

誰にでも起こり得る離職・休職期間

キャリアブレイク中に やってよかったこと 100人調査

なぜ調査した？

100人の調査からいろんなことが分かった。
これが正解と言いたい訳ではないし
参考にしてほしい訳でもない。
では何のために調べたのか、と言われると、

みんなよい転機にしようとしている
そんな人たちがいる、いた、ということ

をお届けしたかった。



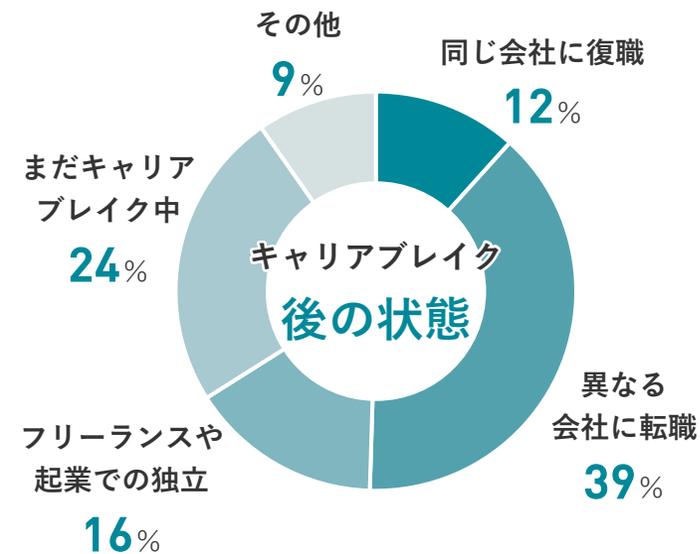
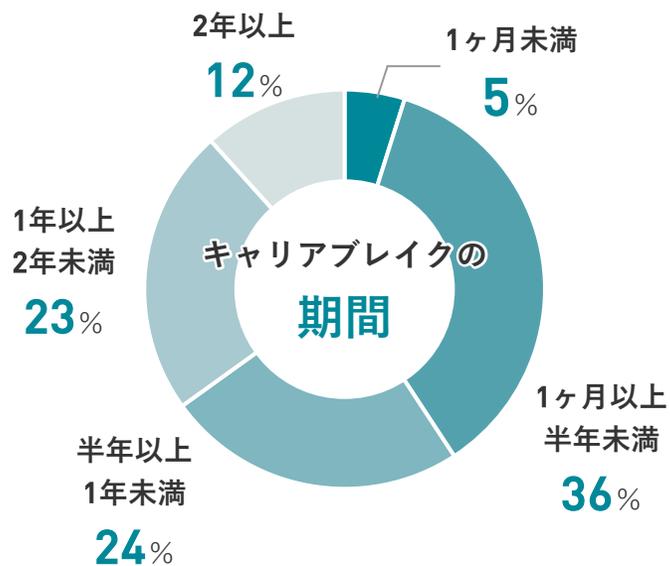
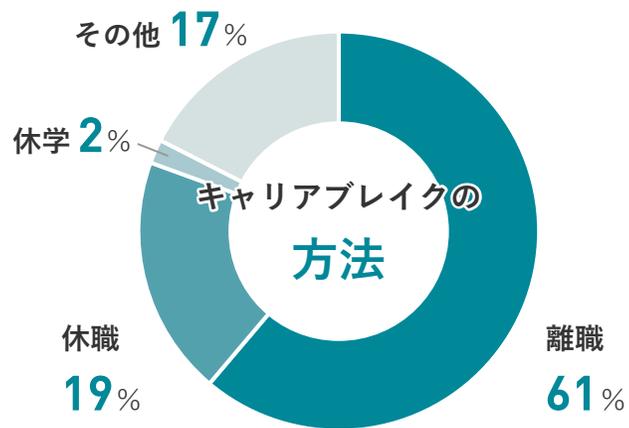
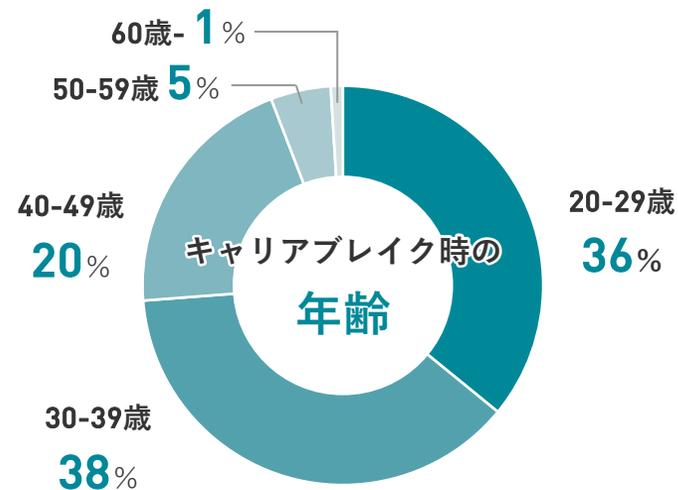
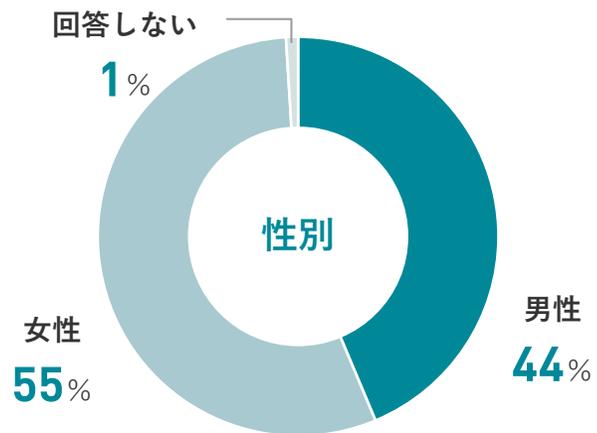
調査時期 2024年5月10日～31日

