日建連主催「第16回けんせつ小町セミナー」

ライフイベントを迎えても、自分らしく活躍するキャリア形成

日 時：2026年9月4日(金)

講 師：株式会社Career Peko　横山 由美

主催：日建連けんせつ小町委員会 活躍支援専門部会

講師紹介

横山 由美
Yumi Yokoyama



株式会社Career Peko
代表取締役

キャリアコンサルタント／公認心理師／産業カウンセラー／フリーアナウンサー

日本経済新聞社勤務後、株式会社エフエム宮崎で14年間アナウンサーとして従事。
35歳で渡米し、グロスモントカレッジを卒業。帰国後はフリーアナウンサーとして
活動するとともに、自治体や企業・大学等で研修やカウンセリングを実施。

「一人ひとりが自分らしく働き続けられる職場づくり」をテーマに、ハラスメント防
止、コミュニケーション、キャリアデザイン、男女共同参画、メンタルヘルスなどの分
野で人材育成に携わっている。

◆宮崎産業保健総合支援センター　メンタルヘルス対策・両立支援促進員
◆宮崎サンシャインFM「ペコのカフェラジ」、「熟女の吐息」パーソナリティー

主な資格

キャリアコンサルタント／公認心理師／産業カウンセラー／2級キャリアコンサルティング技能士
宅地建物取引士／CDA（キャリア・デベロップメントアドバイザー）／防災士／アンガーマネジメントファシリテーター

01 本セミナーのねらい

自分のキャリアを、自分の言葉で語れるようになる

ライフイベントによる働き方の変化を前向きにとらえ、自分の価値や強みを再認識する。
将来のキャリアを主体的に考え、**“自分らしいキャリアプラン” を描いて発信する力**を身につける

再認識する

経験を棚卸しし、
自分の強みに気づく

描く

3年後・5年後の
キャリアを主体的に

発信する

自分の言葉で
周囲に伝えられる

01 本日の流れ

01
キャリアデザインとは
自分で選び取る設計図

02
これまでを振り返る
ライフラインチャート

03
人生の4つの役割
4L理論でバランスを点検

04
偶然を味方にする
プランドハプンスタンス

05
3つの目を持つ
視点を切り替える力

06
未来の自分を描き発信
3年後・5年後を言葉に

01 私たちが置かれている現状 －建設業で働く女性はまだ少数派－

18.4%

建設業で働く
女性の割合(※1)

8.5%

技術者に占める
女性の割合(※2)

7年

女性技術系社員の
勤続年数(※3)



少数派だからこそ、起きやすいこと

・社内に同じ立場の仲間や相談相手が少なく、孤独を感じやすい
・参考にできるロールモデルが身近におらず、将来像を描きにくい

資料出所
(※1)：総務省「労働力調査」
(※2) (※3)：日建連会員企業対象「 けんせつ小町2024年度フォローアップ調査」

01 「私はこの仕事しかできない」は、本当ですか？

いまの思い込み

・この仕事しかできない
・参考になる人がいない
・この先が見えない

▶

見方を変えると

・ひねれば仕事はあふれている
・経験は必ず強みに変わる
・ロールモデルは自分が担える



技術者としての誇りは、視点を変えるところから始まります

01 キャリアデザインとは自分の理想を主体的に描く“設計図”

