

人生後半は自分らしく生きる！働く！

～シフトチェンジの前にやっておくといい7つのこと～

30年間の教員経験、教えた児童は1000人以上、教員育成や保護者対応も多数という実績を持つセカンドキャリアコーチのみこりんが、シフトチェンジする前にやっておいてよかったことを、自らの経験から教えます！

*ワークシート付き



★不安をなくす
★迷いをなくす
★やりたいことを見つける
ために大事なこと

西脇みえこ / マナビツナグヒト

はじめに

こんにちは

この小冊子を手にとってくださってありがとうございます。

私は、2018年の3月末に、長年勤めた学校教員の職を辞して、ゼロからのセカンドキャリアにチャレンジしました。

私は、定年まで勤める、校長まで挑戦するということが、可能な立場であったのに、それらを全て手放して新しい道に進みました。

多くの人に呆れられました。

なんてもったいないんだ、とも言われました。

それでも、それが私にとってのタイミングでした。とは言うものの、かなり強引なシフトチェンジだったなあと、振り返ると汗が出ます。

人生100年時代、超高齢化社会。定年しても、子育てを終えてもなお、私たちには長い余生が待っています。

その期間を、もっと自分らしく生きたい、自分の好きなことや得意なことを生かして働きたいという、私と同じような思いを抱く人が増えています。

それは、このコロナ禍において、益々強まっているのではないかと考えます。

しかし、どうしたら自分らしい生き方や働き方が見つかるのか、自分にそれができるのだろうか、と考えると、不安や恐怖というブレーキがかかり、行動することができないと考えてしまいがちです。

かつての私もそうでした。

しかし、50代を過ぎた頃、シフトチェンジをするなら今しかないと強く思い、そのためにできることを考え試行錯誤した結果、今の「なりたい自分」で生きる日々を手に入れました。

この小冊子は、私の経験が、「進みたいけどブレーキがかかる」というお悩みを持つあなたのために作成したものです。私の経験が少しでもお役に立てれば幸いです。



シフトチェンジに勇気は必要ない！と思う

私がよく聞かれることに「なぜ、シフトチェンジをしたのか？」「事前に何かを準備していたのか？」ということがあります。

この事前の準備に関しては、「何もしていなかった。」と言うと、ほとんどの方がビックリします。

「勇気がある」という方も多いです。

でも、実はシフトチェンジには「勇気」は、必要ないと思っています。

「勇気」が出るのを待っていたら、シフトチェンジをすることはできなかったでしょう。

それよりも、「ゼロからのスタートでもなんとかなる」と思えることが重要でした。

そのためには次のことが必要です。

★自分を動けなくしているブレーキを外すこと

★自分を前に押し出すスイッチを見つけること

私はこれらをしたから、清々しい気持ちでシフトチェンジをすることができたのです。

この小冊子では、私がシフトチェンジをする前にした7つのことをお伝えしています。

ワークシートもつけたので、興味が惹かれることがあれば試してみてもいいでしょうか？

あなたの不安や、迷いをスッキリさせるのに役立つかもしれません。

もしかしたら、シフトチェンジではない新たな道が見つかるかもしれません。



本書の使い方

1. チェックリストから、やってみよう！と思うことを探します。

2. それぞれのページに書いてあるやってみるといいことについて、理由と方法を読んで、ワークに取り組みます。

添付のワークシートを使ってもいいですし、あなたの使いやすいノートなどがあればそちらを使うのもよいでしょう。

3. 正解はありません。あなたの中の納得できる解を見つけてください。

*モヤモヤしていることは、書き出す、小さく分ける、具体的にすることで、はっきりしていきます。そのプロセスをワークを通じて体験してください。

著者プロフィール



西脇みえこ：マナビツナグヒト

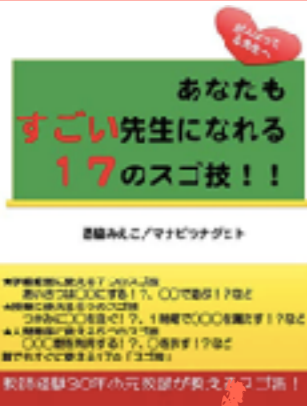
セカンドキャリアコーチ／コーチング講座講師／ブロガー／ブログコンサルタント／フリーランスティーチャー など

大学卒業後公立小学校の教員に着任。教員の仕事は自分の天職と思いながら、学校経営や教員育成に力を注ぎました。

2015年には教頭に着任し、理想の学校づくりをめざします。しかし、学校教育を取り巻く現状と教頭の職務は理想とのギャップが思いのほか大きく心身ともに疲弊する日々でした。