調査対象 キャリアブレイク研究所に
関わりがあった人

調査方法 アンケート調査 | Googleフォーム

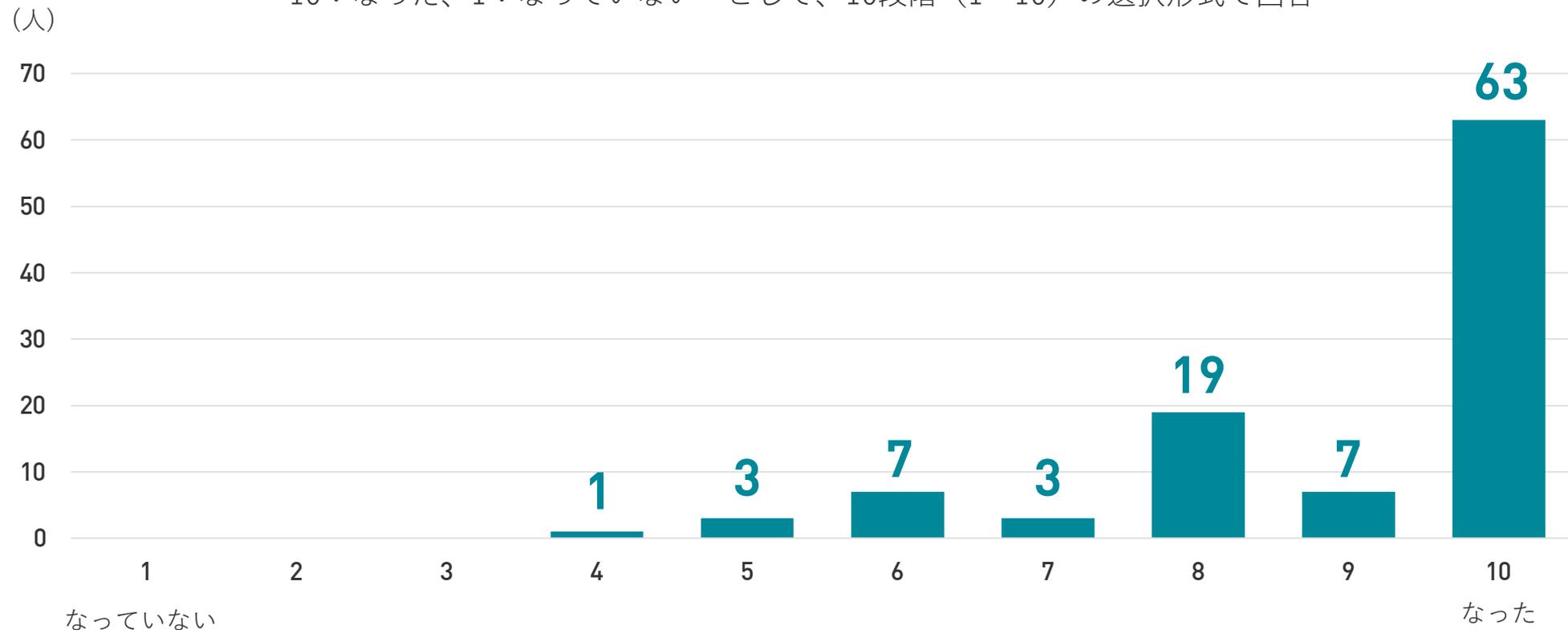
回答者 103人

回答集計結果 n=103



キャリアブレイクは、よい転機になりましたか？

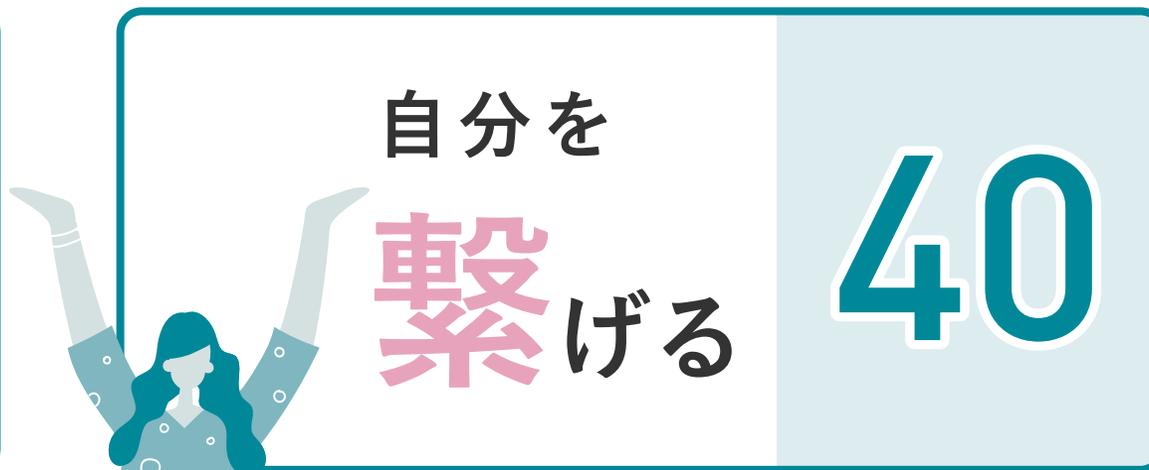
10：なった、1：なっていない として、10段階（1～10）の選択形式で回答



この調査の母集団は、比較的『よい転機になった』人たち

離職・休職中 にやっていたこと

293個の「キャリアブレイク中にやっていたこと」。
以下の4つに分類することができました。



数字は回答数です。



自分を **整** える 83 のこと

21 身体的に健康になる

9
寝る



8
運動する



2 早寝早起き

1
太陽を
浴びる

1
よく食べ
よく寝る

16 生活をする

5
生活リズムを整える

4
料理



4
掃除・断捨離

2
家事

1
お金の
把握

6 休養する

3
なにもしない
時間を作る

2
休養する

1
ゆっくり
朝風呂

3 摂生
する

2
禁煙

1
お酒を
控える

12 何かに頼る

4
相談
サービス

3
制度を
使う

2
医療を
受ける

1 帰省する

1 人に甘える

1 同じ場所に
通う

18 周囲の人を大切にする

12 家族と過ごす



4
介護

1 人間関係の整理

1 キャリアブレイク
前の人も大切に
する

7 供養
する

1
忘れる

3
思ったことを書く

1
堕ちる

2
デジタルデトックス



自分を **深**める 80 のこと

18 思い出す

1 好きだったことをする

3

キャリアをイメージする

3

やりたいと思っていたことをする

3

旧友に会う

8

自分を
見つめ直す

6 記録する

4

記録する

2

日記を書く

15 一人で過ごす

6 散歩する



1

他人の
アドバイスを
聞かない

4

一人旅

2

じっくり
考える

2

一人で
過ごす

2 人と話す

1

雑談する

1

じっくり話す

12 読書する

12

読書する



9 表現する

3

執筆する

4

創作を
する

2

音楽をする

6 感性を回復させる

2

映画を
見る

1

美しいと
感じる時間
を作る

1

好きな
場所に住む

1

好きな
服を着る

1

自分に
従う

12 好きなことをする

5

好きなことをする

4

趣味の
時間を作る

3

没頭する



自分を **広**げる 90 のこと

21 旅をする



14

旅をする

5

海外旅行



1

世界一周

1

ヒッチハイク

9

興味を広げる

6

会いたい人に会う

3

興味が出たことをする

9 学校に通う

2

大学院

1

留学

6

学校に通う



12 出会增加やす

11

イベントに行く

1

シェアハウスに住む

3 関係ない人に会う

1

ママ友と交流する

2

利害関係のない人に会う

5 視野を広げる

3

知らない人と会う

1

コンフォートゾーンを出る

1

おもしろがってくれそうな人に会う

2 恋愛する

2

恋愛する

5 場所を変える

3

移住

2

引越し

24 勉強する

8

知識を広げる



6

資格取得



4

英会話

5

スキル取得

1

企業研究



自分を繋げる 40 のこと

9 稼ぐ

4

何かで稼ぐ



4

アルバイト



1

派遣

2 オープンマインド

1

キャリアブレイク中をオープンにする

1

流れに身を委ねる

4 表現をする



3

発信する

1

舞台に立つ

4 地域に出る

4

地域に出る



14 役に立つ

8

ボランティア



4

インターンシップ

2

友人を手伝う

3 挑戦・失敗する

1

挑戦する

1

起業する

1

失敗する

4 プロジェクトを起こす

3

イベントを開く

1

ユニットを組む

「やったこと」の体験先のみなさまのコメント

人事図書館

「今」の自分とリズムの合う人と繋がれる場を

人事図書館には多くのキャリアブレイク中の方々が訪れています。皆さんの言葉で共通しているのは「学びたい」「人と繋がりたい」。キャリアブレイク中はこれまでとは少し違う生活リズム、行動範囲になることが多いです。途端に孤独に感じたり、自分が非生産的な存在だと感じる機会も多くなります。サードプレイスは「今」の自分とリズムの合う方々と出会い、繋がり豊かな学びを得られる場になるのでは、と感じています。



