

# 今の自分

自分の心に素直に生きる。  
そして家族や仲間の  
ぬくもりに抱かれる日々です。



Vol.03

京都市  
中京区

キャリアカウンセラー  
**西尾 早苗** さん  
Nishio Sanae

1978年京都府宇治市生まれ。京都女子大学卒業後、GapJapan株式会社入社。2006年株式会社リクルートエージェントへ転職。キャリアアドバイザーとして転職希望者の相談と求人斡旋を行う。2011年より京都ジョブパーク大学生コーナーのカウンセラーに。2013年にフリーランスとして活動をスタート。結婚。2014年に第一子出産。ライフワークミックスな生き方を実践中。



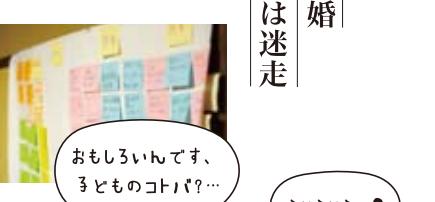
目の前のこと一生懸命  
偶然と意志がキャリアに

「今の仕事や働き方を選択するとは想像もつかなかつた」と話すのは、フリーのキャリアカウンセラーとして活躍する西尾早苗さん。そのキャリアのスタートとなった大学の就活時代は「私の強みって何?」と親や友人10人ぐらいに聞いて回った」と振り返る。「相談すると元気になりました」と言われば、人の役に立てる仕事をと外資系アパレル会社に就職。店舗の副店長を5年半務める。スタッフと深く関わることにやりがいを感じていたが、社会人として視野を広げたくて転職を決意。転職先が決まりそうな矢先、すでに退職した先輩に電話をすると、「うちにおいで」と誘われて先輩の働いている会社を受け、今の仕事に不思議です(笑)』と西尾さんは振り返る。その人材紹介会社で5年間働き、キャリアカウンセラーの資格も取得。しかし次第に「経験職種のマッチングより、これから社会に出る人の特性や可能性を見出すことに興味たい」と、府組織の在り方に疑問を感じていた私は「ブリーフでやってみたら?」と後に結婚する直樹さんに言われたのがきっかけで。目の前のこと取り組んできたから、今がつたのだと西尾さんは振り返る。

## 今は幸せな結婚

### 辿り着くまでは迷走

フリーランスになつた年に結婚した西尾さん。ご主人との出会いを「彼が主催する『聞き綴り講座』に参加したことがきっかけ



おもしろいんです、子どものコトバ?...  
うらららら~♪

はじめての子育てで  
無理がない等身大の自分に



「今、1歳になる息子の『ラリラリラ~

♪』といっ宇宙語のような言葉?が楽しくて(笑)と笑う西尾さん。しかし、フ

リーで仕事をしていると産休育休の概念がないため、産後は1ヶ月で仕事を復帰。保

育園に預けるまでは子どものお世話、家事・仕事の両立と大変だったようだ。』無

理をしたのか10キロ痩せた:と振り返る。忙しい母親の姿は子どもにも伝わ

る。「もっと向き合って欲しがっているのかな」と思った西尾さんは、当時抱えていた多

くの仕事や仲間と立ち上げていた

NPOの活動を手放す。ご主人が産後を振り返る。「無理してがんばることをお互いに手放そうと話し合った。自分たち

が笑顔でいることが子どもや周りを明るくするだろうから」と。西尾さんは子育

ての本質を知ろうと脳科学の教授など

専門家から学ぶ講座に通い、自分らしく笑顔で子育てしようと決意。家庭の時

間、子どもと向き合う時間、自分の心と身体を整えるための時間などを整理し

て仕事を組み立てている。「子どもが等身大で生きられる自分にして

くれた」と振り返る。

## 素直に動くと道は開ける

### 感情から日をそらさず



西尾さんは今後の目標を「自分が楽しいと感じることで誰かの笑顔になることをしたい。カウンセリング以外かも(笑)」と話す。西尾

さんは「人の輝く部分を見つける」と「が好きなんです」と。「あなたが数字に強いよねとか、段取りはあなたが上手とか。マ

マの得意なことや好きなことを社会や企業と上手にマッチングできればママたちもイキイキと働けるのかな」と話す。西尾

さんは自分の経験から学生にもアドバイスを送る。「振り返ると、他人にどう見られるか気にして外に幸せを求めていたときは、楽しそうにしていても内心孤独でした。自分が気持ちに正直に動くように

したら人生が好転しました。違和感や怒りなどを感じたら、自分の感情から目をそらさず、その理由を環境のせいにせず、なぜそう感じるのか?自分の心に聴いてみましょ。そこに本来大切にした

い価値観があるのです。その価値観をもとに過ごす暮らしの積み重ねが、就活や

結婚や子育ても通じ、自分なりの人生が開けていくのだと思います」。

3人姉弟の長女として育つ  
20個近くアルバイトした大学生生活  
外資系アパレルに就職  
人材紹介会社へ転職  
CDA資格取得  
結婚寸前で彼と別れ自分を見つめなおす  
旦那さんと出会うフリーランスに  
入籍、妊娠、出産人生の大きな転機

決めたら、すぐに心からやすらぐ相手

を、心に素直に自分

軸で生きようと

もうくらい幸せ」と話す。  
と巡り会えたんです。主人に出会えたことで生まれてきた目的を達成したと  
思うくらい幸せ』と話す。



18歳 20個近くアルバイトした大学生生活  
22歳 外資系アパレルに就職  
27歳 人材紹介会社へ転職  
29歳 CDA資格取得  
33歳 結婚寸前で彼と別れ自分を見つめなおす  
34歳 旦那さんと出会うフリーランスに  
35歳 入籍、妊娠、出産人生の大きな転機

決めたら、すぐに心からやすらぐ相手

を、心に素直に自分

軸で生きようと

決めてから、すぐに心からやすらぐ相手

を、心に素直に自分

軸で生きようと

決めてから、すぐに