

Question
2

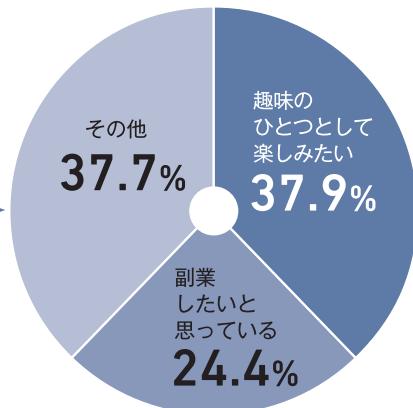
仕事以外に、習得したい スキルはある？

学びたいコト

- 着付け
- 語学
- 農業
- 調理師
- 食育アドバイザー
- ヨガ、整体
- 葉膳
- アクセス解析
- メイクアドバイザー
- プログラミング
- 投資、FP
- 経理スキル、宅建
- 気象予報士
- ドッグセラピスト
- 医療事務
- などなど……

みんな、何かを
まなびたがっています！

取得したい理由は？



特集 ワタシたちが考える これから

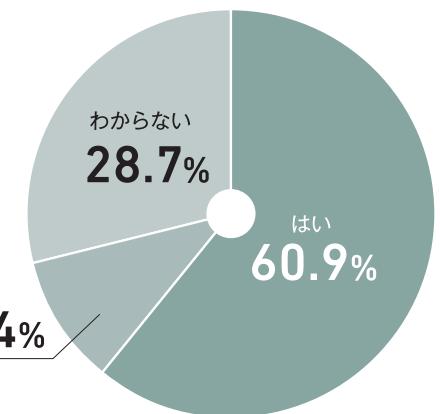
長野市で働く20～60代女性
what the way I work
100人に聞きました！

2022年1月実施。Biotope調べ。有効回答数：115人

Question
1

5年後に今の仕事を 続けていたいですか？

約3人に1人は
新しい何かを探しています



の働き方



Question 3 これから、どんな働き方が気になる？

憧れる働き方

- ① リモートワーク（自宅以外のどこでも働ける）
- ② 複業
- ③ スキルアップ
- ④ 学びなおし
- ⑤ 在宅ワーク
- ⑥ 起業
- ⑦ ワーケーション
- ⑧ 子連れやペット連れ出勤
- ⑨ 転職
- ⑩ 現状維持

TOP
10

気になるワード

- 自分を必要と感じてもらえて収入に繋がること、それが両者にとって必要十分な価値・対価であること。
- 一度転職して、今の環境は理想通り
- 公私共に充実した働き方
- プライベートに仕事が侵襲しない、定時である
- 育児に理解があるお休みがとりやすい職場
- フレックスタイム勤務で、リモートワークとオフィスのほどよいミックス
- 副業、ボランティアの許容
- 自分の生活ペースを維持しながらのワーク・ライフ
- 常に刺激のもらえる仲間たちと共に一生懸命ながら、豊かな収入を得る
- 趣味の分野も関わらせて、仕事以外の人の繋がりを作りたい
- 自分で自由な時間を作り出せる働き方
- 東京と長野の二拠点で働く

「はい」と答えた理由

- 仕事にやりがいがある
- 仕事の関係者との関係が良好
- 自分のスキルアップや経験値の向上につながる
- 勤務地までの通勤や立地環境が最適
- 育児との両立が可能
- 給与・福利厚生等の条件面が良い
- 仕事とは別の活動や副業、学びとの両立が可能
- 仕事や所属のステータスに満足
- 介護との両立が可能

「いいえ」と答えた理由

- 仕事や所属のステータスに不満
- 自分のスキルアップや経験値の向上につながらない
- 仕事とは別の活動や副業、学びとの両立が困難
- 介護との両立が困難
- 仕事にやりがいがない
- 勤務地までの通勤や立地環境に不満
- 他の仕事もやってみたい
- 十分働いたので、ゆっくり過ごしたい
- 資格取得して別の角度で福祉関連の仕事したい

篠原流 働き方改革!!!