人事図書館
館長
吉田洋介さま

SHElikes

キャリアのサードプレイスの選択肢に

SHElikes受講生の中にもキャリアブレイク中の人っていて、SHElikesがキャリアのサードプレイスになっていると感じて嬉しく思っていました。SHElikesを受講される方には、明確な動機を持った方以外に「なんとなく現状を変えたかった」「一歩踏み出す経験をしたかった」という方も多くいらっしゃいます。好きなスキルを自分のペースで学べることやコミュニティの存在が、キャリアブレイクの選択肢になっていると感じます。



SHElikes
広報
水井歩さま

京都移住計画

自分の人生を生きる、その背中を押す手助けを

キャリアブレイク広がると、「人生には寄り道があっていい、レールから降りてもいい、好きな場所で暮らしていい、何者にならなくてもいい」といった自分の人生を生きるしなやかな人が増えていく気がします。

京都移住計画では、キャリアブレイク期間を過ごした人、今まさに過ごしている人たちのエッセイを連載中です。本レポートと共に、誰かを勇気づけ、そっと背中を押せる一助になると嬉しいです。



株式会社ツナグム
代表取締役
田村 篤史さま

日本仕事百貨

納得の生き方・働き方に出会えるまで急がない

日本仕事百貨の利用者は、自分のペースで就活・転職している人が多いように感じるので「キャリアブレイク」という考え方と相性が良い。経歴書に空白ができたなら良くない、と考えるのではなく、納得できる生き方・働き方に出会えるまではむやみに急がない。一つひとつ吟味して応募するから、すれ違いも少なくなる。それに簡単にエントリーする人が増えたら、採用する側も負担が増えてしまうので、じっくり考える時間をつくれるキャリアブレイクは、もっと広がった方がいいと考えます。



日本仕事百貨
代表
ナカムラケンタさま

みんなの回答 | 自分を整える

回答数：83

アクション	理由
酒量の削減	身体が楽になる
キャリアブレイク前の場所・関係性との関係を続けること	元々の環境とも関わり続けることで、自分の価値観や物事をみる視点が変わっていく実感を持ちやすくなると感じるから。
SNSから離れるために自分のアカウントを消す	やっぱりネガティブなものはいつもこういうところから入ってくるんだなあと思いました。なぜか見てしまう、そして見たくないものも入ってきてしまう、これがSNSの恐ろしさだなと思いました。これが本当に嫌すぎて、結構勇気が必要だったのですが思い切って2000人フォローのいたSNSのアカウントを消しました。消す直前何がこわかったかという、やっぱりこれまでの繋がりが消えてしまうんじゃないか、ですとかそんな事ばかり考えていたのですが、実際大切な友人や知り合いはSNS以外でも繋がっていたりするの、そこは全く困らなかったです。むしろ大切な友人にコミュニケーションを絞ることで、心の平穏を保てたような感覚がありました。今はまたゼロスタートでSNS復帰をしていますが、復帰後でもこれまでどおり仲良かった人とはまたつながることができましたし、自分で改めて欲しい情報、ほしくない情報をコントロールできたのも大きかったです。
デジタルデトックス	デジタルに汚染されていた自分が、改めてアナログだけの世界に何も考えることなく没頭できた。結果的に自分を見つめる時間が増えた
なにも考えない時間を作る	普段はできない。気づいてない自分に気づく
「やらない」をやること	何もしない時間の豊かさを知ったから
何もしないこと	何もせずに過ごすことはなかなかできないから
ゆっくり朝風呂	就労中は貧血や頭痛が悪化していたので、毎朝風呂で体を温めた。心がやわらぎ、心身の健康をより意識するようになった
なにもしない（よく寝てよく食べる）	心身休めていなかったのが基本的な生活を送るところからスタート
精神科に行く	休職、離職する動機になったのが精神科だけだったが、今の主治医のおかげで今があるところがあるから。
人工股関節置換手術	鎮痛剤を飲み続ける恐怖から解放され、痛みから解放されたから
ヨガ	自分に向き合えるため
運動	体を動かすと思いがクリアになるから
運動	気が紛れた
フラダンス	興味があったので。しばらくしてやめたけど、大切な友人に出逢うことができた。
1日1キロ泳ぐ	体力ついた

アクション	理由
ジム	身体を動かすことで、精神的にも健康を維持できた
テニス	一生懸命になれるものを見つけられた。
自然に触れる×身体動かす機会を増やす	自然の中に身を置くだけでは、脳が空いているため余計なことを考え出す。山登りでも畑での家庭菜園でも、海ならヨガでもピーチクリーンでも、自然×身体動かすだと、思考する暇を脳に与えないことが出来る。また運動による疲弊で脳が働かなくなるため、五感の開放具合と、自然からの癒し効果が高まる。
家事	職場で役には立たなくとも、家の中では大事な役割を果たしていると感じることができ、満足した。また、気分転換になった。
無理しない家事	忙しい中で嫌々するのではなく、その時の気持ちやすっきり感を大事にすることで、仕事してなくても、家事をすることで、自分や家族との時間を大切に感じる感覚を持った。更年期で気持ちが沈んで家事ができない感覚も、言葉にしてみることも学んだ。
子どもと向き合う	仕事や職場環境に押しつぶされ、子どもと向き合えずにずっと苦しかった。お帰りと迎え、おやつを作って、私も子どもたちも心が落ち着きました
子育て	子供と向き合えたから
大事な人の「好き」（長男のラクロス）を応援する。	いつもは自分のために使っていた日曜日の時間にある息子のラクロスの試合を応援することで、いろいろ気づきがあったから。
育児	徹底的に赤ちゃんに向き合う経験は、その後の人生を振り返ってもあの時しかないと思うから
家族で時間を過ごす。	自分が大切にしたいひと、もの、ことに最大限向き合いたかったから、寄り添いたかったから。
ゆっくり子どもと時間を作れた	今までフルタイムで忙しかったので、子どもたちとゆっくり過ごせた。
大切な人、家族と過ごす時間を作る	わたしは大学から一人暮らしをしており、学生から社会人になるまであまり家族と過ごせていなかったの、一旦大切に思ってくれている家族とゆっくり過ごすことで、私自身を大切に思えるようになったため。
家族旅行	家族との旅行のためにわざわざ休まなかったが、これを機に親と時間を過ごせて嬉しかった
両親、姉など家族と定期的に会う。	いままで仕事が忙しすぎて、家族との時間が取れなかったの。家族のありがたみが良くわかり人生の充実度が格段に上がりました。
実家で過ごしたこと	18才以降、実家で暮らしたことはなかったが、実家に戻り、両親と同じ空間で過ごし、両親の有り難みを感じられた。10代の頃は両親に反発の感情もあったが、このおかげもあり、今は感謝しかなく、親孝行に積極的である。

