010年からウィッグをリユースして提供するボランティア活動を開始。同時期にがん患者の経済的支援と精神的支援を行う「ウィッグリング・ジャパン」を立ち上げる。2023年から、がんと向き合うための情報メディア「チアーズビューティー」を運営。

座右の銘は「一隅を照らす」。情報格差や希望格差をなくし、病気になっても不安がない社会を創ること、そして女性の社会進出について語り合いたしましょう！

#管理職へのチャレンジ

#起業・フリーランスの働き方

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#キャリアと健康の両立



NPO法人ウィッグリングジャパン

代表理事

うえだ
上田

あいこ
あい子

My story

2001年、久留米市役所に入庁し事務職23年。観光分野でまちづくり、税で窓口対応、環境分野で内部調整に従事。2021年には福祉分野で県内初の事業をスタート。現在は、2人の小学生を育てながら、広報分野のチームリーダーとして日々奮闘中。異動のたび一から覚えることばかりで、でも覚えられなくて。NPO法人coco change 理事としても、市民活動の楽しさと難しさを体感中。行政という地味な分野ですが、働く上で大切にしていることや、仕事と家庭の両立の経験談など、皆さんの一歩につながればと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立



久留米市役所総合政策部
広報戦略課 課長補佐

うえはら
上原 敬子

My story

1997年有限責任監査法人トーマツに入社。公認会計士として企業の会計監査に携わる他、監査法人のパートナー（経営職層）として、人材育成や女性活躍等の分野を担当していました。しかし、2018年に子宮体がん（ステージⅢC2）を発症し、その治療のため1年8ヶ月間休職。その後いったん職場復帰しましたが、今後は自分のペースで仕事をしたいと考え、監査法人を退職して、独立開業しました。開業した事務所の業務に加え、会計監査の経験を生かして、上場企業3社の社外役員を務めています。今は個人で働いている立場ですが、私の経験の多くは組織で働く中で得たものですので、組織の中で女性が働いていくにあたって困っていることなどがあれば、自分なりに考えてきたこと等をお話しできればと思います。また、病気と仕事との両立に悩まれている方がいらっしゃれば、ぜひ一緒にお話をさせて欲しいと思っています。

#管理職へのチャレンジ

#自分なりのキャリアの見つけ方

#キャリアと健康の両立



岡部麻子公認会計士事務所 代表
株式会社ゼンリン 社外取締役
(その他2社)

おかべ
岡部
あさこ
麻子

My story



福岡県出身。10代でモデルとしてキャリアをスタートし、結婚・出産を機に引退。その後、離婚を機に故郷へ戻り、全くの未経験から新たな職種に挑戦し、会社員として再出発しました。副業で、自身の経験をもとにしたSNSでの情報発信を始め、フォロワー100名以上のお悩みを聞いていくうちに、シングルマザーやその予備軍の悩みを解消できる場を作りたいと考えるようになり、仲間と共に、シングルマザーが相互に応援しあうコミュニティ「LINQUIRE」を立ち上げました。2024年1月に、一般社団法人シンママラボの理事に就任。現在は、コミュニケーション分野でのキャリアにも挑戦中です。人と社会にポジティブな影響を与える活動を通じて、社会課題解決に貢献したいと考えています。

シングルマザーとしての子育てや仕事において、大変なことがあっても明るく前向きに生きるヒントをお伝えできれば嬉しいです。

一般社団法人シンママラボ
理事

おざき

いちこ

尾崎 衣知子

子育てとの両立

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

自分なりのキャリアのを見つけ方

社会課題への挑戦



有限会社ゼムケンサービス

取締役

おしうみ
鴛海

なおこ
奈緒子

My story

大学、大学院で建築を学び、工務店やCADオペレーターを経て2010年有限会社ゼムケンサービス入社。

同年、一級建築士に合格し、建築設計や現場管理などに従事。

2016年より取締役。自分なりのキャリアの積み重ね方や技術職の働き方についてお話しできればと思います。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

DX推進 / ITリスキル

キャリアと健康の両立

My story

1986年入社 of 男女雇用機会均等法世代です。東京で新聞社、外資系広告会社に勤務した後、福岡へUターン。出産を経て、在福の広告会社に約24年間勤務しました。その大半の期間で、子育て、看護・介護と、管理職を並走した経験があります。専門分野はマーケティング・コミュニケーションですが、次世代のキャリア形成を支援したいという思いから、59歳で国家資格キャリアコンサルタントを取得。同時に、ウェルビーイングの推進をサポートすべく、株式会社ハピネスベースを設立しました。

誰もが「しあわせ」を大切にしながら学び、働き、生きていける社会の実現に向けて、ささやかながら貢献したいと思っています。今を生きる現役世代のみなさんとの出会いを楽しみにしています！

管理職へのチャレンジ

子育てとの両立

介護との両立



株式会社ハピネスベース

代表取締役

おの

かずみ

小野 和美

My story

北九州市出身。2007年に東京の大学を卒業後、北九州市役所へ就職。女性活躍推進の流れにモヤモヤしながら、組織内の女性活躍推進や女性の再就職等を応援する「ウーマンワークカフェ北九州」の立ち上げを担当。結婚後、2度の単身赴任も経験。現在、2024年4月に新設された「Z世代課」において、最年少女性課長として奮闘中。これまでのキャリアを振り返ったときに気付いたターニングポイントや大切にしていたよかったと感じる考え方などをお話しできればと思います。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアの見つけ方

DX推進/ITリスキル



北九州市
Z世代課長

かしわぎ

柏木

かなこ

佳奈子

My story



株式会社西日本新聞社
西日本政経懇話会事務局長

かつき

甲木

まさこ

正子

1988年、雇用機会均等法2期生として西日本新聞社に入社。
記者、営業部長、執行役員北九州本社代表などを経て2024年6月に定年退職し、現在に至る。
福岡県女性財団代表理事、産業医科大学理事を兼任。
男性社会の新聞社で女性のキャリアを切り拓き、紙面改革や新規事業などに携わってきた経験、仕事と子育ての両立などについてお話しできればと思います。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランとキャリア

子育てとの両立

My story



九州旅客鉄道株式会社 広報部長

かねがえ

鐘ヶ江

りえ

理恵

1997年新卒で九州旅客鉄道(株)に入社。財務部や経営企画部に所属し、資金、税務、新規事業、グループ会社経営管理等を担当。近年は小売のグループ会社であるJR九州リテール(株)にて土産物店等の担当役員を務めた後、約3年博多駅長、2024年4月より現職。

子供は24歳、中3の2人。出産、育児、介護と仕事の両立を家庭のあり方も変えながら模索し、現在に至る。

次世代の頑張る後輩たちの役に立てるよう、女性だからこそ経験できた喜びや苦勞を語り、ともに考えていきたいと思っています。

#管理職へのチャレンジ

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立

#介護との両立



My story

就職氷河期時代に大学を卒業し、フリーターを経験した後、地元の福岡にUターンしたことをきっかけにコールセンター業界に入りました。通販会社、銀行業務などのカスタマーセンターにてスーパーバイザーを担当し、様々な業務にチャレンジする中、20代で結婚・出産も経験しました。40歳を超えたタイミングで福岡女子大学の学び直しプログラムに参加し、キャリアチェンジを決意しました。第2子が小学校に入学するタイミングで転職活動を行ったこともあり、子育てとの両立に悩んでいる方々を少しでも元気づけるきっかけになるお話ができたらと思っております。よろしくお願ひいたします。

総合コンサルティング企業

かまち

ようこ

蒲池

葉子

#自分なりのキャリアの見つけ方

#子育てとの両立

My story

1984年生まれ。慶應義塾大学総合政策学部総合政策学科卒業後、2007年に株式会社リクルートエージェント（現リクルート）入社。法人営業や営業企画として法人企業の事業拡大を人材の観点から支援。リクルート在籍中の2013年4月、株式会社Warisを設立しボランティアベースで経営に関わった後、2014年6月にリクルートを退職し現職。2016年4月から福岡に在住。2022年、医療職の学習・キャリア支援サービスを行う株式会社thestoryを創業、代表に就任。

「リーダーシップ」とひとことで言っても、それぞれのリーダーシップの在り方があってよいというのが今の時代の良さであり難しさでもあると思います。

自分自身を深く知り、自分らしいリーダーシップを創って築いていきましょう。



株式会社Waris
共同代表

かわ きょうこ
河 京子

管理職へのチャレンジ

起業・フリーランスの働き方

子育てとの両立

介護との両立

自分なりのキャリアのを見つけ方

キャリアと健康の両立

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

結婚・出産のライフプランと
キャリア

My story

1986年生まれ。大学進学を機に上京し、2010年に楽天グループ株式会社に新卒入社。ECコンサルタント、社長秘書、レシピサイトのマーケティング業務を経験し、2017年に「保育園留学」などの事業を手掛けるスタートアップ、株式会社キッチンハイクに3号社員として転職。事業開発、営業などを担当し、2020年に執行役員、2023年に取締役就任。自治体との地域創生事業・準公共事業を統括しています。