らの視点もヒントになると思いますよ」自分を理解することで、キャリアの方向性や心地よい働き方も見えてくるはず。また、「企業側も副業やリモートワークなど働き方の多様性に柔軟な姿勢が必要」と篠原さんは考えます。「今後人口減少はどんどん進み、企業は優秀な人を採用でき問題に直面します。その際に会社に通える範囲で人材を探すからこそ難易度が上がりますよね。週1、月1の出社にすれば長野の企業でも東京の人の採用が可能に。今のタイミングは『そもそも毎日同じ席に座る必要性があるのか』を考える良い機会です。リモートOKにしたり、プロジェクト単位で外部人材も含めた多様な関わりを導入することで、普通に求人してたら出会えないような人と会える可能性が広がる。働き方がフレキシブルになることで、社員の離職を防ぐことにもつながるのです。」



人が集まる場所に行き自分のスキルを認識してもらったり、副業サイトへの登録からスタート。会社と自分は夫婦関係のようなもの。あんまり知らないところでコソコソしていると、会社側から「こいつ、離婚（転職）に向けて動いている?」と思われる原因に。今後も今の会社で働きつつ副業・パラレルキャリアを続けるなら、思い切って自分が副業していることを開示するのも円滑に過ごせるコツ。

work style 05 ワーケーション

基本的な考え方は在宅・リモートワークと同じく業務のミッションを握り、報告を怠らないこと。さらにワーケーションは会社側にとって労務とセキュリティ面が気になるところ。行った先のネットワーク環境の安全性や業務のコアタイムを明確にし、オンオフの切り替えをつけましょう。宿泊をともなう遠方のリゾート地でなくとも、車で1時間程の近場でワーケーション気分を味わえるワークスペースがたくさんあるのも長野ならでは。



ここ2年、コロナ禍の中で訪れたのが、リモートワークや副業の増加などワークスタイルの変化です。多様化する働き方の中でも「キャリアを会社や人任せにしないで自分で考えることが大切」と言うのは、東京の企業に勤めながら長野市に移住しリモートワーク、他にも様々なプロジェクトに参画しパラレルキャリアを築く篠原智美さん。

キャリアのアップデートを考える上で篠原さんがおすすめするのが、「自分軸」と「スキル軸」を書き出して自分の強みと仕事への意識を可視化すること。「『スキル軸』とは、自分がどんな業界でどんなスキルを積んできたか。また、『自分軸』は自分にとつて心地よい状態を表します。『自分軸』にピンと来ない人は、『こういう部分をよく人に頼られるな』とか『褒められるな』など他人かが言っているのでは。」

高まる多様性のニーズ

実際の現場はどうなの?



教えてくれた人／篠原智美さん

地元・群馬の大学を卒業後、そのまま地元の銀行へ就職。その後上京し、総合人材サービス会社、起業を経て、個人と企業のお仕事マッチングプラットフォームを提供するランサーズ株式会社に入社。現在は長野に移住し、フルリモートで勤務。長野・群馬・東京の多拠点居住をしながらパラレルワークを実践する一児の母。

5つのワークスタイル



転職の基本スタンスとして、今の職場の不満から逃げるより、自分軸やスキル軸を鑑みた結果、前進する形をとることが理想です。会社とのミスマッチを防ぐために、知り合いづてに興味のある会社を副業で手伝ってみるのも◎また、また、引っ越しや家族の手続きなどが伴う遠方の企業への転職の場合は、少し長めの期間で計画するのがおすすめ。

work style 03 在宅・リモートワーク



在宅・リモートワークは自分が担う業務のミッションやゴールを明確に握り、それに対してその日やったことを社内連絡ツールで報告することが大切。上司もリモートワークの管理に慣れておらず、「実際に何をやっているのか」が見えなくなり、コミュニケーションエラーの原因になります。



work style 01 定時帰り

当日急な納期の仕事が差し込まれることで自分の配分が崩れることが残業の原因です。定時帰りを目指すには、チーム全員が全体のタスクや業務量をわかっている状態をつくることが重要。月曜日に週のタスクを洗い出し、「この件ってやっておくことがありますか」と早めにチェックするなど周りをまきこんだ段取り力を。