アクション	理由
家族との時間をもつこと	ちょうど親の体調面の不安もあり、頻繁に実家に帰省できた。それをきっかけに、今後のこと(親の終活について)を落ち着いて話し合う機会が出来、最期のことやその後のことなどの準備を少しでも進めることができた。また、この話を折りに死生観について考えるきっかけとなった。
夫婦でチームになるため、いろんな話し合いができた	復職後、色んな制約の中、両立を図っていく必要があったため
介護ヘルパーの資格取得	転職するのに役立ったから
母の介護	母の人生の最期に立ち会えた。命の意味を考えられた。
家族(兄)の生活支援	私が今後復職するときにも、負担が減らせそうだから
母の介護サービスを整える	家族全員の負担を減らすことが少しはできた
実家に帰省してのんびり	職場がある場所から離れると、仕事のことを考えずにゆっくり休めた。実家は「生産性」を要求せずにくれるセーフティスペースだと感じた。
休むこと	とにかく疲労困憊だったことを感じた
ただ休む	疲れた心身を癒していると、なんかムクッとエネルギーが湧いてくる。
禁煙	吸わなくてもいられるようになった
禁煙	身体が楽になる
寝る	頭がスッキリした
ひたすら寝ること	1番休息が取れて現実から逃避できるから
睡眠	就業中は常に睡眠不足
ひたすらゴロゴロする	休むをとことん突き詰めて何もしない自分の状態を知ることができるから。また何もしないからこそ何かしたいが生まれるヒントも得られる場合があるから。
思う存分ダラダラゴロゴロする。	キャリアブレイクを始めようとしたときは、精神疾患まではいかなくとも心身ともに疲弊していた。
めちゃくちゃ寝る	思ったより慢性的に疲れていたみたいです。体力が回復するだけでも頭がスッキリします。
とにかくゴロゴロする	考えないことを諦めることにつながったから
寝たいだけ寝る	自分がどれだけ休めていないのか、よく分かりました。
とにかくダラダラする	休日が少ない会社だったので、自由時間を思う存分に満喫

みんなの回答 | 自分を整える

回答数：83

アクション	理由
今までの人間関係を整理できた	肩書が外れて、自分と他人の距離が整理できた。今後の人間関係に役立つと思います。
制度について情報を得る	安心した過ごし方を知ることができる
退職後に退職をしたこと	僕は仕事の仲間から言われた冷たい一言で一気に心身の体調を崩してしまい休職することとなりました。通院もして、自宅療養という形でスタートしたのですが、休職だとまだ会社に属してる状態ではあるので月一の人事との面談や、上司との面談が発生していたことととても落ち着く事ができなかった記憶があります。社内規定的に僕は3ヶ月しか休職できず、復帰が見込めなかったために退職をせざるを得ない状況になってしまったのですが、これが結果的に自分にすごいいい影響をもたらしてくれました。休職中もうっすら「会社」と「自分」に細い糸のようなもので繋がりが続いている状態が、僕をあまり健やかにさせてくれなかったようで、これが退職することで完全にこの糸が切れた感覚が覚えた瞬間、とても身軽になり、より自由を感じれることができました。退職することで会社におんぶにだっこできない状況にはなるのですが、それはそれで自分にとっては重荷だったのだなあと今ふりかえっては思っています。
復職プログラムに参加	同じ境遇の人たちとの対話やアクティビティがいい経験になった
自分の生活リズムを作ることができた	自分のペースで生きるには何時に起きて、いつどのように行動するとよいか、自分の体と向き合うことができた
日常生活を整えること	きちんとご飯を食べる。寝る。掃除をする。など、仕事で疎かになっていたことを整っていったことで、また働く基盤ができてきているように思うから。
生活リズムを整えること	生きること自体に集中した
体のメンテナンス	膝や手首の手術を受けたり、歯科・眼科などの受診も定期的にして、心身を労る時間を持たた。今の心身状態に自覚的になれた。
習慣の見直し、変更	生活の調子が整うから
毎朝早起きし、散歩した	休み期間の1日を有意義に使いたかったのと、何か習慣を持たないとだらけてしまいそうだったから
夜型⇒朝型に変えて朝活（自然散歩やヨガ）すること	朝、外のきれいな空気を吸う気持ちよさを思い出せるし、夜も早く眠くなるので時間の使い方が上手になった気がする
カウンセリングに通い、話を聞いてもらう	自分の考えや感情を整理できて、自分をより理解できたから。カウンセラーさんに自分の話を丁寧に聞いて受容してもらえて癒された。自分の話を一切否定や批判せずに聞いてくれる人がいると助けられる。

アクション	理由
キャリアコンサルタントの勉強、キャリアカウンセリングを受ける	わたしは退職前からキャリアコンサルタントの養成講座に通い、引き続きロールプレイの勉強会に毎週参加していました。そこで色んな立場の人と出会い、話しをしてキャリアについて考える場はすごく大切でした。また、エージェントではなく、中立な立場で一緒に考えてくれるキャリアコンサルタントの方のキャリアカウンセリングを受けることはすごくためになりました。
毎週、大学の学生相談室に行つてカウンセリングを受ける。	キャリアブレイク期間には自分の心の課題を解決したいと考えていたため。
コーチングを受けた	転職活動を始める時に重い腰を上げるきっかけになったのと、焦らず冷静に決断する手助けになりました。
外に出る、ドライブする	太陽の光を浴びてセロトニンを出すため
堕ちるとこまで堕ちる	色々酷かったですけど、落ちてるタバコ拾って吸うような生活でした。バカでも感謝ぐらい覚えるようになります。
断捨離、掃除	一つ捨てるだけでも達成感！メルカリとかでお金になると更に自己肯定感があがってくる。家を掃除すると、休職中家の時間が増えてくるので心地よい空間になって、家で過ごす時間が好きにもなれたから。
整理整頓	今の自分に不要なものを整理できた
掃除	スッキリした
部屋を整える	仕事をしていると時間があってもなかなかできなかったから
スタバに通う。	働いてないけど、なんかスタバにいと安心する。
会いたくなかった同僚のことを忘れる	会うのが憂鬱だったから
料理	研究することに没頭した
料理を毎日する	料理の型が身につく、テンポよく美味しく作れる確率が高まって成長を感じたから。
簡単な料理。お菓子づくり、発酵食品づくり。	気がまぎれるし、完成したら食べられるから！
自炊	生活リズムが保てる。ほどよい充実感が得られ、自己肯定感を高める助けになる。今日1日、ひとは生産性のあることをしたぞ……みたいな。
思ったことをノートに書き出す	日々感じることはあっても忘れていくので、何をやりたいか、何をやりたくないか、大事にしたいことなどを思いつく度に手書きでノートに書いた。スマホを使うと気が散りがちになるけれど、アナログに手書きすることで「そうそう、これを大事にしたいんだよね」と思いつくこともあり、頭の整理と言語化につながったように思う。

アクション	理由
自分の頭の中をノートに吐き出すこと	テーマを決めて、それについて何となく頭で考えるのではなく、ノートに思うがままに書き出すことで、思いの外発見があったから。それが考えを深めるきっかけとなり、自分と向き合うことができたから。するするっと書ける時もあれば、なかなか進まない時もありましたが、それも受け入れていました。テーマは、"やりたいことについて"や"人生で何を優先するか"など未来を考えるものから、"会社に戻ることにについて"や"自分がいた組織について"など過去を振り返るものまで、いろいろありました。
文章を書くこと	自分の思考の整理ができたことやアウトプットを褒めてもらったことで自分の新たな、得意かも？なポイントを知ることができたから。
人に甘える	甘えるって、最大限卑屈にとらえらると負けを認めるということでもあると思うんですね。それまで人に頼らず何事も一人で切り開かなければならない、と思い込んでましたけど、気負いが剥がれたというか虚勢が張れなくなったというか。仕方なく奢られたり、家に泊めてもらったり、事務所を使わせてもらったり、ラジオに出してもらったりしてるうちに、丁寧に断るよりも無邪気に甘えた方が全方位的に幸せということがわかりました。
資産把握、収支コントロール、節約スキルを身に付ける	低コストでも生きられると分かると安心感が増す