理想とする働き方・人生を自分で描き、自己実現していくための設計図

選び取るもの
キャリアは偶然の積み重ねではなく、自分で選択していくもの

生き方そのもの
「職歴」だけでなく、価値観や大切にしたいことも含む



自分がやりたいことは何か？

01 なぜ今、キャリアデザインが必要なのか

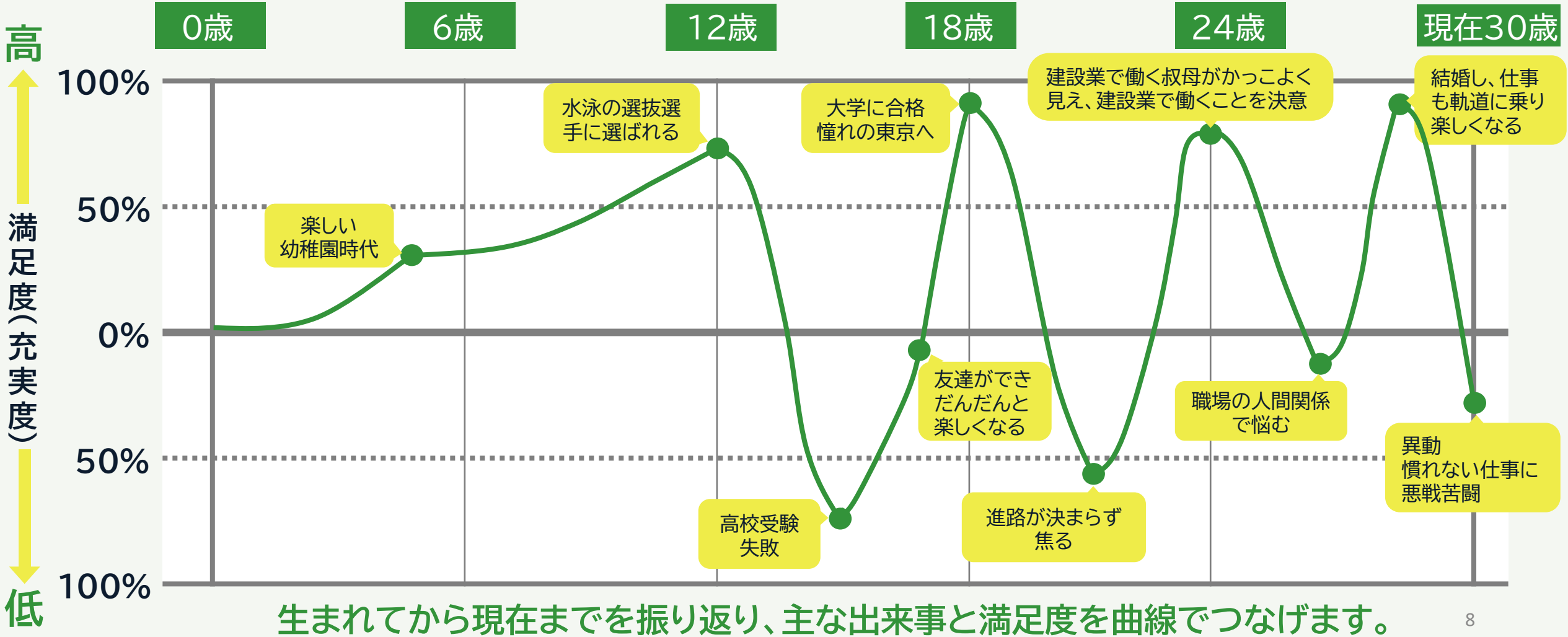
時代が変わった

- 世の中の動きが加速し、終身雇用・年功序列が当たり前ではなくなった
- 「その人が持つスキル」や「仕事の成果」がより重視される時代に
- 建設業も働き方が多様化し、キャリアの選択肢は確実に広がっている

だからこそ、問い直す

- 自分がやりたいことは何か？
- キャリアの方向性は？
- 将来、このままでいいのか？

02 ライフラインチャートをつくろう！



生まれてから現在までを振り返り、主な出来事と満足度を曲線でつなげます。

02 ライフラインチャートをつくろう！

建設業を選んだきっかけ！

働いてからの主な出来事と、その時の気持ちを思い出しながら1本の線でつないでみましょう



02 ライフラインチャートからの振り返り

Q1 先ほどのチャートを見て気づいたこと、感じたことを書き出してみてください

Q2 あなたはどんな条件が揃うと幸せを感じますか？

Q3 「どん底だ！」と感じてから、どんなきっかけで気分が上昇し始めましたか？

03 人生の4つの役割 －4L理論－（サニー・ハンセン）

キャリアは仕事だけではありません
4つの“L”のバランスを考えながら、自分らしい人生を築いていくことが大切です



Labor

労働（仕事）



Love

愛（家族・人間関係）



Learning

学習（資格取得・学び）



Leisure

余暇（趣味・休息など）

結婚・出産・育児・介護などライフイベントによって「仕事」だけに目を向けられない時期もあります。
しかし、キャリアが止まったわけではありません。「愛」や「学習」「余暇」で得た経験も将来の「仕事」につながる大切なキャリアの一部です。ライフイベントや環境の変化に応じて、自分にとっての**「ちょうど良いバランス」を考え続けることが豊かなキャリア**につながります