プライベートでは30代前半で結婚し、コロナを機に福岡市にUターン移住。妊活・不妊治療を経て、2024年に第一子を出産。大企業からスタートアップへの転職や、（不妊治療も含め）子どもと仕事との両立、リモートワークでの場所を問わない働き方などについて、経験をシェアできればと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#管理職へのチャレンジ



株式会社キッチンハイク

取締役CRRO

かわかみ

まきこ

川上

真生子

My story



株式会社 マミースマイル
代表取締役社長

がんせ

雁瀬

あきこ

暁子

ワンオペ主婦として年子の姉弟を育てる中で、母親の孤独な子育てが夫婦関係や親子関係の悪化に大きく影響していることを実感しました。この社会課題を解決したいという思いが強まり、2008年に福岡市で「ちょっとだけママを休もう」をコンセプトにした一時預かりメインの「マミースマイル保育園」を開園。母親がほんの数時間でも「母親」という役割を肩から下ろすことで、子どもや夫に穏やかな気持ちで向き合い、家族関係の向上につながることを訴えてきました。近年は働く母親たちの悩みも増え、ワークライフバランス向上には、仕事だけでなく家庭内の負担も軽減する必要があると感じ、2023年に子どもの預かりと遊び場、親子の食事提供を兼ね備えた「マミスマテーブル」を開業しました。17年間、多くの母親たちと接し、それぞれの子育てや仕事を通じた成長の姿を見守る中で、時代の変化とともに母親の生き方や働き方も大きく変化していることを実感しています。私が出会った多くのママたちのエピソードや、私自身の考えや経験が皆様の参考になれば幸いです。

自分なりのキャリアの見つけ方

起業・フリーランスの働き方

子育てとの両立

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

My story

2010年、新卒で株式会社ロッテに入社。チョコ焼き菓子研究室に所属し、チョコパイ等の新商品開発に携わる。2014年、結婚を機に同社を退職。その後、福岡県に移住し、株式会社東洋新薬にて健康食品の開発に携わる。2015年に同社を退職後は、出産・子育てを中心とした生活を送る。

2019年、みやま市にある共同の食品加工室「ルフラン」でドレッシングの製造を始める。2022年から自分の加工場を構え、ドレッシング製造に本腰を入れる。現在は、ドレッシング製造と並行し、ドレッシングマニアとしても活動している。

福岡は1人で起業する女性が多い土地柄なので、私も自分の特技を生かして頑張ってきました。これから頑張ろうと思っている方の背中を押せるような事をお話しできたらと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育てとの両立

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成



ちくごちゃんねる

代表

きたむら
北村

ゆりこ

百合子

My story

1989年地場IT企業に新卒入社。大型プロジェクトでシステム開発やマネジメントを担当。結婚・出産・退職・離婚・復職・幹部社員登用・WLBを重視する働き方のための転職・卒ママを機に再キャリア形成のための転職・女性活躍推進活動を絶賛推進中…といろんな経験積んできましたので、自身の経験とともにたくさんの気づきをお話しできればと思っています。

管理職へのチャレンジ

子育てとの両立

子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

DX推進 / ITリスキル



パーソルコミュニケーションサービス株式会社
CXビジネス本部
エグゼクティブディレクター
くらかた けいこ

倉方 慶子

My story



株式会社サイズラーニング
専任コンサルタント

くろき

黒木

れいか

怜香

佐賀県出身、福岡市西区在住。修士課程修了後、働く女性向け情報誌『アヴァンティ』編集者およびマーケティング部門のリサーチャーとして10年間活動。特に、女性のキャリアや働き方等をテーマにした取材・執筆を数多く手がけ、その経験を生かして人材・組織開発のコンサルタントの道へ進みました。現在は株式会社サイズラーニングの専任コンサルタントとして、ダイバーシティ推進コンサルティングやリサーチ設計等を担当しています。私生活では、3人の子どもを育てるワーキングマザーとして、仕事と育児の両立に奮闘中。妊娠、産後期間に体調不良を経験し、健康課題とキャリアの両立に悩んだ経験もあります。

妊娠、子育て、健康課題…いろんなことを抱えながら働く方が増えている今、どうすればより自分らしく、そして持続可能に働き続けることができるのか、皆さんと一緒にお話しできたらと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#子育てとの両立

#キャリアと健康の両立

My story

2018年に、東京・渋谷にある「焼酎バー黒瀬」に行ったことをSNSで投稿したところ、大学の後輩から「黒瀬杜氏の末裔ではないですか？」と聞かれたことがきっかけで分かった自分のルーツ。

焼酎を一滴も飲んだことがなかった私が、ここから人生が180度変わりました。ユネスコ無形文化遺産に登録されている「日本酒、焼酎、泡盛の伝統的酒造り」に深く関係する、焼酎の製法の礎を築いた黒瀬杜氏の血を引いていることが分かり、子どもの遊び場づくりの仕事から、一転。

現在は、ご先祖様が紡いできた文化を後世に残したいという思いに駆られ、「焼酎プロデューサー」として、焼酎の魅力を伝える活動をしています。「焼酎女子会enjoy!」を主催するほか、焼酎の歴史を伝える講演や講座の講師を始め、会社も立ち上げました。

やりがいを探し、何を仕事にしたらいいか悩んでいる方、お気軽にお声がけください。

起業・フリーランスの働き方

自分なりのキャリアの見つけ方

生きがい・やりがいの見つけ方

キャリアと健康の両立



焼酎プロデューサー/
株式会社HarmoniK
代表取締役

くろせ のぶこ
黒瀬 暢子

My story

東京出身。IT企業に勤務した後、結婚を機に北九州へ移住。経営コンサルティング会社に勤務しながら3人の子供を出産し、4人目の出産をきっかけに仕事と育児の両立のため、柔軟な働き方を目指して独立しました。現在は、夫が経営するIT企業の取締役も務めています。これまでの経験をいかし、女性のキャリアや起業・独立の支援、働きやすい職場づくりの研修セミナー等を行っています。また、（一社）プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会の事務局メンバーとしても活動中です。制約のある中でもキャリアを築き、自由度の高い働き方を模索してきました。これまで多くの方のキャリアや独立に関する相談を受けてきた経験を踏まえ、さまざまな生き方や働き方の選択肢についてお話し出来たらと思います。

自分なりのキャリアの見つけ方

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育てとの両立

起業・フリーランスの働き方



株式会社VIコンサルティング
代表取締役

ごうだ

郷田

ふみこ

郁子

My story

大分県臼杵市出身。2022年、新卒で西日本新聞社に入社。同年8月から久留米総局に異動し、1年間警察・司法を担当。現在は市政担当として議会や市の取組を取材、昨年7月に起きた大雨災害の取材も続けている。

記者になり、社会人になり3年目。まだまだ先輩や上司に支えられながらではありますが、日々取材や執筆に勤しんでいます。月経不順など就職前から自身の体調面で不安を抱えながら入社しましたが、上司にも理解を得られ、不自由なく仕事ができています。まだまだ未熟者ですが、自分の経験をお話できればと思っています。

#キャリアと健康の両立



西日本新聞社・久留米総局

こだま

兒玉

たまき

珠希

My story

SDGX（SDGsをさらに一步進めるための北九州市の取り組み）と女性活躍推進に挑む一級建築士、籠田淳子です。有限会社ゼムケンサービス代表として「五感設計」を掲げ、DXB株式会社では新しい建設業を支えるデジタルツールを開発しています。父・母・夫の闘病や看取りを経て、シングルマザーとして子育てと経営に向き合いながら、自分に関わる方の人生と仕事のすべてを抱きしめて歩んできました。正解のない時代だからこそ、自分の手で選びとるキャリアが力になります。

「面白いなあ」と感じる自分を大切に、今日の一步が、きっと誰かの未来も動かすと信じています。



有限会社ゼムケンサービス
代表取締役

こもりた

じゅんこ

籠田 淳子

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランとキャリア

子育てとの両立

介護との両立

DX推進/ITリスキル

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立

My story

20歳で結婚、出産。21歳で離婚。シングルマザーで働きながら子育てをすることが非常に苦しい時期があり、もっと女性が働きやすく子育ての両立ができる環境を作りたいという思いで24歳の時に起業。こんな保育園があったらいいのにと、24時間保育園や英語の保育園などを展開。

現在は、重度の障がいを持つ子どものための訪問看護や児童発達支援事業、放課後等デイサービス、就労継続支援事業なども行っています。起業家としてのやりがいや苦労したことなど、これまでの経験などをお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立

#起業・フリーランスの働き方

#キャリアと健康の両立



株式会社ブランチェス
代表取締役

ごんどう みつえ
権藤 光枝

My story



アクセンチュア株式会社

ビジネスコンサルティング本部Data & AI
グループ マネジング・ディレクター

コーネット^{かな}可奈

九州大学・大学院卒業後、2012年に新卒でアクセンチュアに入社し、東京でキャリアをスタート。入社以来、業界横断でAI・データサイエンス領域のコンサルテーションを継続して担当し、20代後半で管理職に昇進。その後、結婚と2度の産休・育休を経て2020年に福岡にUターンし、現在も同社にて国内外のAI・データ活用の案件を担当。