みんなの回答 | 自分を深める 回答数：80

アクション	理由
一人で遊びに行くこと	普段は子育てでなかなか一人で遊びに行くことが出来ませんが、日頃できないことをすることで自分のペースで動けてリフレッシュできました
孤独の経験	当時はとてもつらかったが、いま思うと、孤独とは心理的のどのような状態なのかを把握できている。あの経験によって確実に孤独を感じているであろう人への接し方が変わった。お向かいのいつも日向ぼっこをしていたおばあさんにある日話しかけたら家に招いてくれた。昔話をたっぷりきき、ときどきお邪魔するようになった。しばらく日向ぼっこ姿をみなくなったあと、知らない人から電話があった。そのおばあさんの娘さんからで、ずいぶん苦労して私の連絡先を見つけたらしい。彼女が亡くなり、最晩年に私が息子を連れてしばしば来訪したことをとても喜んでいたので、ぜひ焼香に来てほしいといわれた。その時のことを思い出すといまでも泣けてくる。
国内外の一人旅	自分を見つめ直し、カタガキなしの知り合いが増えた
一人旅	単純にリフレッシュになるだけでなく、今まででは出会わなかった人や場所との偶発的な出会いによって価値観や世界観が広がるため。
東北一人旅	会いたい人に会いに行く旅 無職なんで、という話が盛り上がるし、結構おごってもらえて助かる
普段行けないところへ一人旅	日常や自宅から離れた場所でリラックスすることができたから
キャリアプランを描く	「この先どんな毎日を過ごしていきたいか？」子どもの年齢と自分の年齢から、中長期的な「働く」イメージを描くことで、今の選択肢を明らかにできから
仕事のキャリアについて考えること	3年ほど前に産業カウンセラー講座を受講し、自分の性格面や過去と向き合えたものの仕事に関するキャリアを考えることが出来てなく、先延ばしにしてたけどそのきっかけとして、時間をもてたことでこれまでの人生の中でゆっくり今後を考えることができ私としては有意義だと感じています。 しかしながらその理解者に転職活動で出会うことやこの現状を言語化することの難しさは感じています。
これからの人生の方向性が決めることができた	学びを得たことから、これからの人生の進む道を決めることができた。
じっくりキャリアについて考えることができた	復職後、色んな制約の中、両立を図っていく必要があったため。

アクション	理由
内省	見過ごしていた自分の感情や思考と向き合う、ただただ言葉を書き出す
時間があればやりたいと思っていたことが出来た	時間に余裕が出来たから
行ってみたいと思った場所に行ってみる	行きたかったけど休みで混んでて・・・という場所に平日に行った。なんか心が軽くなっていい思い出になった
中古CD屋めぐり（平日）	ずっとやりたかったことだったから
邦画洋画問わず大量に視聴	話題が豊富になった
たくさん映画を観た	時間がたくさんあったので、毎週、レンタルDVDショップに通い、1本100円の名作を借りていた。キャリアブレイクしていなければ、出会わなかった感動や喜びを味わえた。
今まで弾けないと思っていたピアノに挑戦できたこと	小さい頃からずっと興味があったが、当時は通うお金が無かったこととなんとなく苦手意識があり、やれなかったのですが時間があることで動画やインターネット見ながら挑戦してみたらコードは知ってたこともあり、クラシックなど楽譜を見ながらはできませんが、弾き語りする程度なら意外と簡単に1週間もあれば弾けました。 自分の自己肯定感が少し上がりました。
音楽	案外才能あり
昔の人への連絡、会食	一つ目同様に話す機会が減っていたのと時間が調整しやすいので、なかなか会えてなかった人にも会えたから
遊んだ	仕事に忙殺されていてできなかったので……。家族や友人の大切さを再認識。
世界から集まっていた大学院の友人たちと共に時間を過ごせたこと	世界中で暮らす人とのつながりが生まれたから
キャリアブレイク中の経験や気持ちをnoteに赤裸々に書いたこと。	「いろいろやってきたやん、自分。」「いけるやん♡」って思えるから。あとは、他の人の参考になったり力になれるのが嬉しいから。
1日の記録、日記	休み期間中にどんなことをして、どう思ったのか、自分の気持ちの変化を文字に残して変化を記録したり、あとで振り返ったりしたかったから
スリーグッドシングス	こんなに日々色々なことをできているんだ！という発見があり自己肯定感が高まる

アクション	理由
キャリアブレイク中のことを何かに残す	私はキャリアブレイク中のことをnoteにずっと書き記していました。これはやってよかったと思います。特に精神が病んでいる人におすすめです。それは、気分が回復した時に、病んでいた時の感覚をすっかり忘れている確率が高いからです。（ソースは私） キャリアブレイク中は大変なこともあるけど、そのことを何かに書き記したりインスタに投稿したりラジオにすると貴重な記録になります。意外とキャリアブレイク中の仲間が見つかることもあります。あと、自分で後から見返すと結構面白いです。noteの場合は、ですが、時間が経つとその記事が売れます。 私はキャリアブレイクを2回していて、最初のキャリアブレイク中の記事はもう3年も前の内容になるので恥ずかしくて課金制の記事にしたのですが意外と売れていて面白いです。他人のリアルなストーリーに皆さん興味があるようです。
好きなことややりたいことを、夜寝る前や隙間時間ではなく、日中のコアタイムにやる	マンガでも、動画でも、音楽でも、それらを通して、自分が大好きだったものを思い出せるため。それは決しておまけではなく自分の軸であり、自分は自由で、人生は自分が選択してどこにでも行けることに気付けるため。
ワークショップ体験	普段やったことのない非日常を体験したかったから。
アフリカの死者の祭りや、ニセコで超富裕層の運転手をしたりした	人は殆ど変わらず、自分の心が震えることの時間を増やそうと心の底から思えるようになって、精神が中庸にバランスとれるようになったこと。
その日の気分で行動した	眠い日、本を読みたい日、掃除したい日、その日の気分でやることをやる。なんか自由になれた気がした
嵐のコンサート	今思えばこの後活動休止になるので行っておいてよかった
眠りたいときに眠り、食べたいときに食べ、やりたいことをやる。やりたくないことは無理にやらない。	これまではお休みやお金があっても、やりたいことがまったく浮かびませんでした。それは「脳がすねている状態」とコーチングで聞き、本能的な小さなことを叶えて脳を正常な状態になるそうです。あ、そういえばココ行きたかった、とか、あの人に会いたいな、とか、罪悪感なく選べるようになったことは大きな変化です。
家賃の安さや効率性ではなく、「好きさ」で住まいを選ぶ	満足度の高い時間が長く続き、地域への思い入れが強まり、その感謝の気持ちを少しでも、地域や地域の人に循環したいという思いが芽生えるため
好きな服を着る	仕事にひっぱられた服ばかり着ていた。悩んだとき、大きな決断をするときは、自分のコンディションをよい状況にしておきたい。服は自分の一部であり、好きな服を着ることが自分のコンディション調整に効いた。

