

坂東眞理子

昭和女子大学理事長・学長

30代

あなたに伝えたい
人生で大切なこと

坂東眞理子

昭和女子大学理事長・学長

30代

あなたに伝えたい
人生で大切なこと

【著者紹介】

坂東眞理子（ばんどう まりこ）

1946年富山県生まれ。東京大学卒業。69年総理府入省。内閣広報室参事官、男女共同参画室長、埼玉県副知事を経て、98年女性初の総領事（オーストラリア・ブリスベン）。2001年内閣府初代男女共同参画局長。04年昭和女子大学教授、同大学女性文化研究所長。07年4月より同大学学長、14年4月より同大学理事長を兼務。著書に、300万部のベストセラーとなった『女性の品格』（PHP新書）、『ソーシャル・ウーマン—社会に貢献できるひとになる』（ブクエンド）、『働く女性が知っておくべきこと—グローバル時代を生きるあなたに贈る知恵—』（角川oneテーマ21）、『幸せの作法—働く女性に贈る61のヒント—』（アスキー新書）など多数ある。

30代 あなたに伝えたい人生で大切なこと

二〇一四年十二月二十二日 第一刷発行

著者 坂東眞理子 ばんどう まりこ

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区明石町十一の十五 〒一〇四—〇〇四四

電話 (〇三)三五四二—九六七一 (代表)

FAX (〇三)三五四一—五四八四

郵便振替口座 〇〇—一〇—九—四四八八六

ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

本文組版 株式会社キヤップス

印刷・製本所 シナノ印刷株式会社

落丁本・乱丁本はお取り替えします。

©2014, Mariko Bando, Printed in Japan

1章

はじめに——30代のあなたへ 3

自分の足もとを固める

実りの40代を自分にプレゼントするため

自分を大事にする 14

30代は、無理が利くから無理をしない 20

岐路で迷うのは人の常 26

結婚するか、子どもを持つか 31

時にはギアチェンジを 37

2章

良い仕事をする

30代の「良い仕事」が人生の9割を支える

仕事に対するイメージを持つ 44

仕事は辞めない 50

武器を持って戦う 55

後輩を育てる 60

ベテランも成長する 67

3章

ありのままの自分を受け入れる

できないことを知る、自分のいやな面も受け入れる

自分のいやな面を受け入れる 74

ライバルへの嫉妬心 79

失敗を忘れる 85

できないことを認める 89

子育ての罪悪感 95

子どもを丸ごと引き受ける 101

4章

運・不運に振り回されない知恵

運のパターンをつかむ

人の不運に振り回されない 108

不況の時はそうじをする 113

仕事が大きな救いになる 118

結婚相手に望む条件 124

知的な努力を怠らない 130

5章

自分の「居場所」は自分でつくる

職場と家庭。それぞれの立場であなたに求められること

いつまで女の子、いつまで女子 136

良いお局様になる 141

「難しい人」にならないように 146

自分らしさの発揮 151

「英語はできますか」 155

6章

人間関係で心がけておくこと

徳あるはほむべし、徳なきは憐れむべし

笑いの効用

162

ほめる力を磨く

167

ソフトネットワークを作る

172

後輩に教えを請う

177

感謝する力

181

おわりに——幸福とは自分で少しずつ作り上げていくもの

坂東眞理子

昭和女子大学理事長・学長

30代

あなたに伝えたい
人生で大切なこと

はじめに——30代のあなたへ

30代はまだ若い？ もう大人？

30代の女性と聞いて「まだ若い、人生これから、前途洋洋」と感じる人と、「もう勝負はついた、ジタバタしていても始まらない。可能性は狭まっている」と感じる人とどちらが多いでしょうか。

一般的に言えば30代以下の20代、10代の人にとっては、30代の女性は一人前の大人の女性に見えるでしょう。しかし40代以上の人から見ると30代は若くて前途はいろんな可能性に富むと見えるはずです。60代の私にとってはもちろん若さと可能性はいっぱいと見えますが、日本全体から見ても30代を若いと見る人のほうが圧倒的に多いことは覚えておいてください。

それでは30代真っ盛りのあなた自身にとってはどうでしょうか。「まだ」と思うときと「もう」と思うときが混在しているのではないかと思います。

これから結婚しよう、子どもがほしいと思っている人は「もう30代だ（前半と後半ではその切実さは違いますが）急がねば」という気持ちになるでしょうし、すでに子どものいる人にとっては人の子の親として重い責任を負って、もう若さを謳歌する時期は終わったと感じているかもしれません。

職場では修業期間が終わってようやく独り立ちしたという状態の人が多いでしょう。若い人の多い職場ではもうリーダー的存在かもしれませんが、職業人としてはこれから働き盛りです。

そして個人としては自分の長所も短所も見えてきて、いくつか得意技も身につけ、「自分」が何者であるかがわかりはじめ、自分の居場所ができ、そこで生きる覚悟ができ始めるころかなと思います。

そういう意味で多くの女性にとって30代は人生の新しいステージに入ろうとする時期なのではないかと思います。

私自身を振り返っても、学生のころはもちろん就職してからも、20代のうちはまだまだ修業中という感じでしたし、何も一人前にできないのが現実でした。女性に試験さえ受けさせない民間企業が圧倒的に多い中で、公務員になれたのはラッキーではありましたが、本当にこの職業でよかったのだろうか、やっぱり自分には向いていないのではないか。当時の適齢期である二十四歳で結婚していましたが、「この人と結婚したけど、これでよかったのだろうか」、二十六歳で子どもに恵まれたけれど「ちゃんと育てることができのだろうか」と迷いがいっぱいありました。仕事でも一人前に程遠く、家庭も不安定だし、自分に自信が持てない一番つらい時期でした。

30代は「焦らず、慌てず、あきらめず」

しかし30代になり、自分はこの職業で生きていくのだ、この家庭を維持するのだ、と覚悟が定まったように思いました。それにはいろんな要因があったと思いますが、当時の客観的情勢からして「転職は不利、特に女性には」、ということもわかりま

したし、離婚のためにエネルギーを浪費するより、ほかになすべきことやできることをしたほうがよいと自分なりに納得しました。子育ての目処めどが付き、何とかやっ
ていけそうと見通しもついてきました。少し仕事の経験を積み、自分ではできないこ
とも多いが、この分野なら得意なのだということがわかってきたことが大きかった
と思います。そして自分ができること、やりたいことがうつすらとわかってきまし
た。

迷いの30代があったから、実りの40代を迎え、もう一つのステージに入る苦しみ
を味わった50代を乗り越えられたように思います。

そうした自分の経験から今迷っているあなたに言いたいことは、「焦らず、慌て
ず、あきらめず」30代を生きてくださいということです。

坂東眞理子

1章

はじめに——30代のあなたへ 3

自分の足もとを固める

実りの40代を自分にプレゼントするため

自分を大事にする 14

30代は、無理が利くから無理をしない 20

岐路で迷うのは人の常 26

結婚するか、子どもを持つか 31

時にはギアチェンジを 37

2章

良い仕事をする

30代の「良い仕事」が人生の9割を支える

仕事に対するイメージを持つ 44

仕事は辞めない 50

武器を持って戦う 55

後輩を育てる 60

ベテランも成長する 67