50代に入り、人生100年時代を意識するようになると、本当に自分がしたいこと、望む生き方は何かで悩む日々。そのまま定年まで職を全うした先に希望が見出せず、元気なうちに、学校ではできなかった仕事を作ることを決意したのです。

コーチングプレイス 認定コーチ・講師
ビリーフリセットアドバイザー
レゾナンスファシリテーター
元小学校教頭



2018年3月に、約30年間務めた学校の先生を退職します。とはいえ、当初は何も決まっておらず、文字通りゼロからの再出発でした。その後、試行錯誤を経てセカンドキャリアを構築し、現在は、コーチ、コンサルタントなど複数の職を通じて、強みを活かして稼ぎ、自由で充実したライフスタイルを満喫しています。

夢は「誰もが自分の才能を生かして夢を実現できる世界を作ること」。

2020年は念願のKindle本「あなたもすごい先生になれる17のすご技！」を出版し、Amazonリーダーシップ部門で売り上げ第3位を達成。

趣味は、美味しい朝ごはんを食べること、歌舞伎を観ること、うさうさと遊ぶこと



チェックリスト：

シフトチェンジの前にやっておくといいこと7つ



NO	やっておくといいこと	チェック
1	やりたくないことを書き出して、やりたくないことを見つける	
2	やらないと後悔することをやり切る	
3	不安に思うことを書き出し、できることとできないことを見極める	
4	お金の計算をして、無収入でも生活できる期間を明らかにしておく	
5	ライフバランスをチェックして、どの分野を満たしたいか考える	
6	ワクワクリストを作って、自分がやりたいことや好きなことを知る	
7	100歳の理想の自分を言語化する	

ワーク1

1：やりたくないことを書き出す

(1)あなたがやりたくないと思っていることを、全て書き出して可視化します。

(2)書き出した後に、じっくり見直し、次の問いを投げかけてみてください。

①なぜ、これをやりたくないのだろう？

②この中で特にやりたくないことはなんだろう？

③これらをやらない！と決める前にしなければいけないことはなんだろう？

(3)次のステップに進むために、いまやるべきことを書き出します。何をやれば、やりたくないことをやめて次に進むことができますか？

why?

次のステップに進む前に、やっておくべきことをやり終えることが必要です。やりたくないものを明確にすると、その中の本当にやりたくないことと、やっておかなければいけないことが明らかになります。何を学べば、経験すれば、先に行けるのかをはっきりさせ、それに決着をつけましょう。

(1)あなたが「やりたくない」と思うことを、周囲の目や常識を気にせず書き出しましょう

(2)(1)の中で、特にやりたくないことはなんですか？

(3)(1)のことをやらないと決める前に、やっておくべきことはなんですか？

(4)次のステップに進む前にやっておくべきことはなんですか？

決着をつけよう！

ワーク2

2：やらないと後悔することをやる

(1)あなたが、「今やらないといけない」と思うこと、「今やりたい」と思うこと、それらから「今やらないと絶対後悔すること」を書き出して可視化します。

(2)ワーク1で書き出した〈次のステップに進むためにやるべきこと〉も合わせて、書き出したものを整理します。

(3)それをやらないとなぜ後悔するのか考えましょう。

(4)その中からできることはありますか？何をどこまでやったら、前に進んでいいと自分にOKを出せますか？

why?

前に進めない原因の一つに、将来「～しておけばよかった」と後悔することが怖い、というものがあります。そういう気持ちがあると、たとえ前に進んだとしても、何かうまくいかないことがあったり、しておけばよかった事例が目の前にちらついたりして、あなたの気持ちを過去に縛りつけます。やらないと後悔することはやり切ることでブレーキを外しておきましょう

(1)あなたが、「今やらないといけない」と思うこと、「今やりたい」と思うこと、それらから「今やらないと絶対後悔すること」を下の表に書き入れましょう。

今やらない といけない		次のステップの前にやるべきこと
今やりたい		
今やらない と後悔する		

(2)ワーク1の「次のステップに進む前にやるべきこと」も表に書き入れます。

(3)上の表に書いたことは、なぜやらないと後悔するのでしょうか？

後悔の理由は？

(4)後悔しないために、何ができますか？

(5)どこまでやれば自分にOKを出せますか？



ワーク3

3：不安に思うことを書き出し、できることとできないことを見極める

- (1)あなたが、シフトチェンジすることで起きうる最悪の事態を書き出しましょう。
- (2)それらが現実には起きていないことで、自分の感情が生み出しているものであると認識しましょう。
- (3)それらの中で、自分が対応できることとできないことを見極めましょう。
- (4)できないことではなくできることに目を向けましょう。何をしたら、何がわかれば、自分がシフトチェンジをすることにOKを出せますか？

why?