目まぐるしく進化するAI領域での仕事は、常に新しいことへの挑戦にあふれています。育休中の管理職への昇進、九州での育児を希望してのUターン、夫の単身赴任によるワンオペ生活・手探りで考え、周囲のサポートを得ながら模索してきた仕事と育児の両立ですが、ご参加いただく方々の参考になるポイントが少しでもあれば嬉しいです。私自身もまだまだ育児真ただ中でキャリアに悩むこともあります。同じように奮闘中の方々とつながりを持つことを楽しみにしています。

#管理職へのチャレンジ

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立

#DX推進/ITリスキル

My story



助産師

公立大学法人下関市立大学
看護学部講師

さとう

まゆこ

佐藤 繭子

総合病院にて看護師・助産師として、その後大学で教員として働く中で多くの女性に関わりました。その中で妊娠・出産・母乳育児だけでなく、子育て・性に関する健康教育（性教育）・産後クライシス・夫婦関係・性生活の悩みなど、適切な支援が受けられず困っている方が多いことに気づき、これらの悩みに寄り添うセミナーを開催するようになりました。

2023年4月より久留米大学大学院医学研究科博士課程へ入学し、プレコンセプションケアと性に関する健康教育の研究を進めています。キャリアアップや、生涯を通した幅広い女性の健康についてお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#キャリアと健康の両立

My story



ドットテキスト
代表

しげた

あきこ

重田 明子

文学部を卒業後、NTT西日本に入社。その後はNTTドコモでも勤務し、法人営業から顧客対応まで幅広い業務を経験しました。30代では仕事と子育ての両立に悩み、専業主婦として10年間、3人の子どもを育てました。40歳でWordPressに出会い、45歳でWEB制作スクールに入学しました。フリーランスとして活動した後、Webエンジニアへの転向を決意し、51歳で転職。現在は仕事に夢中な毎日を送っています。

決して順風満帆な道のりではありませんでしたが、「腐らない」「あきらめない」をモットーに歩んできました。子育てやリスキリング、適職探しなどについて、気軽にお話しできたらうれしいです。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#DX推進／ITリスキル

#起業・フリーランス

My story



北九州第一交通株式会社
小倉営業所・主任

したうら

ともみ

下浦 友美

超就職氷河期に就職活動をした、いわゆるロスジェネと呼ばれる世代です。希望の就職先が新卒採用をしなかったことで、プランが総崩れとなりゼロから自分の将来設計をやり直すこととなりました。正社員として雇用されず、いろんな職種を経験しました。

海外で働いた経験もありますが、倒産の憂き目にもあい、思ったようにキャリアを積むことが出来ませんでした。

結婚、出産、子育て、離婚を経て、また子どもに障がいがあり仕事もままならない中で、働くことを諦めたくありませんでした。

縁があってタクシー運転手として今の会社に入社しました。まったく畑違いの業種でしたが、想像以上に自分に合っていることが新鮮な驚きで、今までで一番楽しくワクワクしながら仕事ができています。そんな中で管理職への声掛けをいただき、新しいことにチャレンジできることが嬉しいです。

自分はこうだから、これをやってきたからという固定概念に捕らわれずにいたら、新しい自分を手にできることもあるという経験をお話しできたらと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#管理職へのチャレンジ

#子育てとの両立

My story

福岡市出身。1976年10月16日生まれ。香蘭女子短期大学保育学科を卒業後、福岡三越に就職。その後、医療事務職に転じ、結婚・出産を経験しました。主婦としての子育て経験をもとに「お母さんの居場所、づくりとして、2015年2月に、福岡市早良区百道に一軒家を借りて認可外託児施設『アンジュブラン百道』を開設し、2017年4月には福岡市城南区別府に小規模保育園『アンジュブラン別府駅保育園』を開園。2018年6月に、本社を福岡市早良区弥生に移転し、同地に一時預かり事業『託児ルーム アンジュブランももち南園』を開園しました。続いて、2019年2月には内閣府認定の企業主導型保育園『アンジュブラン保育園中村学園前』、2020年5月にはその隣に一時預かり事業『アンジュアンジュ』を開園し、現在4つの園を運営しています。さらに2024年からベビーシッター事業も開始しました。

女性として、母として、中間管理職やトップとして、気づけばそれらを掛け合わせた立場になりました。これまでの経験をどなたかのお役に立てるようお伝え出来れば幸いです。

起業・フリーランスの働き方

自分なりのキャリアのを見つけ方

子育てとの両立

管理職へのチャレンジ

結婚・出産のライフプランと
キャリア

キャリアと健康の両立



株式会社アンジュブラン
代表取締役

したま

ようこ

舌間 陽子

My story

新卒で幼稚園教諭として社会人生活をスタート。もっと違う世界を見たいと思い、保育関連企業へ転職し、保育士派遣営業や事業所内託児所の立ち上げなどに関わりました。結婚を機に、1年半ほど中国・北京へ。出産を機に帰国し1年半の子育て期間を経て、現在の会社へ就職。管理職兼インストラクターとして、キャリアを重ねています。管理職に求められることをいまだに模索している部分もありますが、自分なりにこれまで学んできた経験や、シングルマザーとして仕事と子育てを両立してきた経験を、お話しできればと思います。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

子育てとの両立

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成



株式会社 MIKI・ファニット
管理本部部長

しまづ めぐみ
島津 めぐみ

My story



1995年新卒で、株式会社福岡ドーム入社。ホークスのファンクラブ責任者や広報、女性初管理職、大阪営業所所長など貴重な経験を仕事を通じてさせてもらいました。13年間勤務の後、結婚・出産。3年間の育児休業取得後、自分の価値観も変化し、子育てを優先しようと退職。子育てを存分に楽しんだ後、2人目の子供が小学校に入学した時に、また誰かのお役に立ちたいとの思いが沸き、2015年起業。現在はPRプロデューサーとして、起業家、アーティスト等のPRのコンサルティングやサポートに携わっています。家庭や大切な人を優先しながら、自分の得意・好きなことで、人に喜んでもらえる働き方をお伝えできたらと思います。

STAR PR 代表

じょうない

城内

ももこ

もも子

#子育てとの両立

#起業・フリーランスの働き方

My story

東京都港区出身、元祖港区女子。当時そんな言葉もない1971年生まれ。1992年、新卒で国内大手生保系IT企業にエンジニアとして入社。以後、約18年間システム部門で業務を経験。その後、人事関連部門の新規立ち上げメンバーとして初めて人事領域に携わることに。以降、約10年間、人事業務に従事。人事部門の在籍期間中に、人事領域をあらためて学び直す為、2020年に法政大学大学院キャリアデザイン学研究所へ進学。仕事と学業の両立の最中には母親の看護・看取りも経験。現在は国内初のデジタルバンク「みんなの銀行」に在籍。創業期2021年1月に入社し、人事部門で組織開発、人材開発、健康経営領域をリード。

入社時は創業期だったこともあり、期間限定の単身赴任（2年間）の予定で福岡へ移住。2年後には東京オフィスへ転勤し、自宅へ戻る予定だったものの、福岡の魅力に惹かれて移住を決意。住み慣れた東京の家も手放し、主人にも“人生初の転職”を決意してもらい、見事に単身赴任生活を解消することに成功！土日は糸島へ新鮮な食材を求めてドライブすることがルーティン。

仕事をしながら学び直したい人、移住して働くことに不安を感じる人などにとって、何か参考になる情報を共有できるかもしれません！

#管理職へのチャレンジ

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#介護との両立

#キャリアと健康の両立



株式会社みんなの銀行
エンプロイーサクセス部
シニアマネージャー

せきや

かな

関谷 香奈

My story



シャボン玉石けん株式会社
管理本部 総務部 課長

せとま じゅんこ
瀬戸間 純子

2003年、新卒でシャボン玉石けん株式会社に入社し、通信販売部、総務部、営業事務を担当しながらキャリアを積み、30歳で結婚。その後、2度の出産と育児休業を経て、現在は小学生の子どもを育てながら管理職として勤務しています。

新卒で入社した女性が、子育てをしながら管理職に就いたのは社内で初めてでした。その経験を踏まえ、後輩たちが安心して子育てと仕事の両立ができるためのサポートのあり方や工夫についてお話しできたらと思います。

管理職へのチャレンジ

子育てとの両立

結婚・出産のライフプランとキャリア



九州電力株式会社
福岡支店久留米営業センター長

そのだ
園田

りえ
理恵

My story

1993年に九州電力に入社。社内システムの開発に携わり入社5年目に結婚。3人の子供を出産し育児休職・復職後、人事労務、企画、ダイバーシティ推進業務に従事。現在は、九電ネクスト(株)に出向し、人生初の営業部門で福岡東営業所長として学び多き日々を送っています。3人の子供達は、大学入学と共に巣立って行き、解放感と喪失感の中で自らのキャリアを再度見つめなおしています。育児と仕事に翻弄されながらも幸せに過ごした経験をもとに、皆さんとキャリアを語り、私自身の自分探しの旅の道しるべにさせていただければと思っています。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