03 私の4Lを見える化してみよう！

合計10点で、「今」はどんな配分？　そして「理想」は？　数字にしてみましょう

労働（仕事）
例）現在4点 / 理想3点

現在　　点　理想　　点

愛（家族・人間関係）
例）現在4点 / 理想2点

現在　　点　理想　　点

学習（教育・学び）
例）現在2点 / 理想3点

現在　　点　理想　　点

余暇（仕事以外）
例）現在0点 / 理想2点

現在　　点　理想　　点

03 4Lを点検してみよう！

4L点検をしてみて、どんなことに気づきましたか？

01	何を	ギャップを埋めるために、 変えたいこと・伸ばしたいことは？	▶
02	どのように	そのために、明日から始められる 小さな一歩は？	▶
03	変化	それができると、自分の心に どんな変化が起こりそうか？	▶

04 ラッキーな人は「たまたま」から自分の道を開いている

変化の激しい現代において、キャリアの
8割は偶然の出来事によってつくられる。



『プランドハプンスタンス』 計画された偶然性
機会遭遇理論

J.D.クランボルツ

個人のキャリアは、偶然に起こる**予期せぬ出来事**に よって決定されることが多い

大事なのは

結果がわからないときでも、**行動を起こして新しいチャンスを切り開く**こと、**偶然の出来事を最大限に活かす**こと

04 「偶然」を「チャンス」と捉える5つの行動特性

偶然を活かせる人には共通点がある！

好奇心をもつ



行動を起こし続ける



変化を柔軟に受け入れる



楽観的にとらえる



リスクをとる





偶然の出来事を意図的に生み出すように積極的に行動することで
新しいキャリアをつくる機会を生み出すことができる J.D.クランボルツ

04 キャリアは経験×学び×人とのつながりで広がる

起こってほしい偶然が本当に自分に起こるように、
今のあなたがまず行動できることはなんでしょうか？

現在の生活でも、時間や状況に流されてしまうと、他に取り組みたい事や、
取り組まなければならない事がおざなりになってしまうことがあります。

だからこそ

自分のキャリアは**自分でデザインする**
という意識と行動が必要！

04 「弱い絆」が、思いがけないチャンスを運ぶ

人生やキャリアの意外なチャンスは、“弱い絆(ウィークタイ)”から得られることが多い

広げる 弱い絆(ウィークタイ)

顔見知り程度のゆるいつながり。友達の友達、昔の知人、同窓生、PTAの保護者、ネットでの友達など、職種・年代の壁を越えた交流が、視野を広げ、新しい世界を開きます。

支える 強い絆(ストロングタイ)

同僚・家族・親友など密な関係。心の支えになる一方、情報が似通い、新しい挑戦の妨げになることも。

孤独になりやすいからこそ、社外にも“ゆるいつながり”を。守りだけでなく、攻めの人間関係を

キャリアを豊かにするには、強い絆を大切にしながら、弱い絆も切らさないことがポイント

05 3つの目を大切にしよう

視点を切り替える「3つの目」



虫の目

目の前のことに
集中する



鳥の目

高いところから全体像を
把握する



魚の目

時代の流れ・
変化を読み解く

06 未来の自分をイメージしよう！

	現在（　歳）	3年後（　歳）	5年後（　歳）
仕事			
プライベート			

中長期のキャリアビジョンを、仕事とプライベートの両面から言葉にしてみましょう。

06 描いたキャリアを“発信”しよう

自分の言葉で語ることには、こんな力があります

仲間や支援が集まる
周囲が理解し、応援やチャンスが得られやすくなる

自分の軸が定まる
言葉にすることで、迷ったときの判断基準になる

次の誰かの道になる
あなたの姿が、後に続く女性のロールモデルになる



MESSAGE

ライフイベントを経ても、
あなたは “あなたらしく”働くことができる

技術者としての誇りを胸に、経験を強みに変えていく。
偶然を味方につけ、ゆるいつながりを広げながら、
自分のキャリアを自分の言葉で描き、発信していきましょう。

あなたの一歩が、次の誰かの道になる