まなびにつながるコミュニティに参加

社会に役立つことを考えてみる

~XEN企み特区



長野で何かを企画している人と企画したい・応援したい人が集まる月1回のイベント

[https://nagano-xen.jp
/connect/takurumi/](https://nagano-xen.jp/connect/takurumi/)

超活動派女子が
おすすめする

「行ってみる」「やってみる」「会ってみる」

PICKsでつながる・

メンターに出会う



毎月1回（1月と8月をのぞく）開催するMeet-Up。興味のあるテーマがあつたら参加してみて！

[https://biotope.nagano.jp/
picks/](https://biotope.nagano.jp/picks/)

パラレル会社員
篠原智美さん

「こんな感じみたい！」っていって、誰かが入をつけたりでくれたり、情報くれたり。

ウェルネスライフデザイナー
平山沙織子さん

ワーケーションしてみる



佐久市のコワーキング施設
「ワークテラス佐久」

<https://www.3saku.com/>

富士見町のコワーキング施設
「富士見森のオフィス」

[https://www.morino-
office.com/](https://www.morino-office.com/)



会社員
寺田菜々美さん

仕事が煮詰まつたり、日常から抜け出しあるときには、思い切って長野市から飛び出して仕事をしてみるのもおすすめ。地域コーディネーターがいるコワーキング施設など、ご当地グルメや地域のイベント情報など、思ひ出会い引き合わせてくれるかが！

いつもと違う場所で仕事

コワーキングスペースで
仕事してみる



門前エリアのコワーキングオフィス<CCC CREEKS>ドロップインもブース単位の契約も可。起業支援やスキルアップ講座等も定期的に開催します。

<https://creeks-coworking.com/>

落ち着いた室内で集中できるから仕事ははがれる！あくセッションが魅力ですね。（ランチが充実する♪）



WEBディレクター
筒木愛美さん

仕事にも趣味にもつながる「新しいワタシ」へのきっかけは、意外と身近なところにあるかもしれません。

英会話レッスンを始める

スキルアップも自分のペースで



English Room

身近な講師とマンツーマンで週に一回、日本語NGの時間をつくる。

[https://www.facebook.com/
English-Room-103566178632129](https://www.facebook.com/English-Room-103566178632129)

会社員
オカダエリコさん

国家資格取得（社会福祉士、介護福祉士、社会保険労務士etc）

年齢制限のない仕事、AIに取って代わられにくい？「人」と関わる仕事、社会貢献を実感できる仕事は、将来のライフワークとして検討する人も多いのでは？

（社会福祉士を取得）社会の課題やあべき姿を目の当たりに出来て、ものすごく人生観変わりました。その資格ひとつで仕事するというより、異なるジャンルの資格やスキルをもって活かすといいなと思っています。「その資格」を持ってる人は大勢いるけど、別のスキルとの組み合わせ次第では貴重な人材になる！

会社員
曲渕紀子さん

休日の朝活で、腸の育み方を学ぶ ～朝活・腸活 CAFE



ウェルネスライフアドバイザー・平山沙織子さんが、様々な生産者やアーティストとコラボして開催する、カラダを整えるための講座。

<https://linktr.ee/saako.h>

“腸活”+“信州発酵食”という健康や美に关心がある人の入り口的なセミナーとして楽しく美味しく学べる講座。コラボ企画限定のオリジナル食はいつもお洒落で美味しいという女子にはあまりない内容。