みんなの回答 | 自分を深める

回答数：80

アクション	理由
同じ人でも十分なので、誰かと雑談する	僕の場合は自宅療養開始後、長い時間孤独でいることのほうが不安で仕方ないと思う時間が多かったように思えました。1人が安心するときももちろんそんなタイミングあるのですが、2つ目でも述べたように親しい人、自分の現在の状況を理解してくれている人だけでも引き続きコミュニケーションをとることがすごく心の平穏を得ることができました。最初は本当にどうでもいい話してもいいし、寂しいと伝えてもいいし、一緒にゲームするのもいい。そこから少しずつ僕は元気になることができたので、まずは自分の手の届く範囲にいる人とコミュニケーションをとると安定することがあるので、僕はやってよかったことの中で一番これが効いたなという感覚があります。
散歩	五感を活用した、動的な瞑想として、自分と向き合えるため
さんぽ	心が落ち着いた
近所探検	知り合いができた
散歩	歩くことでリラックスできたり整理できたり
散歩	気分転換になるし、デジタルデトックスにもなる
散歩	自然に触れるきっかけになったし、身近な幸せを感じることができた。
自分のしたい、したくないに従う	上記二つとも重なりますが、自分の感情や感覚に素直になれることでいいと思うことへのアンテナと嫌だと思ふことへのアレルギー反応がより敏感になり、今後の生き方を考える上での感覚が研ぎ澄まされたため
自分が何をやりたいのか、みなおしができたこと	異なる業種に進むべきか悩んだが、結局は同じ業種に戻りました
キャリアの見つめ直し	海外で多くのノマドワーカーを見て、新しい働き方を見つけることができた。 結果的に自分の在り方にあう働き方を考えることができたから。
キャリアの棚卸し	自分の強み、得意、好きを客観的に理解することに役だったから
自分と向き合う	こんなにも自分にとって何が大切で、どう生きていきたいのかを向き合うことは学生の時の視野だとわたしはできなかったので、 社会人を少しでも経験した状態で、じっくり考えられたことはよかったと思いました。
自己理解	本当に自分が求めていることが何か、とことん自分と向き合うことができ、自分の動機や価値観を深掘りできたから。

アクション	理由
自分自身の人生を見つめ直すことができた	人生100年といわれるなか、漠然とした不安があった。
自己解析（自分というものを見直してみる）	仕事をしている時は「自分」よりも、お金のことや家族のこと、仕事そのものをこなす事、しか考えていなかったのですが、時間ができて「自分」と言うものが本当はどのようなものか、じっくり見ることができたのが良かったです（まだまだ途中）。
自分の性格、特性、過去などを振り返る事	今後の自分の生き方に大きく影響を与えたため。
noteでの仕事依頼記事の執筆	これまでのキャリアとできることの棚卸になったから
文書	やはり才能あり
趣味で書いていたnote記事の執筆	取材や実証が必要なタイプの記事だったのでこの期間しかできなかった
趣味活動	仕事している時にはできなかった。余裕がなかったことができた。
趣味の充実	今までは時間も余裕もなく取り組めていなかった趣味時間を持つことで、自分が本当に好きなものや好きなことが分かった。
愛犬や趣味の時間をしっかり取る。	ワークタイム以外の自分の幸福とは何かを再確認できた。
趣味三昧	嫌なこと忘れた
知り合った人と、じっくり話げできた事	同じ会社に24年間勤めていたので、周囲の環境にあまり変化が無く、色んな人との交流がしにくかったのですが、自己解析などで新たに知り合った方たちと、深い話が色々出来て、自分の「固定観念」がだいぶ緩くなったのが良かったです。（ガチガチだったなあと）
編み物	自分がなにかを作っているという喜びが感じられるから。
絵	案外才能あり
好きなものをつくる	お金にならなくてもつくることで実績になった
自分の住んでる町のお店を、マップ持ってサイン貰ってセルフスタンプラリーをして巡った。	自分が生まれた町で子育てしてるが、社会人になってからは家と会社の往復だけで町のこと知らずに生きてた。自分の子どもが育つ町の今を知りたいと思ったから。
意見を聞かないこと	人生の転機にアドバイスしたい人はたくさんいて答えは自分の中にしか無いから聞かなくてもよさそうな話もたくさんあったので、聞きたい話だけを飲み込んだ

アクション	理由
飽きるまで心理学系の本を読む	心理学系の本を読むことに飽きた結果、自分が自分のためのキャリアブレイクという期間中に何がやりたかったのかを少しずつ思いつくようになったからです。（私の場合はお料理） 私はメンタルが死んで、休職という形でキャリアブレイクに入りました。抑うつ気分もすごくやる気が皆無だったので最初はメンタルケアや心理学、哲学に自然と興味が向きました。ただ、お金がないのでセミナーなどに参加せず、図書館でメンタル系の本を読み漁りました。多分、私のように病んでメンクリに通っている人は少なからず「気持ちってなんだろう」みたいなところに興味があると思います。なので私は一旦、飽きるまで心理学やメンタルについての本を読み漁りました。結果、飽きました。飽きたら読む本の種類が変わって、食べ物関係の本を図書館で借りるようになりました。 飽きるまで今気になることをコストかけないでやるのが結果よかった気がします。 図書館でメンタル関係の本を全部読む勢い、おすすめです。飽きるので。
長編大作を読む。	読書の沼に没頭して、いろいろと考えたいから。
読書	凝り固まっていた自分の考えに気づけた。違う生き方、違うキャリアもあるのではと考え直すことができた。
読書（漫画を含む）	自分でみつめ、自分を肯定できた。自分の身に起きたことをみつめなえし、自分が経験したのは個人的な問題ではなく社会的な問題だと俯瞰できた。漫画を読んで励まされた。（いずれも就労中はできなかった）
読書	一番効率的な学びだから。
本を読む時間を増やすことができた。	キャリアを大きく変えるにあたり必要であった『聴く』ことについてじっくり学ぶことができたから。
読書	仕事をしていると時間や心の余裕がなく読めなかったような長編小説を読み、充足感を得られた
本を読む	習慣になって今も楽しんでる。
本を読む	今の人間関係から得られる価値観を超えた考え方に出会うことができたから。
読書	哲学に出会い、自分の価値観に大きな影響を与えたから。
図書館で本を借りて読みまくる！	自分が知識を定着させたい日本史や節約レシピなど、デジタルデトックス対策も兼ねて。
本を読むこと。図書館で本を借りること。	本を読むと自分の視野が広がって気持ちが楽になったから。図書館は無料で本が読めて、かつ静かで落ち着いて癒される場所だった。

みんなの回答 | 自分を深める 回答数：80

アクション	理由
日記を書く（離職前から日記を書いていた）	今の自分の気持ちがわかる。振り返れた事。
毎日日記を書くこと	毎日がただ何もせず流れていくことに虚しさや罪悪感を感じていたので、日記にその日やったことや嬉しかったことを書いていた。アウトプットすると気持ちが落ち着いてきて、着実に1日1日を過ごしている実感を持つことができてよかったから。
青空や花を見て美しいと感じること	キャリアブレイク前は、仕事ばかり集中して、自然の美しさを感じる余裕がなかった。
好きなゲームに没頭する。	仕事をする中での脳に無理をさせていた分を、謝るように熱中できることを提供できたから。
好きなこと、趣味に没頭する	仕事を忘れられるから
漫画やアニメをみあさる	没頭体験