何かを始めようとするとき、ほとんどの人が不安や恐怖を感じます。これは、人間の中に染み付いている防衛本能です。まだ起こりえない未来への不安と過去に味わったネガティブな感情、これを理解することで、この不安や恐怖に対応できることがあります。「こわい」「不安」それが起きることを想定し、その根にあるものを理解すること、対策を考えることが大切です。

(1)シフトチェンジをする際に、あなたが不安に思うことや恐怖に感じることを書き出しましょう。

それは事実？

(2)(1)の中で、現実には起きていることに○をつけましょう。不安や恐怖に感じることは、実際に起きていることですか？

(3)対応できることについて、例を参考に、何ができるかを考えて書いてみましょう。

例) 収入が減るかも

- 必要なお金と、今あるお金を計算し、収入が減っても大丈夫か確認する。
- 最低限必要な収入をはっきりさせる
- 副業できるか調べる

ワーク 4

4：お金の計算をして、無収入でも生活できる期間を明らかにしておく

- (1)あなた（や家族）が生活するために1ヶ月間どのくらいのお金を使っているかを調べます。一年でどのくらいのお金が必要かを算出します。
- (2)あなた（と家族）の資産を計算します。将来的に絶対に使わない金額を除き、いくら使えるのかを算出します。
- (3)資産と必要な金額を見比べて、無収入でも生活できるか、その期間はどのくらいかを算出します。
- (4)無収入でも生活できる期間がわかったら、その期間に何をしたいですか？次の仕事の準備はできますか？

why?

お金がなくなるという恐怖は大きいです。シフトチェンジをしたら、すぐにお金が手に入るという確証はありません。それが今の仕事や生活を続けざるをえないという現状の方も多いでしょう。だからこそ、お金の不安をなくすことは重要。お金が入らなくても生活できる見込みがあっても、あなたは今の仕事を続けたいですか？その期間を次の仕事への準備期間と考えてはどうでしょう？