子育てとの両立

結婚・出産のライフプランと
キャリア

My story



1991年新卒で㈱岩田屋三越入社、バイヤー・店舗販売指揮・店舗政策を経て㈱三越伊勢丹出向。不動産事業分野に従事し、現在営業部部長。新規ビジネスへの挑戦やキャリアの積上げ方などお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#管理職へのチャレンジ

株式会社 岩田屋三越
リーシング/ファッション&ライフスタイル・
三越営業部 営業部長

そね
曾根 ゆかり

My story



ローカルフードサイクリング株式会社代表。福岡市生まれ。大学で栄養学を学び、卒業後は証券会社に勤務。その後、大好きな父とのお別れをきっかけに、「安全な食をつくることで土と暮らしをつなげたい」との思いが強まり、「半径2kmでの栄養循環」という仕組みを構築し、全国に向けて発信を開始しました。

1997年にコンポスト活動を始め、2004年にNPO法人循環生活研究所を設立し、国内外でコンポスト普及活動を推進。生ごみ資源100研究会を主宰し、2019年にはローカルフードサイクリング株式会社を設立してボードレスジャパンにジョインしました。さらに、2022年には「生ごみ焼却ゼロプラットフォーム」を主宰し、2024年には都市部での循環拠点を作るため「循環型コミュニティガーデン協会」を立ち上げました。

『だれでも参加できる食料サイクルをつくる。』を追求して今に至ります。未来への一步を体験談を通じてお伝え出来たら幸いです。

ローカルフードサイクリング株式会社
代表取締役

ゆいこ

たいら 由以子

#自分なりのキャリアのを見つけ方

My story



株式会社チャムズ
代表取締役

たかき

みな

高木 美奈

シングルマザーとして、働きながら子育てをする事の大変さを感じ、あふれた情報の中から、子育て情報や母親が本当に欲しい情報のみをまとめたサイトがあったらいいのに、という思いから、2021年5月に子育て情報サイトkidschamを立ち上げる。Instagramも同時開設し、子どもの習い事、子連れでのお出かけ場所、週末のイベント情報などをメインに発信。3年でフォロワーが1.9万人に。ミクニワールドスタジアムを貸し切り、1500人を超える親子が来場する、親子で楽しめるイベントも企画・実施。美容部員、エステティシヤンの経験から、子育て中の母親への美容講座や、「自分らしく働く」をコンセプトとした就職支援なども北九州市と連携して実施。2023年に法人化し、株式会社チャムズを設立。「1人で父母両役をしながらも、自分らしく働く」を実践してきた立場から、時間の使い方や起業に関する経験談などをお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#起業・フリーランスの働き方

#キャリアと健康の両立

My story



西部ガス株式会社
北九州リビング営業部長

たかき みわ
高木 美和

1991年短大卒業後、西部ガス株式会社に入社。お客さまサービスセンターでの勤務を皮切りに、ガス機器の販促、イベント企画運営、家づくりのサポート、SNS運用など、家庭用のガス営業部門でキャリアを積みながら、2025年4月から現職。

現在の職場は、雇用形態も年齢も異なる多様なメンバーで構成されており、人生の多くを費やす仕事時間だからこそ「仕事は楽しく！思いっきりチャレンジ！営業は数字も忘れないでね！」を合言葉に、メンバーと共に一人一人が自分らしく輝けるような職場を目指して従事しています。プライベートでは、同居する要介護の母にイライラすることもあります。得意のポジティブ変換と、日々成長する中学生の息子とのたわいもない会話を活力に、心豊かにと唱えながら過ごしています。

これまでの経験からチャレンジすることの楽しさ、私流の楽しみ方をみなさまにお伝えできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育てとの両立

#介護との両立

#ワーク&ライフの楽しみ方

My story

1991年、新卒で三菱電機エンジニアリング(株)に入社し、ソフトウェア設計業務に携わり13年在籍。2004年(株)アヴァンティに転職。WEB制作を中心に、編集・営業・イベント企画など多岐に亘る業務に携わり14年在籍。2019年～フリーで仕事をする中でFUTAEDA(株)に出逢い、2021年正社員となる。福岡三越店の立ち上げを経て、現在通販部門の課長職。プライベートでは2001年に結婚。途中5年ほど不妊治療をするが子宝には恵まれず、夫婦仲良く暮らしています。心が動くままに選択したら3度の転職。苦労はあるが楽しみも多い経験についてお話できればと思います。

#管理職へのチャレンジ

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#キャリアと健康の両立



FUTAEDA株式会社
ヘルスケア事業部
通販課長

たかま かずこ
高間 和子

My story

佐賀県出身。事務職として就職し、数回の会社合併を経て現在の会社に所属。就職以降、経理や総務、営業、人事と営業部門と管理部門でバランスよく経験を積んでいます。

プライベートでは、2人の子供を出産し、2度の育児休職を経て復職。その後、会社合併に伴う組織風土の変化に戸惑いながらも、自らのキャリアを考える機会を得たことで、数々の転機が訪れました。多様な経験や視点が組織の成長を促すと信じて、子育てが終わった今、後進の育成に向けて社内外で若手女性のキャリア支援に取り組んでいます。持続可能な社会の実現に向け、誰かの一步のきっかけになればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#管理職へのチャレンジ

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#キャリアと健康の両立



イオン九州株式会社
執行役員
熊本・筑後事業部長

たけどみ

きょうこ

武富 恭子

My story



株式会社MAIA

パブリックセクターユニット

女性活躍推進チーム マネージャー

たしろ

あきこ

田代 明子

1977年生まれ。新卒で寝具メーカーの営業事務職として入社。結婚退職したものの、「働くことを諦められず」転勤族の妻でも働きたいと業務委託の働き方にチャレンジ。フリーでメーカーやIT企業でセールス等に従事するかたわら、（一社）プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会にてフリーランスの活躍の場を広げるための啓発活動やネットワーク形成に携わりました。現在、MAIAでは女性のデジタル人材育成・就労支援に関わるプロジェクトマネジメントを担当。また、プロ人材、女性、ひとり親家庭と幅広い層の就労支援をはじめ、複数の企業で働くパラレルワーカーかつ大学院生と大学生の母。

私自身の沢山の挑戦や失敗、様々な出来事が話を聞いてくださる皆さんに少しでもプラスになれば嬉しいです。そして皆さんのお話もぜひ聞かせてください。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

#子育てとの両立

#DX推進／ITリスキル

#起業・フリーランス

My story

福岡市在住。二児の母。

2000年株式会社NTTドコモ九州（現NTTドコモ）に入社し、営業部門・総務部門にて様々な業務に従事してきました。20代で結婚、30代で出産・育児休職を経て復職し、現在は管理職として研修部門で社内外の研修企画・運營業務に携わっています。国家資格キャリアコンサルタントを取得し、社外では養成講座のサブ講師や、人の育成・マネジメントに関わる研修プログラムのトレーナーとしても活躍の場を広げています。

一人ひとりがキャリアを「自分の人生そのもの」として捉え、イキイキと活躍できるような支援ができればと思っています。仕事と家庭の両立、そして今後叶えたい夢について、一緒にお話しができればうれしいです。



株式会社ドコモCS九州

セールスデザイン部

営業研修担当課長

たなか

あや

田中 綾

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#管理職へのチャレンジ

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

#副業について

My story



1985年、高卒一般職として株式会社ムーンスターに入社。人事全般に従事した後、人事と兼務で教育担当部署の事務局を務め、2017年に部署異動。長年にわたり人材育成に携わってきました。2020年には総合職へ職群転換し、主任を経て管理職へ。2024年に役職定年を迎えました。

一方、ソーシャルな活動では、通信制大学での学び、PTA活動、市の次世代男女共同参画事業や男女平等推進センター運営委員などを経験しました。長く人と関わってきたので、今後もその分野で役に立ちたいとの思いから国家資格キャリアコンサルタントを取得しました。現在、大学生の娘を持つ母親です。頑張っている女性たちには、自分で「ここまで」と枠を決めず、チャレンジしてほしい。そしてその人らしいキャリアを築くお手伝いが出来たらと思います。

株式会社ムーンスター

管理職へのチャレンジ

子育てとの両立

たなか くみこ
田中 久美子

自分なりのキャリアのを見つけ方

My story



株式会社Ambitions

セールス統括

たなか

ちえ

田中 智恵

2008年、エン・ジャパン株式会社に入社し、中途採用支援サイトの法人営業に従事。2012年には株式会社リクルートマーケティングパートナーズ（現：株式会社リクルート）に入社し、結婚情報誌ゼクシイの企画・セールスに携わる。大手結婚式場、ホテル、ゲストハウスの他、海外ウエディング手配会社など多岐にわたるクライアントを担当し、ゼクシイを活用したソリューションを提供するほか、別冊などの新プロダクトの造成にも携わる。2019年からNewsPicksに入社し、広告セールスに携わった後、株式会社アルファドライブのAmbitions事業部に配属。Ambitionsのセールスに携わる傍ら、AmbitionsFUKUOKAを発案し、セールス&副編集長として創刊に携わる。どのようにキャリアを積み重ねてきたか、自身の経験やキャリアについての考え方を話できればと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#キャリアと健康の両立

