

みんなの 人生ピカっと のぞき見!展

～ぶっちゃけライフデザインどうしてる?～

実は気になっていても
普段は見たり聞いたりしづらい
いろいろな人の人生をあつめてみました。

自分が何を大切にしたいのか
じっくり考える機会はなかなかないけれど…

誰かの人生の中には、
あなたらしさを発見できるヒントがみちあふれているはず。

さまざまな生き方を見てひらめいたり、
将来やってみたかったことを思い出したり、
そんな、ピカっと！する出会いがありますように。

LIFE DESIGN って？



いろいろな生き方を見て、自分を知りながら人生を納得して進むためのライフデザイン。この展示を通して伝えたかったのは、ライフデザインを考えてみる大切さです。

未来のことはモヤモヤしていてわかりにくい。けれど、誰かの人生や価値観に触れることで、自分が大切にしたいことがきっと見つかる。

なにかピカッとひらめいたことはありましたか？

ピカッとする出会いを、あなたにもっとたくさん届けるためにライフデザインのためのWEBサイトをオープンします。モヤモヤした悩みがあっても、なくても大歓迎。ぜひのぞきにきてください。



ナビゲーターの
モヤモヤ と ピカピカ

未来のモヤモヤに、ピカッと発見を

モヤピカ！

ライフデザインのための
情報ポータルサイト

自分が今日できる
ことをやり切れば、
満足した人生が
送れるはず。

子育て × 仕事のモヤモヤ

28歳でシングルマザーに。 これから先のキャリア、どうする？

働き盛りの時期に、3歳の息子さんと二人暮らしを始めたTさん。当初は、キャリアよりも子育てを優先せざるを得ないことに強い葛藤を抱えており、将来への不安が大きかったそうです。しかし別居や協議を重ねる中で気持ちに区切りがつき、「自分ひとりで育てていく」と覚悟を決めたことが、Tさんの笑顔を取り戻すきっかけになったのだとか。それでも、息子さんが小学生の頃までは、子育てに向き合う時間の少なさや、ひとり親という家庭環境を背負わせてしまう引け目に揺れたといいます。だからこそ、Tさんは仕事と子育ての狭間で迷いながら、“今日できること”をひとつずつ積み重ねてきたそう。

まずは、息子さんの“好き”を全力で応援し、一緒に楽しむことから。息子さんが熱中しているバスや電車に関しても、一緒に計画を立て電車旅やバス旅に出かけるなど、積極的に寄り添ってきました。そして、息子さんの成長と共にキャリアを見直す時間も増え、キャリアアップのための資格の取得にも挑戦。親子の関係も“支え合い”へとシフトできたそう。たとえ悩みがあってもそれを伸びしろに捉えてきたTさんだからこそ、“育児かキャリアか”ではなく、「まずは育児、それからキャリアに全力!」と、気持ちも暮らしも切り替えて生活を送ることができたと教えてくれました。

M.T.さん 40代 東京都在住

新卒で自動車リースの会社に就職。23歳で結婚し、24歳で長男を出産。28歳のときに夫の単身赴任とメンタルダウンが重なったことをきっかけに離婚。その後、キャリアを積むために転職して3年ほどが経つ。現在、バスと電車が好きな16歳の息子と二人暮らし。



選択に迷うことも
あるけれど、
”生きている
時間をちゃんと
使い切りたい”。

海外転職 × 結婚のモヤモヤ

私らしい人生の使いきり方って？ 29歳で決意したメキシコ移住。

小さい頃から旅行で外国に何度か訪れる中で、自然と海外への憧れが募っていたYさん。30歳を目前にしたライフステージの境目で、“独身の今だからできること”を考え、以前から相性の良さを感じていたメキシコに移住することを決意したそう。自由なライフスタイルで生きる周囲の人々を見て、海外移住は、いわゆる結婚、出産、キャリアアップなどにとらわれない多様な選択肢を見つけられる絶好の機会だと思えたそう。日本という住み慣れた環境を離れることや言語の壁に対する不安を抱えつつも、転職活動が始める前に会社に「メキシコ行くので辞めます！」宣言をし、“後に引けない状況”を自ら作って自身を鼓舞したといいます。