(1)一ヶ月間に使うお金を計算し、そこから1年間生活するのに必要なお金を計算しましょう。
→シフトチェンジした後に日強な収入の目安がわかります。

(2)自分の資産がいくらあるか計算しましょう。そのうち、手をつけてはいけない金額をひくといくら残りますか？

→老後資金やいざという時のために必要なお金は取っておきましょう。それを除くと使える金額がいくらあるか目安がわかりますね。

生活に関する費用		税金、保険などの費用		予想される特別な支出	
費目	金額	費目	金額	費目	金額
1年間の費用			円		

費目	貯金	不労所得	投信	債権・株	不動産	その他
金額						
資産合計						

見える化大事

(3)計算してみて気づいたことをメモしましょう。

*お金の不安は書き出すことと対策を立てることで軽減します。大事なことなので、ここだけで決めないで、専門的な知識を持つ方に聞いて判断するといいですよ。

ワーク5

5：ライフバランスをチェックして、どの分野を満たしたいか考える

(1)「人生の輪」のそれぞれの項目について、満足度を10点満点の何点かを書き込む。

(2)書き込んだものを一本の線で結び、どんな形になるか見てみる。

*全体が大きくバランスよい○になる

→人生のバランスも満足度も高いです

*どこかが突出している、あるいは凹んでいる

→偏りがありそうです。満たされていない部分に不満や課題がないか考えましょう

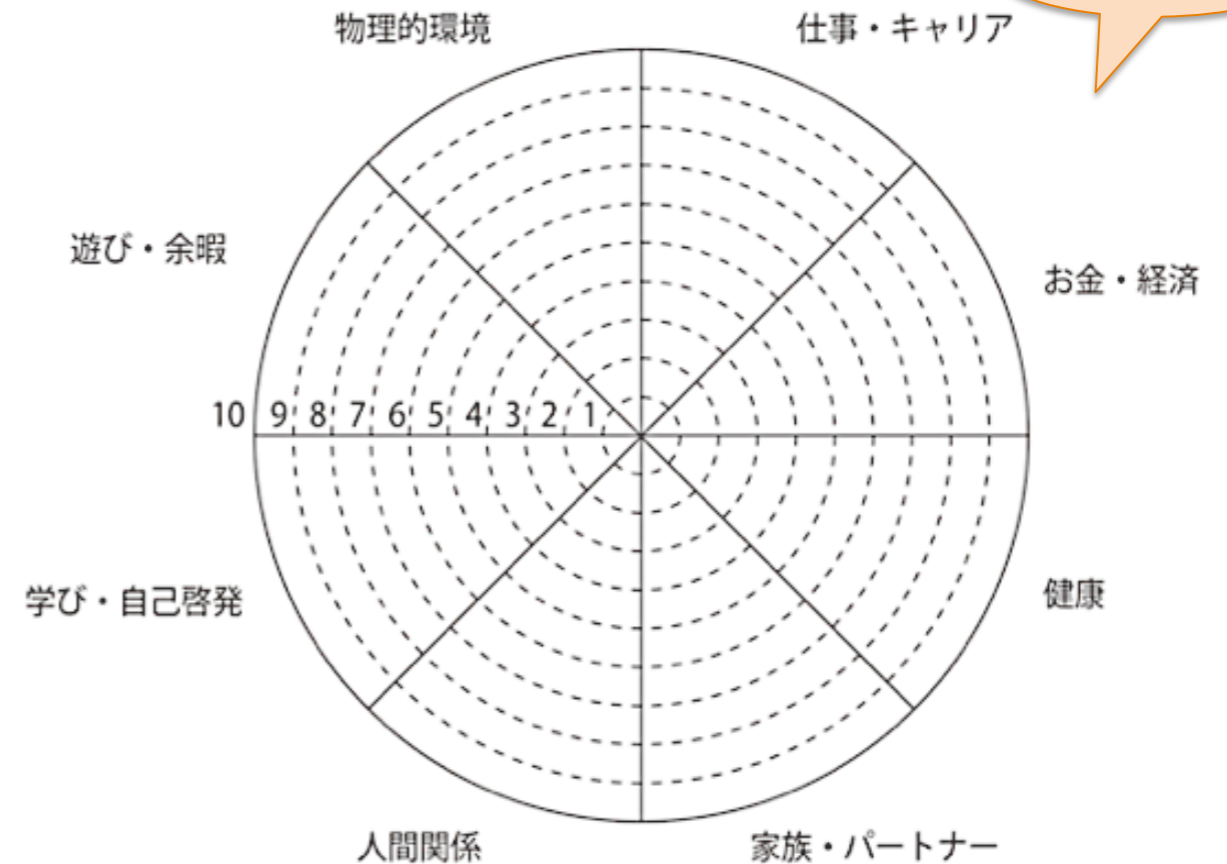
*全体が小さい○になる

→全体的に満たされていない感情がありそうです。どこからでもいいので、満たしたいものを考えましょう。

(1)下の人生の輪のそれぞれの項目について、現在の満足度を10点満点で書き込みましょう

(2)全ての項目を線でつないで、どんな形になるか見てみましょう。

凸凹はある？



(3)どんな形ができましたか？次のことについて考えましょう。

- *突出しているところ、凹んでいるところはどこですか？
- *どこの項目の満足度を上げたいですか？
- *そのために何ができますか？

why?

あなたが普段意識して取り組んでいることや実現したいと願っていること。それに偏りはないですか？お金があっても不健康、仕事があっても余暇を楽しめない、そんな人生をお望みですか？コーチングでも活用する人生の輪には、人がバランスよく生きるために必要な項目が入っています。あなたの人生のバランスを知ることは、今までの人生を振り返り今後を考える指標になるでしょう。

ワーク6

まずここに！

6：ワクワクリストを作って、自分がやりたいことや好きなことを知る

- (1)白い紙にペンを用意し、1から100まで番号をつけます。
 - (2)お金や仕事や家族などなんの制限もないと想定して、やりたいこと、ワクワクすることを書き出します。～する、～できると肯定形で書くといいです。
 - (3)書いたものの中に絶対やりたいこと、すぐにやりたいこと、いつかはやりたいことを探しましょう。
- 注：タスクが混じることがあるので、それはワクワクとはわかる、但し、タスク実行がワクワクに繋がるなら、その先のワクワクに書き直しましょう。できるだけ一気に書くことをお勧めします。

why?