My story

北九州市出身。1988年ゼンリン入社。営業、制作部門の管理業務、人事・総務の企画（働き方改革）、人事部を経て2023年4月より現職。2017年北九州市立大学マネジメント研究科にてMBA取得。キャリアに悩んでいる方のお役に立ちたくて、2019年キャリアコンサルタントの資格を取得。

「自分のキャリアは自分で創る」を信条に歩んできました。元気に、楽しく、前向きに！！日々過ごしています。

私もそうだったように、不安や悩みはつきもの。一人で悩まず話すことで、不安や悩みがすこしでも払拭できたらうれしいです。一緒にたくさん語りましょう。

#自分なりのキャリアのを見つけ方



株式会社ゼンリン
コーポレート本部 総務部長

つちや かずこ
土谷 和子

My story

大学卒業後、福岡市役所に入庁。福祉、教育、税務、区役所など、地方自治に幅広く携わり、2019年に定年退職。在職中は、早良区「サザエさん通り」の命名など、市民と共働して地域の課題を考え、地域の魅力発信や地域活性化の企画・実施などに取り組んできました。

退職後は、英語・中国語の語学留学を経て、福岡よかトピア国際交流財団で福岡市初の地域日本語教育コーディネーターとして再就職。地域の外国人への日本語支援や日本語ボランティアの育成に携わってきました。その後、福岡女子大学の学び直しプログラムに参加し、同窓生と一緒に、日本人と地域の外国人との交流の場づくりのためのイベントを企画・実施しています。いろいろな人との出会いや様々な場面を経験することで、多様性を受け入れる力や、しなやかな強さが育まれていきます。「福岡キャリア・カフェ」で、皆さまとお会いできることを楽しみにしています。

管理職へのチャレンジ

キャリアと健康の両立

自分なりのキャリアのを見つけ方

おひとり様のワークライフバランス



(元) 地方公務員

(現) 日本語講師 (ボランティア)

2024年ハワイ語学留学

なかがわ

まちこ

中川 真智子

My story

1970年生まれ。福岡市の短大を卒業後、博多大丸に新卒で入社。
2000年29歳の時に福岡市で音響機器のレンタル（カラオケ・カメラ）事業で起業し、25期目に突入。現在は北九州市八幡西区にて認知症高齢者に絞った介護事業所を7事業所運営しており、2024年6月1日には訪問介護ステーションを1つ開設し、合計8事業所になります。職員数は100名を超え、「お互いに高めあうことのできるチーム」を創ることに奮闘中です。D&Iを推進しあらゆる人財を戦力化していく仕組みづくりのために、日々実践を通して勉強をしています。自分を知り、相手を知り、「自己実現をしていくため」にどのようにエネルギーを使っていくのか、経験してきたこととお話ししていきたいです。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

介護との両立

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立



株式会社プロデュース 代表取締役

なかはら

あきこ

中原 亜希子

My story



フリーランス・個人事業主
ブロガー/子育てアドバイザー

なかま

さおり

仲摩 沙織

2009年、新卒でソニーリージョナルセールスに営業職として入社し、結婚を機に退社。退社後、受付業や接客業に就くものの、夫の転勤・出産子育てに伴い、長期間安定して働くことができず、長い間キャリアが途絶えた時期がありました。今現在、特性のある子の子育てに追われ、雇われて働くことが難しい状況です。そんな中、私でもできることはないかと試行錯誤をした結果、「子育てに悩む保護者を支援したい」と現在、個人事業主（ブロガー・オンライン子育て相談）として柔軟な働き方をしています。キャリアブランクが長くノースキルの主婦が、子育てに重点をおきつつ、ゼロから個人事業主として在宅で収入を得られるようになった経験などをお話しできたらと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#起業・フリーランスの働き方

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

My story



Logista株式会社 共同代表 CEO
ながひろ ゆりこ

長廣 百合子

11歳長女と3歳長男の母。大学卒業後、㈱マイナビで新卒採用のコンサルティング営業職として6年勤務後、次世代リーダー育成事業で独立。29歳で結婚、30歳で第1子を出産し、家庭と仕事の両立問題や産後離婚の危機に直面したことを機に2015年に子育て支援会社Logista(㈱)を夫婦で起業。夫婦の対話メソッド『夫婦会議®』を開発し、全国の自治体・企業・産婦人科・保育施設と連携しつつ、子どもたちにより良い家庭環境を創り出せる夫婦であふれる社会に向け邁進中です。結婚・子育てを人生の足枷と考えていた私が、「わたし」だけでなく「わたしたち」でキャリアを切り拓く道を選択するに至った経緯や、小学生時代のいじめサバイバーとしての経験など、これまでの人生で学び得たことは何でも共有できればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育てとの両立

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#起業・フリーランス

#子育て期の離職（休職）を経
てのキャリア形成

#夫婦関係

My story

2015年秋、正社員として英文校正会社に勤務する傍ら、スタイリスト（フリーランス）として週末起業。フリーランス業務拡大に伴い、2017年より勤務先の雇用形態をフルタイム勤務から週2日勤務に変更。現在も週2日のリモートワークで会社員を続けながら、スタイリストとして活動中。20代に複数の国での滞在・就労の経験あり。会社員時代に育休からの復帰・親の介護・死を経て、自分らしい働き方を模索・チャレンジしています。世の中がそうだからではなく、自分にとっての働き方・生き方はどんなものなのか？を皆様とお話しできたら嬉しいです。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#起業・フリーランスの働き方



プロスペリティ 代表

なつわき

夏脇

えいこ

栄子

My story



株式会社安川電機
総務・リスクマネジメント
本部総務部長

なむら

ともみ

名村 知美

新卒で日本銀行に入行。外資系金融機関に勤務の後、ライフイベントにて東京から福岡に転居し、東京と地方都市との違いに愕然としました。その後、個人事務所、ベンチャー企業などを経験。現在の会社で6社目になります。「やりたいこと」から「できること」に考え方をシフトし、一貫性のないキャリアに悩みながらも、その時その時に自分で決断しずっと仕事を続けてきました。振れ幅の大きい経験の中から、皆さんにお伝えできることもあるかと思います。皆さんのキャリア選択の一助になれば幸いです。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育てとの両立

My story



株式会社戸畑ターレット工作所
生産技術部生産技術課・主任

にしくぼ

西久保

はるか

春香

2012年株式会社リクルートスタッフィング入社。技術派遣としてトヨタ自動車株式会社で鑄造工程の生産技術を担当。

3年間の派遣期間を終えた2015年、結婚を機に地元福岡へ戻ることになり、現在の株式会社戸畑ターレット工作所に転職。前職に引き続き鑄造工程の生産技術を担当。

その後、出産・育休・復帰を2回経験。現在は小学3年生と年中の2人の子どもを育てながら時短勤務制度を活用してキャリアを築いています。子育てとキャリアの両立、そしてモノづくり業界で女性技術者として働く経験や悩みについて、私なりの視点で皆さまにお伝えできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#子育てとの両立

My story

2018年に個人事業主として、「お片づけ習慣化講座(家庭力アッププロジェクト®)」を福岡でスタート。当時の受講者は4名。2019年株式会社Homeportを夫と設立。20年の専業主婦を経て、40代後半で起業しました。当時のスタッフはたった2名。4期生が卒業したあたりで、“このサービスは主要都市でのニーズが高いのでは？”と周りからの後押しもあり大阪、東京へと進出。今では東京開催とオンライン開催いずれも每期100名以上が受講する講座へと成長しました。毎年600名以上の女性が、片づけの悩みを解消し、人生が好転したといった声も。それが話題となりNHKやフジテレビでのテレビ出演をはじめ、ラジオ等でメディア露出が増え、2023年に小学館、すばる舎から書籍を発売し、2024年11月には朝日新聞出版から新刊を発売。2024年10月現在、卒業生は3,000名を超え、スタッフは25名となりました。

やってみて思ったことは「やりたいことに、年齢制限はない」ということ。これは私だからではなく、いくつになっても「やりたい！」と思ったことができることを今まで関わってくださった受講生たちが体現してくれました。自分の人生は他人軸ではなく、自分軸で生きる。家事、子育て、仕事 全て両立できることを経験を踏まえてお伝えできればと思います。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

子育てとの両立

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立



株式会社Homeport

代表取締役

にしざき さち
西崎 彩智

My story



No.378 代表

のぐち

さなえ

野口 早苗

#自分なりのキャリアの見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

高校卒業後、10年間OLを経験し、子育てのため専業主婦に。同時期に夫の転勤に伴い2～4年毎に引っ越しを繰り返す生活を経て、6年前に福岡に戻ってきたのを機に多肉植物の販売や寄せ植え講師を開始。現在は、小さな畑とビニールハウスで植物を生産したり、ワークスペースとして活用中。観光農園が会場の体験型マルシェ「いただきマルシェおごおり」実行委員長。自分にできる事を少しずつ広げていき、周りを巻き込みながら楽しく活動しています。考えすぎずに即行動！を心がけていますが失敗談も含めて何かお話しできればと思います。