みんなの回答 | 自分を広げる

回答数：90

アクション	理由
自分にスポットライトが当たるイベントに参加する	自分にスポットライトが当たるイベントに参加すると自分が主役なので、忘れていた感性が戻ってきました。 キャリアブレイク期間中、時間があるのでついいろんなコミュニティやセミナーに入ってしまう人が多いと思います。でも、そこで受動的にいろんな知識をいろんな人から注がれ続けているのは多分、気が休まらなくて、結局「自分って何がしたいんだろう」になると思います。私は自分がいつでも主役になれる/キャリアブレイクしている自分を面白がってくれるイベントに参加しました。例で挙げると、むしょく大学のイベントもそうですし、哲学対話へ参加したり、自己表現を絵や工作で行うイベントに参加しました。 誰かの教えを受けるイベントについて縫いたくなりますが、キャリアブレイク中こそ、自己表現をさせてくれるイベントに参加してよかったと思います。
興味のあるイベントに出かけてみる。	例えば、平日午前中の子育てママの講座に行ったのは楽しかったです。私だけ子供視点だったので、親側のまなざしに対する反応を話せて楽しかったです。なぜか参加するイベントのたびに、うち（個人事業者やNPOなど）でアルバイトしないか？と誘われて、世の中に仕事ってたくさんあるんだあとと思った。
新しい企画の場に参加する	友達が出来ました。
色んな場所（3rdプレイス的な）に顔を出す	新たな価値観を得たり。誰かのヒント？になったかなあと、
キャリアブレイク研究所主催のイベントに参加したこと。	キャリアブレイク中の不安が軽くなったり、困ったことに対する解決策を教えてもらえたり、、、。なにより楽しかったから。
近所のお寺の「瞑想の会」に参加	普段は入らないお寺のお堂の中で静かに過ごせるのがまず良かった。キャリアブレイク中の心の浮き沈みのコントロールにも多少役立ったような気がする。終わったあとに住職さんからお寺に生えていたというタケノコをもらって春を感じた。
むしょく酒場への参加	一人ではない。色んな人がいて、それでいいと思えた。
依存症当事者会への参加、依存症施設への入所	なんとなく感じていた事を、毎日しつこく考え、発信する事で、言語化出来たため。思考を整理できたため。
むしょく大学	全国のむしょく仲間と話せて、むしょくの孤独感を和らげてくれる。
スクールでのイベントや外部イベント(キャリアブレイク勉強会など)の参加	スクールの仲間やキャリアブレイク経験者、会社員ではないキャリアを選択する方々と話をする中で、会社員しか選択肢になかったキャリアの幅が広がったから。

アクション	理由
イベントとか集まりに顔を出してみる	もちろん当たり外れもあるかもしれませんが、外部からの刺激や自分にはない価値観に触れることで元気になることはありました。私は一人でいるより気が楽になりました。とはいえ、やりすぎると疲れることも分かったので用法・用量には気を付けようと思っています。
おもしろがってくれそうな人に会う	心配されるより、おもしろがってほしかった。もちろん悩んで悩んで離職したのだが、次の人生を考えるときに、良い風を入れたかった。
自分のコンフォートゾーンを出て、会いたい人に会いにいきました。起業家や経営者、FIREしてる方など。	自分の思い込みや価値観がいい意味で変わりました。キャリアブレイクしながら、起業準備とSNSの発信をスタートしています。
シェアハウス滞在	パートナー以外との共同生活で、良くも悪くも自分の大切にしたい事を改めて把握できた。また、同じようにキャリアブレイクしながら踏み出そうとしている人達と住んでいたのも、モチベーションが上がった。
プログラミング、ウェブデザインなど、技術系の学校通い	やりたかったスキル習得に挑戦できた。
プログラミング・機械学習の勉強	AIを使いこなす上での基礎知識となったから。
キャリアスクールでのスキル習得	デザインが好きなきもちに蓋をして生きてきたことに気付くことができたから。また、それを仕事にしたいと自分で強く思い、フリーランスという新しいキャリアを自分自身で選択することができたから。自分の頭で考えて自分で選択して前に進める人生を歩むきっかけになったから。
スキルの学習→稼ぐ	独立のきっかけを得られたから。どんな小さい案件でもいいから身につけたスキルで稼ぐことができると、あとは場数をこなしてスケール感を大きくするだけなので！
どっぶり大学の先生の設計事務所に通う	設計の進め方を学んだ。
ヒッチハイク	職業などステータス関係なく、自分と接してくれたり人を紹介してくれるなど、こちらからはなにも渡していないのに与えてくれる人達の存在を初めて認識した。知らない人、知らない土地、思ってもみなかったことと遭遇して刺激に満ち溢れた時間だったから。
「ママ友」との交流	仕事では得られない繋がりができたから
地方移住	東京の息苦しさ疲れ、退職を機に地方に移住。憧れだった北海道に移住できたことで、自信がつき、自分を自分で褒められるようになりました。

アクション	理由
違う土地での暮らし	それまでの居住地からかなり離れていたのも、全てが新しい体験になり、刺激を受けた
転居（大阪→関東）	仕事以外で大阪にいる理由がなかったのも、キャリアブレイクを機に思い切って移住しました。
活動・生活の場所を変える	それまでの固定概念や価値観がリセットされ、自分自身のアンラーニングがされやすくなったから
家出	当時の彼のところに転がり込んで、生活することで、家事を自分ですることになり、したい暮らしがイメージできました。
英会話スクール	会社に行かなくなって、他人と話す時間が減り気が減入りそうだったため、スクールで話せる機会は会話と学習の一石二鳥になった
英会話	次の職場でちょっと役立つ
海外旅行&英語の勉強	学生時代に「いつか海外に住んでみたい」という夢があったことを思い出し、無職期間中にその夢を実現することが出来ないかと本気で考えて、英語を1日6時間勉強したり、実際に一人で海外に行って現地視察？をしたりしました。結果的には、日本に住むことを選択しましたが、その過程で出会えた人や価値観を通じて「私はどんな生き方をしても良いんだな」と思えて、救われた気持ちになりました。
外国語のがくし	中国語、トルコ語、ロシア語を勉強したが面白かった。
人と会う	会いたい人にゆっくり会いながら、これからのことを考えられたので
会ってみたい人が来るイベントに参加してみたこと！（東京〜九州まで）	視野が広がり、自分が実は興味があったことやなかったことがわかったから。
会いたいと思った人に会ってみる	過去に懺悔があることを引きずって会っていない人に会いに行った。なんか気持ちがすっきりした
人に会う（遠方に住む友人や、しばらく会っていない友人など）	リフレッシュになった、またキャリアに関する悩みの相談もできた
人と会う	ブレイク中で次は決めていないので次々にするかを話すことがないから、話し相手も「実は私も考えることあって…」とジブンゴトを話してくれるという発見
友だちや会いたい人に会いに行く	意外とみんな優しいし笑、「君って〇〇好きだったよね〜」みたいな言葉をもらって発見があったりしました。
海外旅行	多分今後一生行かなそうな場所に、今は亡くなってしまった恩師と一緒にいけたから。

みんなの回答 | 自分を広げる

回答数：90

アクション	理由
スペインのサンティアゴ巡礼	もうそれは奇跡のやうな出逢いが沢山あったから。自分の足で900キロほど歩く経験はとても貴重だった
海外旅行	殻を破る経験になった、なんでもできるんだと思った
旅！ヨーロッパに1ヶ月いきました。	自分が何を大事にしているのか耳を澄ます時間になった。振り返ってみて、一生のうちにやらなかったら後悔してただろうなと感じます。
海外旅行	昔から意味もなく海外への憧れがあり たまたまフランスへツアー旅行を予約し1週間滞在しました。 フランス語も英語もままならないですが、日本にいるときよりも、フランスの方々は英語使えない私達外国人に対し優しく接してくれた印象を受け、逆に意思表示をはっきりしない、挨拶や感謝がおざなりになってしまいう日本人の特徴が気になり、それから心改め、しっかり挨拶と感謝はしようと思えるきっかけになったからです。
スクールやコミュニティに参加する	時間に余裕があったので、スクールの受講にフルコミットできました。先生や参加者が全国各地にいるスクールだったので、会いに行く用事を作って出掛けていました。
コミュニティへの参加	SHElikesというキャリアスクールで出会った仲間は、かけがえのない存在になりました。これまで組織の中で生きてきて人の目を気にしすぎていましたが、心から関係性を大切にしたい人に限定してもいいのかも、と生きやすくなった気がします。
オンラインのキャリアスキル取得スクールに入会	スキル取得ができたからというよりは、コミュニティとして、普段出会えないいろんな働き方をしている人たちに会え、視野が広がったから。スクールで出会った人からさらに新しいコミュニティにも現在繋がっている。
それまで従事していた分野とは異なる分野の学び直し(通信教育大学への編入)	視野が広がったことで社会問題に対する関心も持てた。関心を持つ事で、今までのキャリアを広げて考えるきっかけになった。 単位取得にはスクーリングやレポート作成が必要で、新たな出会いがあったり文章を書く技法などを改めて学ぶことでアップデートできた。
スクール	リスクリングになった
興味あると思ったことをすぐやる	簡単な事でも一つ興味出たことをするだけで達成感と満足感と自己肯定感があがる。
とりあえずやってみることに取り組む。	私の場合は輸行旅だった。何度か旅をしていく中でエネルギーを充電できたのか、自然に「もうそろそろ次のステップに進もうかな」と思えるようになった。
資格試験の勉強	資格は無形固定資産だから。
夫婦で保育士試験に合格しました。	育児について、もっと詳しく知りたかったため