自分が好きなことや、やりたいことがわからないという方も多いです。それは、～でなければとか、～するべきとかの思い込みが、本当にやりたいことを邪魔している可能性が大きいんです。だから、そういう制限を取り払って自由に考えることで、本来の思いが出てくることがあります。これ以上無理っていうくらいたくさんワクワクを書き出しましょう。その中にあなたの願いが・・・。

No	ワクワクを肯定形で書こう！	絶対	すぐ	いつか
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

- (1)上の表にワクワクすること、やりたいことを肯定形で書きましょう。
- (2)絶対やりたい、すぐにやりたい、いつかやりたいものにチェックを入れましょう。
- (3)続きを100個まで書いてみましょう。ワクワクの種は見つかりましたか？

ワーク7

7：100歳の理想の自分を言語化する

- (1)あなたが、理想とする100歳の自分をイメージしましょう。見た目、身体の状態、一緒にいる人、好きなものなど、細かく考えて書き出しましょう。
- (2)現在の自分についても同じことを書き出します。比べるとどんなギャップがありそうですか？
- (3)理想の100歳の自分と現在に自分とのギャップを埋めるために、何か一つするとしたら、どんなことをしたいですか？
- (4)(3)で決めたことをしたら、自分の1年後はどう変わっていますか？それを好ましいと思えますか？思うのならやってみませんか？

why?

3ヶ月後、1年後を想像するのは難しくても100歳の自分なら想像しやすいでしょう。身近な未来は、できないかもというブレーキが働くこともありますが、100歳だとブレーキすら想像できないもの。自分が幸せだと思ふ、理想の100歳をイメージして言語化しましょう。そこから、近い未来にやっておきたいことが見つかる可能性あり。

- (1)あなたの理想の100歳の自分を絵に描いてみましょう。こうなればいいな～っていう妄想を描いちゃいましょう！

妄想しよう♪

- (2)次の項目について100歳の自分はどうなっているか書いてみましょう。
- (3)同じように現在の自分について書いてみましょう。100歳までに何がしたいか見えません

	100歳の理想の自分	現在の自分
家族・友人		
ライフスタイル		
仕事		
趣味		
健康		
資産		

おわりに



ここまで読んでくださってありがとうございました。

最後に、私がシフトチェンジを意識するきっかけになった言葉を紹介します。

これは、藤原和博先生の著書にあった言葉です。

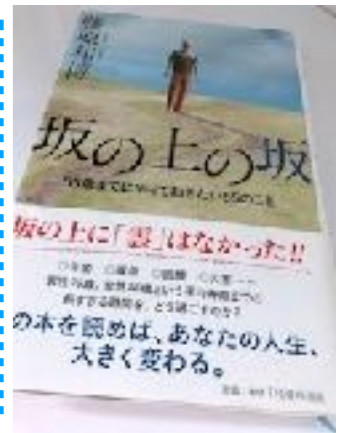
この本を読み、私は自分の二つ目の山を意識しました。

あと30年？働くならば、私は何ができるのだろうか？

それをきっかけに、走り出したのです。

「『人生はひと山だ』という先入観は、これからを生きる世代を不幸にします。なぜなら、仕事を、『ひと山』超えても、その先の時間はまだまだ長い。慣性だけで余生を生きるには無理があります。しかし発想を変えれば、こういうことにも気づいていただけたらと思います。何かを20年もやれば、それは相当なレベルのものになります。一流だって目指せるかもしれない。スポーツでも、研究でも、趣味でも、本当にやりたかった仕事でももうあと『ひと山』『ふた山』つくれるかもしれないのです。」

【坂の上の坂 55歳までにやっておきたい55のこと】藤原和博著（ポプラ社）より引用



50代からのセカンドキャリアは、20代30代のキャリア形成とは違って、もっと自分に正直になっていいのではないかと思います。それまでの経験や実績というひと山をつくってきたからこそ、それを基にふたつ目の山もつくっていけばいい。ひと山の中で、できなかったことや我慢してきたことがあるなら、それは全部なしにして、自分の思いに正直にやっていけばいい。だから、勇気を出すよりも自分に正直になるという決意をすることが大事なのです。

あなたは、まっさらなこの先の2～30年をどういう仕事をしていきたいですか？ どういう生き方をしていきたいですか？

もし、迷った時は、私に声をかけてください。

セカンドキャリアコーチとして、あなたのサポートができれば嬉しいです。

メルマガ・ブログを通じて情報をお伝えしているので、こちらも参考になさってくださいね。

こちらから見に来てね

なりたい自分になるヒントを私の経験も交えてお伝えしています♪

メルマガ「ジブイクのすすめ～自分ハッピーで生きていこう～」
ブログ「天才のたまご」