そんなYさんの原動力は、家族が教えてくれた「やりたいと思うことを躊躇するのはもったいない」というマインド。“ラク”であることよりも“楽しい”選択肢を選んで、“私らしい”人生を更新するために。結婚や出産をする／しないに関わらず「生きている時間を使い切る」気持ちで、自分の人生を楽しむための太い軸を見つけるのが目標だと語るYさん。「まずは4年間メキシコに住んで永住権をもらい、将来の選択肢を広げたい」と語る表情は、未来に一步を踏み出す希望に満ちあふれていました。

S.Y.さん 20代 東京都在住

大学への進学を機に上京。卒業後、都内のIT企業に3年間勤務したのち、広告関連企業に転職。在職中に以前からの念願だったメキシコへの移住を決意する。現地のエージェントを通じて内定を獲得し、9月末よりメキシコ生活を開始。



地元を離れて
はじめて気づいた、
誰にも負けない
”地元愛“。

地元愛 × 遠距離恋愛のモヤモヤ

“地元・青森ファースト”を
掲げながら、仕事も恋愛もマイペースに。

「自分の帰る場所は青森」と常に考えていたと語るIさん。秋田の美術系短大を卒業後、地元で事務職に就き、20代半ばに“作る仕事”を志して上京。アプリ制作会社、コンテンツ制作会社で経験を積んだのち、コロナ禍で帰省できなかった苦しさをきっかけにUターンを決断したそう。その時ちょうど「地域おこし協力隊」の募集をしていた青森市で、移住体験のアテンドや交流会運営、SNS発信を担当。現在は、フリーの編集者・ライターとして活動しつつ、青森市の移住支援にも携わっています。青森での暮らしは、津軽弁でいう「あずましい（心地よい・居心地がいい）」と嬉しそうに話してくれました。

一方、私生活では東京在住の恋人と遠距離交際の2年目。毎日長電話はせず、彼の退勤後に家まで帰る時間だけ話すなど、無理のない付き合い方を2人で擦り合わせてきたといいます。結婚観には温度差があり、Iさんは「まず動いてから考える」タイプに対し、彼は「じっくり慎重派」。それでも「青森と東京で半分ずつ暮らす二拠点生活」を目指し、仕事も2人の関係も自分たちなりのペースで育てていく——そんな生き方をしたいと語るIさん。“地元愛”や“相手との違い”があったとしても、考えすぎず、心配しすぎず、続けられる形を探す姿勢に、Iさんの心地よくおらかな生き方が表れていました。

S.I.さん 30代 青森県在住

美術系の短大を卒業後、地元の青森に戻り事務の仕事に就く。20代半ばに転職し、東京で合計7年間勤務したのち青森にUターン。現在はフリーランスで働く傍ら、青森市の移住コーディネーターとしても活動。仕事を通じて知り合った東京在住の男性と、遠距離で交際を続けて2年が経つ。



”出産後、管理職に 復帰した女性“ として、社内の ロールモデルに なるために。

管理職 × 不妊治療のモヤモヤ

管理職ながら妊活、そして出産。 辛い時期を乗り越えられた理由とは？

29歳で不妊治療に取り組み、後に1児の子をもうけたSさん。ちょうど管理職の打診と同じタイミングで不妊治療を開始したことで、会社で管理職として働きながら通院する日々は涙が出るほど辛かったそう。急な通院のスケジュール調整や、治療による身体的な負担、そして新任の管理職としての責任が重なり、心の余裕を失ったと語ります。会社の人に悩みを共有できず苦しんでいた中、人事部の女性のアドバイスで、上司・部下へ状況を共有。周りからは「話してくれてありがとう」と受け止めてもらえ、肩の力が抜けたそうです。

その後、32歳で長男を出産、産休・育休を経て管理職として復帰。復帰時期を早めた自分を悔やむ日もあったと振り返りつつ、今はフレックスタイムで早めに退勤し、家族との時間を確保する働き方を選択しているそう。現在は、「部長になりたい」といった出世欲よりも、「出産後に管理職へ復帰した女性」として社内のロールモデルになるのが目標と語るSさん。同じように悩む後輩がいたとしても「もっと周りに頼っていいよ」、「怖がらずに相談していいよ」と声をかけてあげるだけでなく、管理職として相談し合えるような雰囲気や関係性を作ることによって悩みを抱える人を減らすことが目標だと教えてくれました。