My story

2009年、短大新卒で㈱ふくやに入社。現在人事課にて採用・育成を担当。入社後、主として営業部門を経験し2人出産。2人の女の子を育てながら、日々の何気ない躓きやモヤモヤもありながら、でも今やりたいことがありすぎて時間が足りない！そんな楽しさを味わっています。キャリアの考え方の変化をしながら今に至るのでそのような点でも、お役に立てたらと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育てとの両立

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#キャリアと健康の両立



株式会社ふくや

のだ の あゆみ
野田 亜祐美

My story

1990年熊本県生まれ。北九州市立大学を卒業後、株式会社ナプラに営業職として入社し、九州全域を担当。美容室の経営サポートやイベント企画、商品開発などに携わる。7年間の会社員生活の中で、趣味である「キャンプ」の魅力をもっと多くの人に伝えたいと考え、キャンプ女子に関するビジネスを発案。2018年6月に開設したInstagramアカウント『camjo/キャンジョ』は、開設からわずか3ヶ月でフォロワー1万人を達成。同年11月には、起業準備の一環でG's Academyに入学し、プログラミングを学ぶ。

2019年に会社を退職し、同年6月キャンプ女子株式会社を設立。「すべての人にキャンプを届ける」ことをミッションに活動をスタート。多くのメディア出演や講演を通じてキャンプブームを牽引。広報活動も自ら手掛け、PR TIMES認定のプレスリリースエバンジェリストを3期連続で担当し、広報業務の委託、コンサルティング、育成も行っている。

起業直後にコロナ禍を経験し、経営の厳しさを痛感。起業は華やかに見える部分も多いですが、実際にはサラリーマン時代以上に大変なこともあります。それでも、好きなキャンプを仕事にできるという【やりがい】が、私を支え続けています。

今でも本当の自分と向き合い、何をしたいのか、どう生きていきたいのかを探り続けています。皆さんと一緒に、自分の心に耳を傾けながら進んでいきましょう。

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立

自分なりのキャリアの見つけ方

DX推進/ITリスキル

人間力、精神性、人としての心持ち



キャンプ女子株式会社
代表

はしもと かれん
橋本 華恋



有限会社畠中育雛場
代表取締役

はたなか

さえこ

畠中

五恵子

My story

物心ついた頃から、父親が創業した育雛場の長女として育つ。父親の強い希望で鹿児島大学で獣医学を学び、修士課程を経て平成元年に獣医師免許を取得。県家畜保健衛生所勤務ののち、同じく獣医師の夫とともに、家業である有限会社畠中育雛場に入社。2007年から現職。双子を含む、5児の母。子育てと仕事の両立なんてナンセンス！共倒れバンザイ！という人生を満喫しています！

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

My story



株式会社吉開のかまぼこ
代表取締役社長

はやしだ

林田

まゆ

茉優

2020年、福岡大学経済学部卒業。在学中に中小企業の後継者未定問題に興味を持ち、学生12名でCONプロジェクトを発足し活動。大学卒業後、日本の技術・伝統を次世代へ繋ぐため、CON株式会社を設立。学生時代から後継者未定問題の支援を続けていた株式会社吉開のかまぼこの代表取締役社長に2021年に就任。思い描いていなかった老舗かまぼこ屋の代表就任に続き、2022年に結婚、2024年に離婚と、公私ともに自分でも驚くような人生を歩んでいます。支えていただいた方々への感謝の気持ちや、日々大切にしている考え方についてお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

#管理職へのチャレンジ

#キャリアと健康の両立

#学生のうちにやっていたほうが良いこと

My story



糸島市で育ち、2011年に九州大学芸術工学府修了後、都市開発コンサルティング会社、自治体シンクタンクを経て、2017年に株式会社YOUUIを設立。NPO/ソーシャルベンチャーの支援や、企業・自治体のSDGs推進コンサルティングに関わるほか、2020年からは組織や人の関係性を対象にしたシステムコーチングを提供する仕事にも取り組み、各地を飛び回っています。

結婚も出産も予定がなく、好き放題働いています。そんな話に興味があれば、どうぞお声がけください。

株式会社YOUUI

代表取締役

はらぐち
原口

ゆい
唯

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

My story

高校生の長女が幼稚園の年長さんだったときに、Webデザインとコーディングを学び、現在はWebディレクションや、Webデザイナー、コーダーのお仕事をしております。

次女が不安の強い特性を持っているため、付き添いや送迎をしながら仕事をしています。また2023年4月に乳がんが見つかりました。奇跡的にも早期発見できたことで手術で取り除くことができましたが、今まで経験したことのない感情を知り、たくさんのことを考えた期間でした。少し特殊な状況の体験談になりますので、みなさまの参考になるかわかりませんが、お話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#起業・フリーランス



フリーランス

ひらの

平野

じつこ

実子

My story



ハピネス保育園
園長

ひらの
平野
りっこ
理都子

2015年、自身の子育て経験と保育士の観点から、自宅の一室で子育てサロンをスタート。その後、「おうちでモンテッソーリ講座」を開講し、子どもとの関わり方や大人の人生について、1000人以上の母親と語り合ってきました。2019年にモンテッソーリ園「ハピネス保育園」を開園し、園長に就任して2ヶ月後に第3子を妊娠。産休・育休をトップバッターで取得し、多くの方の協力を得ることによって、子どもを育てながら管理職が務まることを実感しました。2024年9月現在、4つの保育園の園長を務めており、大人も幸せになる保育園づくりに邁進中です。

家族はチーム！それぞれの人生を応援し合ってる同志だ、というのが私のスタンスです。どのように3人の子育てやパートナーシップと仕事の両立を行ってきたか、自身の経験をお伝えできたらと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#管理職へのチャレンジ

My story

旅行会社にて2年間、学習塾にて7年間働いた後、出産を機に退職。2児の子育て中は、資格取得や在宅での仕事を行い、7年間の離職期間を経て、現在の会社に就職。2020年に時短勤務の契約社員からスタートし、2021年に正社員試験を受けて正社員となり、2022年2月よりフルタイム勤務を開始。現在は小学生2人の子育てと仕事を両立させながら、現在、昇格試験を受験中で、キャリアアップに挑戦しております。特別なお話はできませんが、育児の離職期間を経て、再就職に至った経験や、子育てと仕事の両立についての不安や悩みを自分なりに乗り越えてきた体験談などについて、皆様と共有できればと思います。一步ずつでも、自分のペースで行動することが大事だと思っています。これから一步を踏み出される皆様のお手伝いが少しでもできたら嬉しいです！

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成



株式会社アステックペイント

ふくどめ

なな

福留 奈那

My story



株式会社ココロプラス
経営企画・人事部長

ふじい

藤井

あつこ

温子

20代前半、アパレル業界で店長を経験。その後、25歳で引っ越し・結婚・出産。子どもが1歳になると同時に、フリーペーパー事業を行う株式会社NOTEに、ママ営業のロールモデル（時短社員）として入社。育児と営業職の両立を頑張る中、28歳でシングルマザーになりました。現在は、株式会社ココロプラスで人事を中心とした職務に従事しています。

手取り10万円もなかった時短社員から3倍以上収入が上がった私のキャリアのターニングポイントや、評価を得るためのアイデア力、家で仕事をしないと誓った時間管理術など、この10年で仕事と子育てを両立するために頑張ってきたこととお話しします。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

子育てとの両立

結婚・出産のライフプランとキャリア

My story

日本航空株式会社、APU（立命館アジア太平洋大学）、九州工業大学、内閣府男女共同参画局等での産学官連携の勤務経験（介護転職含む）を経て、現在は出身地である飯塚市の副市長を拝命しております。座右の銘である「不易流行」を胸に、本質的なものを忘れず、新しいことや変化を取り入れていくことが大切だと考えています。

仕事を続けながら子育てや在宅介護を経験し、キャリアコンサルタントの資格取得や大学院での学びにも挑戦しました。また、正規雇用と非正規雇用の格差を経験するなど、これまで何度も大きな壁にぶつかりましたが、その都度周囲の方々に支えられ、ここまで歩んでくることができました。私の経験は一つの例にすぎませんが、少しでもお役に立てましたら幸いです。皆様のお話もお伺いしながら、共に元気を充電し合える機会になればと思います。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアの見つけ方

子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

子育てとの両立

結婚・出産のライフプランとキャリア

介護との両立

キャリアと健康の両立

DX推進/ITリスキル



飯塚市役所
副市長

ふじえ みな
藤江 美奈

My story

1990年大学卒業と同時に結婚。子育て中心の専業主婦から30歳に受講した講座をきっかけに32歳で地域情報番組キャスターに。MC/ナレーターを経て、40歳で講師としてフリー独立。伝わる声と話し方研修、キャリア研修など、一人一人の魅力や強みを引き出し、行動につなげる各種研修・講演を延べ18,000人以上に実施。40代半ばで介護のため親と同居。介護と並行しながら大学院に進学、国家資格キャリアコンサルタントを取得。2022年に法人化し、現在は孫のお世話も時々しながら人材育成業に奮闘中。私のこれまでをひと言で表すと「わらしべキャリア」です。人との出会いの中で育てていただき仕事を積み重ねてきました。私でお役に立てることでしたら、何でもお話しできればと思います。

