

# My story



MiMiLabo

代表

あまの

ゆうこ

天野 祐子

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

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 監査等委員

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を見つけ方

# 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

# 結婚・出産のライフプランと  
キャリア

# 介護との両立

# DX推進/ITリスキル

# 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



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

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



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

まさこ

甲木 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



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・データ活用のお客様を担当。

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っ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



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

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

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  
エンプロイヤーサクセス部  
シニアマネージャー  
せきや かな

関谷 香奈

# My story



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



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



フリーランス・個人事業主  
 ブLOGGER/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

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

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

野田

あゆみ

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を見つけ方

# 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

# 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

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

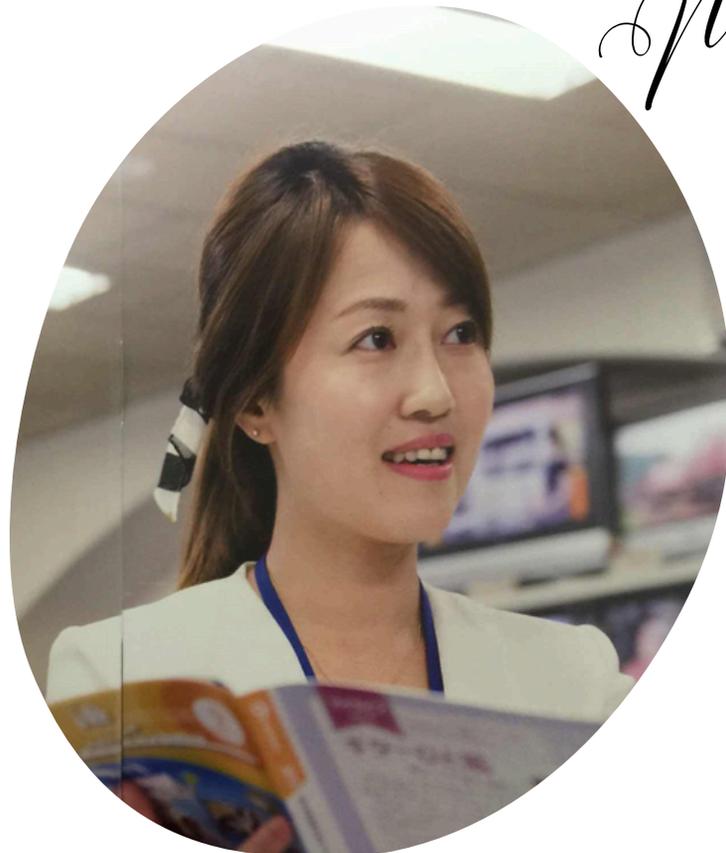
#子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成

#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



西日本鉄道株式会社  
新領域事業開発部  
係長

ほう ぎよくか  
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

#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

# 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  
山本  
りお  
梨央

# 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