Y.S.さん 30代 神奈川県在住

大学を卒業後、全国に拠点を持つメーカーに入社。入社以来、転勤で関東内を転々とし、現在は横浜市在住。2019年に社内結婚し、管理職就任を打診されたのと同時期に不妊治療を開始した。32歳で長男を出産し、現在はフレックス勤務を活用しながら、管理職として育児と仕事の両立に奮闘している。



子育てに覚悟や
自信はなかった。
先のことは
考えすぎず、
”今“を見る。

三兄弟育児 × 自己研鑽のモヤモヤ

子育て真っ只中にMBAを取得。
3人の息子とともに自分も育っていく。

家族を早く持ち、若い元気なパパになりたかった。早く子どもを授かって、仕事に集中したかった。そう語るIさん。将来どうなっているかわからないからこそ、“今”の気持ちを大切に、「今好きだから結婚したい!」「今子どもがいた方が楽しい!」と人生の選択をしてきました。子育てをする上でも、息子さんたちが今楽しいと思うことを一緒にしてあげることが大切にいるそうです。とはいえ、3人男子を育てるのは、想像以上に苦勞が多く、だからこそ自らの成長も実感しているというIさん。子どもを育てていく過程で責任感が生まれたり、他人の意見をより深く考えるようになったり。そのことは、仕事にも活かされているそうです。

異動をきっかけにMBA取得を目指し大学院に進学。そのタイミングがちょうど3人目のお子さんの出産と重なり、家庭と勉強のバランスがうまくいかないことで、妻から叱られたことも。ただ、そのことすらも妻や家族への感謝と共に、自らの成長のきっかけと捉えているそうです。三兄弟の子育ての最中に、大学院へ入学しMBAを取得、さらには転職にも挑戦。結婚、子育て、キャリアアップ……人生の節目で軽やかに舵を切っていくIさんの決断力と行動力を支えるのは、“今”の自分の気持ちを大切にする姿勢でした。

M.I.さん 30代 埼玉県在住

都内の大学を卒業後、外資系製薬会社に入社。26歳で職場で知り合った女性と結婚。28歳で第一子を授かる。36歳で働きながら大学院に入学し、昨年3月の卒業と同時にMBAを取得。現在は妻と息子3人の家族5人暮らしをしながら、転職先のマーケティング部署で医薬品の販売戦略を担当中。



いろいろな
経験をしてきた
ことで
自分自身の
扱い方が
わかってきた。

ひきこもり × やりたいことのモヤモヤ

大学→就職コースを外れて見つけた、
音楽と仕事のちょうどいい距離感。

大学では弾き語りサークルと映画サークルに入っていたというSさん。2年生の終わり頃に映画サークルの代表に任命されたことがきっかけとなり、3年生の4月頃から学校に行けなくなってしまったそう。“リーダーなんだから真面目に振る舞うべきだ”と自分で自分を追い込んでいたと振り返ります。その後、実家で3年間の引きこもり生活に。それでも心は平穏だったと言います。大学から就職へという“コース”を外れたことで逆にプレッシャーから解放されて、ラクになっている自分自身に気づいたそうです。日々同じことの繰り返しで当時の記憶がないと言いますが、ギターは毎日触っていたそうです。

転機となったのは、時折出かけていたライブハウスのオーナーとの出会いでした。オーナーからの紹介でアルバイトを始めたり、ライブに出演するように。いまでは広島市で一人暮らしをして、自動車工場に勤めつつ、ライブの企画を手掛けています。もちろん落ち込むこともあるそうですが、“あ、このパターンだと2〜3日後には復活するな”ともわかるので、それほど動揺しなくなったと言います。「いつかまた同じようなことが起きるんじゃないかという恐怖はあっても、うまいこと避けられる。僕は運がいい方だと思うんで」あっけらかんと話すSさんは、音楽とも仕事とも自分ともうまく付き合うコツを見つけられたようです。

S. S. さん 20代 広島県在住

山梨県の大学に進学し、弾き語りサークルと映画サークルを掛け持ちする。大学3年生でメンタルダウンし、中退。呉市の実家で3年間のひきこもり生活を送る。現在は自動車会社で働きつつ、休日には弾き語りライブに出演。自らライブイベントの企画も行う。