介護との両立

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育てとの両立

子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

起業・フリーランスの働き方



合同会社ふじこカンパニー
代表

ふじしげ ともこ
藤重 知子

My story



株式会社MIKI・ファニット
代表取締役

ふるしょう

みき

古庄 美樹

筑後市出身。福岡市で「0歳から100歳まで通える運動スクール」を運営。近年は、50代からのチアダンス「グランチア」や、介護現場で“応援し合う”ケア文化を広める「チアLife」も展開しており、“働き続けたいくなる職場づくり”に向けた健康経営サポートとしても活かしています。

結婚・出産・子育てのライフステージに合わせて、正社員→パート→フリーランス→起業。49歳でMBAを取得、54歳で再び大学に入学。現在は九州大学の博士課程にて、「応援とウェルビーイング」に関する研究を続けています。

年齢に縛られず、何度でも学び、挑戦できる。そんな私の歩みが、誰かの一步を後押しできたら嬉しいです。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

#子育てとの両立

#キャリアと健康の両立

#起業・フリーランスの働き方

My story

2015年、新卒で株式会社フォーバルに入社し、新規営業を3年・コンサル職を6年経験し、現在10年目となります。

2000人を超える大所帯の中で、早くに管理職となったため、その中での葛藤や役割、プライベートとのバランスなどを、今だからこそ思う本音を私なりにお話しできればと思っています。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

DX推進 / ITリスキル

キャリアと健康の両立



株式会社フォーバル
九州・中四国カンパニー
福岡第2支店 支店長

べっふ ちぐさ
別府 千草

My story



西日本鉄道株式会社
新領域事業開発部
係長

ほう ぎょくか
方 玉華

2012年新卒で、初の中国人総合職として西日本鉄道(株)に入社しました。入社後、広報、ホテル、人事、観光列車等の部署を経験。35歳で妊娠、出産し、現在は3歳の子供がいます。育児休業を2年間取得した後、職場復帰し、社内の新規事業に挑戦。2023年に社長審査を通過し、2024年に新規事業がスタートしました。現在は1日6時間の時短勤務により、子育てと両立しながら事業を進めています。

自分を信じて、やればできる。今の目標は、40歳までに今の事業を軌道に乗せることです。育児休業の取得や新規事業を立ち上げてきた経験などを皆さんにお話しできればと思っています。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#管理職へのチャレンジ

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#キャリアと健康の両立

My story



小学校の頃から「女性が働き続けるためにはどういう支援が必要か」を考え、自ら実体験するためにメーカーで新規開拓法人営業15年、ベンチャーでFC開発営業を3年経験したあと、(株)タカギに入社し、D&I推進PJ立ち上げ・キャリアコン取得。管理職をしながら2人の子供を育てている経験を元に、参加者の皆さまと「働く」を一緒に考えることが出来ればと思います。

株式会社タカギ
総務人事部 部長
兼 DE&I推進

まつだ りえ
松田 理恵

#管理職へのチャレンジ

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立

My story

独身時代はグラフィック・WEBデザイナーとして、会社員で4年、フリーランスで6年活動。結婚を機に嫁ぎ先の家業を継ぐも、2018年にシングルになり、ご縁のあったサイボウズに所属。小学生の二人娘を育てながら起業し、デザイナー、セミナー講師、占術鑑定士と平行ワークで活動中。これまでの経験と、意識していることなどをお話しできればと思います。

自分なりのキャリアの見つけ方

起業・フリーランスの働き方

子育てとの両立

DX推進 / ITリスキル

子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成



Kazu Lab 代表
サイボウズ(株) セミナー講師

みなみ かずえ
南 和江

My story



仕事と育児の両立のため、2005年に地元のスターフライヤーに転職。大学でドイツ文学専攻だったのがきっかけで未経験の整備部門に配属される。航空機部品の調達、委託先の監査、整備計画の策定、海外委託やリース契約の交渉などを経験した後、同じく未経験の財務経理部に異動。専門知識などない自分だからこそ、皆さんの参考になるお話ができるのではと考えています。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランとキャリア

子育てとの両立

子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

株式会社スターフライヤー
執行役員 経営企画本部副本部長兼
財務経理部長

みなみ

南

さとこ

聡子

My story



元人材派遣会社 ディレクター
(在職歴25年)

みやじま きょうこ
宮嶋 京子

大学卒業後、株式会社パソナに入社。大阪で約4年、地元の福岡で約4年、派遣営業に従事。その後、スタッフ登録やお仕事案内等を行うスタッフイング部門の責任者を約2年半務め、2009年秋から4度の産休・育休を取得。復帰後は、派遣・BPO営業チームの責任者、福岡支店の副支店長、女性就労支援事業のキャリアコーチとして福岡の女性たちを全力で応援してきました。

現在は、これまでにないほど家族との時間を満喫しながら、人生の第3クォーターを始めるべく、自身のキャリアを模索中です。4人の育児と仕事との両立など、これまで私が経験したことが少しでもみなさんの次の一歩につながりますよう、お会いできることを楽しみにしております！

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

My story

国家資格1級キャリアコンサルティング技能士。

大学卒業後、英会話スクールにてカウンセラー・マネジメント職を経験後、出産を機に退職。4年間の専業主婦時代を経て女性・子育て支援団体を運営。その後転職エージェントで人材業界に参画。40歳の時、人材育成、対人支援職への使命を自覚。現在は企業の人事パートナーとして組織開発、健康経営、人材育成支援などに携わっています。3人の子育てやパートナーシップ、周りとの相互関係から多くの影響を受け、自らと向き合い、自分を成長させる多くの機会に恵まれました。私は、誰もが「自分の可能性を信じる道」を選ぶことができる、と信じています。

たくさん自分のことを語ってみてください。皆さんが、本当の自分を知るために、少しでもお手伝いできればと思います。

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育てとの両立

子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

起業・フリーランスの働き方



atWill 代表

みよし

三好

まさよ

真代

My story

一般企業での勤務を経て、平成24年11月に32歳で行政書士事務所を開業。顧問先も増え、軌道に乗り始めた平成27年1月に乳がんの告知を受けました。万が一の為、全ての業務と顧客を整理した後、3月に手術を受け、そのまま抗がん剤治療等に専念。5月頃から心身の様子を見つつ、顧客ゼロからの営業活動を再開。現在は許認可業務や外国人の在留資格関連業務を中心に業績も安定し、元気に日常を過ごしています。

起業・フリーランスの働き方やキャリアと健康の両立などについて、これまでの経験を通して感じたことを皆様と共有出来ればと思っています。

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立



まいづる行政書士事務所
代表・所長

むらかみ

ゆり

村上 由里

My story

1994年4月大刀洗町役場に入庁。

税務課で4年間勤務した後、戸籍などを中心に扱う業務に10年間従事。その後、農業委員会と教育委員会をそれぞれ1年半ずつ担当しました。その後は、地域振興・まちづくりに、15年間携わっています。現在は管理職8年目。「ヒョウ柄」がトレードマークです。

女性管理職が50%を占める全国トップクラスの大刀洗町は、現在「住みたいまち九州NO.1」として注目されています。

意思決定の場における半数が女性という組織で起きている事について、お話しします。



大刀洗町役場
地域振興課長

むらた

まみ

村田 まみ

#管理職へのチャレンジ

#自分なりのキャリアのを見つけ方

My story



大学卒業後、人材派遣会社、出版社、広告代理店を経験したのち、より家族の時間、自分の時間を優先させるために2014年に独立。その後2017年に法人を設立。主にフリーランスとして、NPO等の事業支援に従事。ジョブ型雇用に近い形で、仕事を請け負っています。自分や家族の時間を大切にしながら柔軟な働き方についてお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立

#起業・フリーランスの働き方

特定非営利活動法人ファザーリング・
ジャパン九州 共同代表理事

もりしま

森島

たかし

孝

My story

美容・アパレル業界、カフェの開業を経て、現在の大英産業㈱に入社。シングルマザーで3人の子供の育児と仕事を両立させてきました。用地仕入れの業務で、不動産の売却に立ち会う中で、さまざまな人間模様が見えてきました。特に印象深かったのは、仲が良かった家族が相続をきっかけに揉めてしまうケースです。私自身も大好きだった祖父が突然の介護生活に入り、会話ができない状態になりました。そして、看取る経験を通じて、「もっと話しておけばよかった」と強く後悔しました。仕事とプライベート両方の経験から、「かぞくの会話」の重要性に気づき、それをより多くの方に伝えたいという思いからさまざまな専門家とともに「かぞくの相談室」を立ち上げました。「かぞくのかたちファッションショー」をはじめとした啓蒙活動を通じて、社会課題の解決に取り組んでいます。私の経験が、みなさんの次の一歩を踏み出すきっかけになれば嬉しいです。お会いできることを楽しみにしています！