会社員
吉川みのりさん

ライフスタイルを豊かにする知識



タイプを診断して終わり、じゃない。自身で活用できるように、“なりたい自分像”についてしっかりとヒアリングをし、それに基づきご提案をしていく形のプライベートレッスン。

<https://ashitabijin.com/>

体型別骨格スタイル診断
パーソナルカラー＆色・形・素材のレッスン
“あした美人®”になるための



Biotopeで出逢ってピン！とまつのがきっかけ。「自分」のことは意外とわからぬもの。そこで色の最前线で活躍してまつ彼女にお任せ。髪色やメイク、服も自分色にチェンジ！行動がより前向きになりました。



クリエイター
うえやまあやさん

ステキな空間で おしゃべりしながら学ぶって



フェイスリフレクソロジーの「あわい」が不定期で開催するおしゃべり会は、暮らしの中の学びのセレクトショップ。

[https://www.instagram.com/
awai203/](https://www.instagram.com/awai203/)



以前、「靴の足の関係」の回の時は、興味あつたが予定があって。で、前回「常在菌の話」の回で初めて参加。毎回違うテーマなので自分の関心にぐんぐんテーマのセレクトがいい！

一冊の本との出会いが、
働き方を考えるきっかけに。

ライター・ナカノヒトミのオススメ

世界は夢組と叶え組で できている

桜林直子

仕事には「自分の夢を実現したい時期（自分のため）」と「誰かの夢をサポートしたい時期（誰かのため）」があると本書に書かれています。自分が心地よいならどちらも正解だから焦らずOK！と思わせてくれた本でした。

ライター・イイムロのオススメ

みんな、どんなふうに 働いて生きてゆくの？

西村佳哲

2010年、奈良県立図書情報館にて働き方をテーマに開催されたフォーラム「自分の仕事を考える3日間Ⅱ」の収録本。登壇者の腹の底に彼らを振り動かす熱源を感じ、自分自身にもその灯火があることに気づいた。まだ青写真だった宿屋としての独立を後押ししてくれた一冊。

編集長・さりりんのオススメ

本当の仕事

榎本英剛

働き方の概念がひっくり返りました。「シゴトとはこういうもの」日本人が長年かけつづけてきた4つのメガネが、仕事をつまらなくしてしまってないか？そんな人生もったいない！私はこれを読んで、自分なりに消化した後、Biotopeの企画をつくりました。

ライター・ナカノヒトミのオススメ

世界は夢組と叶え組で できている

桜林直子

仕事には「自分の夢を実現したい時期（自分のため）」と「誰かの夢をサポートしたい時期（誰かのため）」があると本書に書かれています。自分が心地よいならどちらも正解だから焦らずOK！と思わせてくれた本でした。

編集部オススメ ブックレビュー

企画・じのののオススメ

ゆっくりいそげ

影山知明

夫の転勤・単身赴任で、東京でワンオペしながら週末長野に通っていたころ、通勤で読んでいた本。著者イベントが長野県立図書館であり、Biotope発起人メンバーとのつながりがはじまるきっかけに。都内で忙しく早朝深夜働いてワンオペする人生を見直して長野への移住の後押しにもなりました。

イラストレーター・たなみふのオススメ

こんぺい荘のフランソワ

陸奥A子

一般的な仕事に馴染めない乙女なイラストレーターの話。唯一仕事をくれていた出版社が倒産する…というところから、自分の生き方を探る少女漫画です。コロナで内定が無くなった時の自分と重ねて、無理してなれない仕事をするよりも自分に合った道を探そうという勇気をもらいました。

カバーパート・ayaのオススメ

野心のすすめ

林真理子

私が30歳を過ぎた頃に出会った本。当時は「何者かになってやる！」という野心と、ふと気が緩むと見えない未来に潰されそうなアンバランスさを抱えた私が、背中を押された一冊でした。どん底から這い上がった人気作家による、夢を叶えるためのヒントがあります。