自分の軸を
時間をかけて
考えたから、
今ここに
たどり着けた。

憧れの仕事 × 就職活動のモヤモヤ

希望企業から内定をもらえず、 流れ流れてたどりついた想定外の現在地

大学卒業後、文房具関連の仲卸の会社に新卒で入社したMさん。ルート営業の仕事に「人と会って話す」やりがいを感じていた中、コロナ禍がきっかけで営業活動がファックスかメールか電話に。やりがいを感じていた部分がなくなり、環境を変えたいと思うようになったMさんは、「漫画の編集者になる」という大学時代の夢に再挑戦するため、出版社に応募。しかし、結果は不採用。一度は落ち込んだMさんですが、漫画編集が無理なら、“行きたいところに行って、そこで仕事をする”という、別の軸に焦点を当てることにしたそう。

Mさんが次の仕事に選んだのは、山口県萩市の地域おこし協力隊。県立の専門系の高校で「地域連携サポーター」という名前で働く中で、町のひとと喋って仲間になりながら仕事ができる社会教育の仕事の面白さを実感。ライブハウスのイベントに参加することで年齢を超えた仲間もでき、通勤時間が短く海を満喫できる暮らしに「QOL（生活の質）が上がった」とも感じたそう。

社会教育主事の資格を取り東京に戻ったMさんは、指定管理者制度を導入している都内の社会教育施設で生涯学習講座の企画作りなどに携わり、今春からは営業時代に土地勘のあった区で正規職員の社会教育主事として働くことに。流れ流れてまったく想像もしてなかったところにいると感じる一方で、「自分の軸が何なのか、時間をかけて考えたからこそ、今ここにたどり着くことができた」と振り返ってくれました。

M. G. さん 30代 山口県在住

東京都八王子生まれ。新卒で文房具の仲卸会社に就職し、ルート営業を担当。2年後、山口県萩市の地域おこし協力隊として移住。地域と学校をつなぐ仕事の面白さを知る。2024年、東京にリターン。社会教育施設の企画運営を経て、今春から社会教育主事として正規雇用される。



信条は、
”迷ったら動く”。
自分の意思で
選び取りたい。

人生の岐路 × 決断のモヤモヤ

転職と結婚。人生の岐路が 重なったとき、どう決断する？

大学を卒業後、不動産会社向けに開発したサービスを提供する企業に入社したIさん。やりがいを感じる一方で、もっと大きな仕事に挑みたいという気持ちが強くなり、25歳でコンサルティング業界への転職を決意。毎日残業をしつつ、平日の通勤中や休日のほぼ全部を転職活動に充てるハードな日々。転職活動を始めてから内定を受けるまでの10ヵ月間は、ずっと頭の中がパンパンで、体調も崩しがちだったそう。

そんな中、パートナーとの結婚も決断する局面に。“30歳までには子どもを産みたい”という意思がはっきりしていて、「早く結婚したい」と伝えていたパートナー。当時は“結婚＝経済的に安定してから”というイメージが強く、まだ早いのではないかと考えていたIさんも、「お給料のことは考えすぎず、あなたが好きな仕事をしてほしい」という言葉に、“この人となら、大きな決断も怖くないな”と心から思え、自然と結婚の覚悟が決まったそう。

人生の大きなターニングポイントとなる転職と結婚が重なった数ヵ月を「怒涛（どとう）の数ヵ月」と振り返る一方で、「早めに決断して本当によかった」と語るIさん。結婚して生活の基盤がしっかり固まったことで、以前よりも仕事に集中できるようになり、奥さまとの時間もちゃんと取れるようになったそう。そんなIさんの信条は、“迷ったら動く”。これからも、この信条を大切に、仕事や住む場所を自分の意思で選び取っていきたいと語ってくれました。

I. T. さん 20代 埼玉県在住

石川県出身。コンサルティング会社勤務。現在は埼玉で、妻と猫3匹と暮らす。大学時代には、日本のさまざまな地方に滞在し、地域活動に参加する暮らしを实践。休日はスーパー銭湯やサウナでリラックス。最近、実家から車を譲り受け、ドライブに出かける楽しみも増えたそう。