#自分なりのキャリアの見つけ方

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#介護との両立

#異業種への挑戦



大英産業株式会社

事業開発本部 街づくり事業部
資産運用コンサルティング課 係長

やすたけ

まみ

安武

麻美

My story



東京でイベント企画会社勤務・フリーのコピーライター等を経験した後、現代美術の団体を運営。国際美術展やアートイベント、アートレジデンシーの企画運營業務に携わる。その後、ボストンを経由しNYへ移住。現地の現代美術団体にてマネジメントや資金調達を学び展覧会活動を行うのと平行し、不動産会社で営業／投資コンサルタントとしてのキャリアを積み、約10年間を米国で過ごす。日本に帰国して直ぐに東日本大震災に遭遇。25年以上ぶりに九州に戻り、福岡県筑後地域を中心に中小企業の事業計画、新規事業立ち上げなどに従事。2018年から2024年3月までは久留米市の久留米DMO代表。4月からは個人事業主に戻り、イベント運営、商品開発、耳納北麓エリアの観光地づくりなどに携わりました。96歳の母と同居中。キャリアデザインは、個人個人の背景や時代によって違うので難しいと思いますが、少しでも私の経験が次の世代の方々の参考になればと思っています。

Goodwill partners 代表
耳納北麓観光地づくり推進協議会
会長

やどうまる

じゅんこ

矢動丸 純子

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

介護との両立

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立

My story

大学卒業後、金融機関に入社。20代後半で出産後、職業訓練校に通い、簿記やパソコン、労働基準法などを勉強し、社会保険労務士の資格を取得。ライフスタイルの変化により、正社員や派遣社員、パートタイム社員など様々な働き方を経験。子どもの高校受験を機に、会社員を卒業。「プレインスタイル」の屋号で独立し、イベント運営をきっかけに一般社団法人プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会の事務局にも参画。ライフスタイルの変化による働き方や葛藤をお話しすることで、今立ち止まっている方のお役に立てれば嬉しいです。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#起業・フリーランスの働き方



プレインスタイル
代表

やまぐち

山口

あすか

あす香

My story



九州産業大学
地域共創学部地域づくり学科
教授

やました えいこ
山下 永子

久留米市生まれ。大学卒業後、地方銀行、建設コンサル、市場調査会社、ビジネスコンサル、福岡市男女共同参画推進センター、広告代理店、福岡アジア都市研究所、短大にて、調査研究・事業管理業務等に従事、途中で正規職員としての働き方を一度やめ、個人事業主・非正規職員として10年以上活動を続けた後、九州産業大学採用より正規職員として復帰しました。

大学卒業後も働きながら学びを継続し、専門学校夜間建築科を卒業（二級建築士）、さらに米国に1年間留学し、英語とマーケティングを学びました。その後、大学院修了（博士号取得）、ビジネススクール修了（MBA）を経て、大学教員へのキャリアチェンジを果たしました。

この間、人生設計において紆余曲折・逡巡しましたが、皆さんにも専門領域である程度働いたのち、大学院進学を経て大学教員になるという道を視野に入れてもらえると嬉しいです。大学教員に占める女性の割合が低い現状は課題です。女子学生たちのためにも、多くの方に挑戦していただければと思っています。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#キャリアと健康の両立

#起業・フリーランスの働き方

My story

2級キャリアコンサルティング技能士／キャリアコンサルタント／産業
カウンセラー

大学卒業後、子ども服メーカーに販売職として就職しましたが、1年
で退職。夢だったデザイナーに転職しましたが、家業を継ぐためUター
ン。その後、離婚を機に北九州へIターン移住することを決意。これま
でに5回の移住と6回の転職を経験し、「パートから役員、そして副業
まで」さまざまな働き方を経験しました。現在は、営業代行やカウ
ンセリングを行うフリーランスとして活動しています。キャリアチェン
ジを考えている方や、いつか独立したいと考える方のヒントになれば
と思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

#離婚後のライフプランとキャリア



個人事業主・フリーランス

やまもと りお
山本 梨央

My story

フロイデ(株)の会長、障がい者就労支援事業所(株)あいふろいで代表、障がい者エンジニアがコアメンバーのIT企業(株)フロイデギズモの代表、大原学園の非常勤講師としても活動中。ソフトウェアエンジニアとして認定スクラムマスターの資格を持ち、「土日わかるPHPプログラミング教室」などの著書を出版。

私生活では、夫と2人の子どもと共に4人家族です。現在は国内外にも活動の幅を広げ、障がい者が持つ潜在能力を最大限に引き出すためのさまざまな活動に取り組んでいます。

川の流れに身を任せながら進んでいくようにキャリアをつくる、典型的な「川下り型キャリア」を培ってきました。参加してくださった方に、何か一つでも“明日のヒント”になるようなことを共有できればと思っています。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

#子育てとの両立

#DX推進／ITリスキル

#子育て期の離職（休職）を経ての
キャリア形成

#結婚・出産のライフプランと
キャリア



フロイデ株式会社
代表取締役会長

よしたに
吉谷

あい
愛

My story



FP事務所シナリオ 代表

よしだ

れいこ

吉田 麗子

就職氷河期世代です。20代後半で結婚し県外に引っ越したため、仕事を探しましたが雇ってもらえず、「仕事がないなら自分で仕事を創るしかない！」とファイナンシャルプランナーの資格を取得して起業しました。現在は、高校生・中学生・小学生の3姉妹の母親でもあります。自分自身の経験だけでなく、子育て世代の相談を多くお受けして気づいたこともお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと
キャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経て
のキャリア形成

#起業・フリーランスの働き方

My story



極東ファディ株式会社
取締役
総合企画本部長

よしみず しょうこ
吉水 請子

バブル期に東京の大学を卒業後、就職先を決めずに地元の北九州に戻りました。それから12年間、「社会の中で何者でもない」という自覚のままに、家事手伝いを続けていました。34歳の時、ハローワークの紹介で、初めて就職した会社が今の勤務先です。いわゆる雑用とされる業務に勤しむうちに、人生が展開しはじめ、40歳から北九大で学び、MBAを取得しました。そして、入社から15年で取締役就任しました。バックキャストイングも大切ですが、何がどうなるのか不確定要素も多いので、気持ちを整えて、とにかく前に進んでみる力も大切だと思います。

当社は食品とコーヒーの卸売や小売店、カフェを営んでおり、社内の事業を組織横断的につないでいくのが私の役割です。また、この10年で、女性たちが組織の要所要所で活躍できる環境を整えたことも成果の一つです。みなさんとの出会いを楽しみにしています！

#自分なりのキャリアの見つけ方

#管理職へのチャレンジ

#キャリアと健康の両立



My story

企業統合を経て九州博報堂に入社。企業のブランディングや事業・商品開発、広告コミュニケーションに携わりました。営業からマーケティング部門へ異動し、現職。結婚・出産（育休）を経て、現在は高校生の子供と向き合いながら、プランニングマネージャーとしてチャレンジの毎日です。仕事と家庭の両立やキャリアの積み方などについて、自分なりに考えてきたことをお話しできればと思います。

株式会社九州博報堂
BXプランニング局プランニング2部部長

よだ やすこ
與田 靖子

管理職へのチャレンジ

自分なりのキャリアのを見つけ方

結婚・出産のライフプランと
キャリア

子育てとの両立

My story



1995年九州芸術工科大学（現九州大学大橋キャンパス）環境設計学科在学中に父親の余命宣告を受けて、「自分らしく健康的に生きること、社会参画すること」に強く関心を抱きました。大学卒業後、ランドスケープコンサルタント会社に勤務。公園緑地・オープンスペース・コミュニティデザイン業務に約10年従事する中で、豊かなコミュニティづくりは豊かな人づくりが大切だということを実感し、その後はフリーランスの立場で「女性のウェルビーイングな働き方」についてアドバイスをを行うと共に、関係性を研究するなかで、「自分らしいナースの働き方」として前進団体を立ち上げ、2020年1月10日に（一財）ウェルネスサポートLab代表理事に就任しました。

※特別に「これ」と誇れるものはなくとも、ライフイベントや自身や家族の状況などと両立しながら自分らしく働くことはできると信じています。そんな体験がお役に立てば幸いです。

一般財団法人 ウェルネスサポート Lab
代表理事

りゅう
笠

よしみ
淑美

自分なりのキャリアのを見つけ方

子育てとの両立

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立

My story



ロコリクリエイト
個人事業主

ロコリ
(ハンドルネーム)

1951年生まれ。25歳でブティックを経営するも、35歳で廃業し、2,000万円の負債が残る。その後、百貨店で働きながら負債を返済。69歳で黒崎井筒屋閉店により退職し、マクドナルドでバイトを始める。71歳でYoutubeデビュー。ひと月後に収益化すると、KADOKAWAからコンタクトがあり、著書『72歳、好きな服で心が弾む、ひとり暮らし』を出版。西日本新聞でエッセイ『空を見上げて』の連載がスタートし、73歳でYahoo! ニュースエキスパートライフクリエイターに参加して、ライターとして活動始める。

95歳で他界した母は、69歳でカラオケを初体験すると夢中になり、72歳でカラオケ師範の免状を取得してカラオケ教室を主宰。2年後には、150名規模のカラオケ大会の実行委員長を務める。

70代からでも新たなチャンスがあることをお話し出来ればと思います。

起業・フリーランスの働き方

キャリアと健康の両立

介護との両立