アクション	理由
興味はあるが出来なかった、時間とお金がかかることにチャレンジする＆自分の気持ちと向き合う(ブログの作成)	時間があったので、興味はあったが出来なかったWEBサイトを立ち上げた。 初めて有料でサーバを借りて、WordPressで有料テーマを購入してサイトを立上げ、記事を書いて、Googleでアクセス解析をした。それまで仕事でサイト作成は外部に委託していたが、簡単にWEBが作成できることや記事のSEO対策を自分で出来たこと、ブロガーとして稼ぐのは自分には到底無理なことが理解できた。 このブログ作成が、次の仕事でも役に立ったので、挑戦してみて良かった。 ブログを書いて自分を客観視することができ、モヤモヤしていた気持ちを吐き出せたことも良かった。
資格取得	まとまった時間で贅沢に勉強が出来たため
資格取得	次の仕事に着く必要条件になったから
資格の勉強(簿記3級)	急に退職させられたので計画的ではなかったが、退職前に簿記3級を申込していたので、ブレイク中に時間をたっぷり使って勉強ができた。 何か有意義なことをしていないと精神的に不安定になるタイプなので、やる事ができて良かった。おかげで、高得点で合格ができた。
資格取得	転職に必要なキャリアアップのための勉強に充てられた
世界一周	自分のライフビジョンを見つめ直してやりたいことを再発見できたから。 キャリアブレイクの理由が、大手に所属していたがこのままゆる湯で40歳、50歳と歳をとっていくことに嫌気がさした(先輩社員をみて) そこで、思い切って退職をした。 結果的にその会社しか自分の視野がなくもっと自由に生きていいんだと肯定的になれた。
大学院進学	自分の方向性が見えて、大学院に進学することができたから。
大学院進学	アカデミックな経歴を持たた。社会的な肩書きや居場所を持たた。
人に会う	無職になったばかりの時は誰にも会いたくない気持ちだったが、大学院へ合格してからは精神的に余裕が出来て、人とも会えるようになった。 そのタイミングで、1人暮らしの義母が飼犬を亡くして、精神的にとっても不安定になっていた。 在職中の自分は、バリバリ働いていたが、気持ちの余裕は無かった。しかし、無職になって「どこにも所属していない」ことが、どんなに孤独なことか理解できたので、義母に寄り添うことができた。
コミュニティに所属して実験を繰り返した	価値観が入り混じる環境に身を置いて考えることができた

アクション	理由
知らない人と出会う	休職中という立場上、知り合いと会うのも気を遣われたら使われそうで嫌だなあと感じたり気まずく感じる事が多かったが、初めましての人であれば気まずさはあまり感じない。初対面ならあえて自分を演じる事もできるし、ありのまま話す事もできる。また違う意見や職種、休職や離職してる話など聞くのも新たな選択肢に繋がってとても救われたから。
今まであったことがなかった人たちと会うこと	仕事だけでなく、大きく世界が広がった。
Voicyなどで外の世界のことをインプット	人生やキャリアの歩み方には何か答えがあると思いいましたが、色々な考えや価値観があっていいんだと思えました。
普段しない勉強(資格、投資、雑学、英語など)をした	仕事しながらだと中々やる気を出せないが、時間があり余っていたので苦なく勉強できたから
AIの勉強	もはやAI化の潮流から逃れられない時代の中でしっかり時間を取って、本質的にAIを学ぶことはサラリーマン中は難しいと思った。
様々な勉強をすることができている	人生、お金、起業を中心に、様々な分野の本やセミナーや講演会に出向き、学びを得ることができている。
学び直し	時間的・精神的余裕があるため、じっくりと腰を据えて向き合える。
学習に投資をすること	向き不向きだろうと選択した経験に自信をもつことができるから。私はスクールの知識が無駄になるくらい向いてなかったけど、自分には他のなにかの可能性がありしいと感じたので向かないことに気づくためにも必要だった。
個人的YouTube学習	上に同じく。
海外で自分のプロフェッショナルとしてのテーマを研究できたこと	今の仕事の糧になっているから
利害関係のない人に会う	人と話したいけれど干渉はされたくなかったので
飲みに行く	正確には「人に会いに行く」なのでしょうが、当時は交友関係も狭く社会との接点がほぼ途切れていたため、幅広い立場の人とフラットに出会える飲みの方は偶然たまたま結果的に、僕にとって最善の出会いツールでした。
旅行	休みがなかったので、ゆっくりできた
旅	時間に縛られず、行きたいところに行きたかったから。
自然に触れるおでかけ、旅行	自然は何も要求してこず、ただそこにいて何かを感じる喜びを思い出させてくれたから。

みんなの回答 | 自分を広げる 回答数：90

アクション	理由
予定などあまり決めずに、気がむくまま旅行してみる（車）	これまでは次の日からの仕事や、金銭面的に気にしながら予定を立てて…の旅行だったので（旅行自体もあまりしていなかった）限られた時間に、予定をこなすような旅行をしていましたが、ほぼ何にも決めずに「その時どうしたいか」の感覚で動けたのが気持ちよかったです。
行きたい時に旅行に行った。	自由を味わい、好奇心の赴くままに動く経験ができた。
旅行	立場が変わり違う角度から観察、視野を広げられたから
パワースポット巡り	最後にすぐれるのは神仏だから。
旅行（国内・海外）	振り返ることができる楽しい思い出をたくさん作れたから
全国を旅する	会いたい人に会いに行き、行きたい場所に行きました。仕事で時間が取れずにはいましたが、まとまった時間が取れたのであちこち出掛けました。お金はかかりましたが、いろんな価値観の人に出会えて人脈も広がったし、いつか住みたいと思えるまちを見つけることができました。
旅行	仕事しているときは現実逃避の非日常を味わっていたけど、退職中は日常との境目があいまいで、でも平日にふらっと知らない街の知らない人のところに溶け込む感じが好きだった
47都道府県制覇	やってみたかった
旅行	以前から見学したかったウイスキー蒸留所への見学が叶った
旅行	仕事のスケジュールを気にしなくていいから
両親との海外旅行や1人での海外旅行	コロナ禍もあって、仕事をしながらでは短期間でも海外旅行に行けていなかった。やってみたいと思っていたことが出来て、よい経験と思い出作りができた。
「楽しむこと」を目的にした短期留学	20代で最初の会社を辞めて大学院留学したとき、「キャリアに役立つか」という目的のみに集中してしまい挫折して中退・帰国したという苦い思い出があった。今回のキャリアブレイクでの留学はその反省をもとに、楽しむことをメインの目的に置いたのでとても解放された気持ちになった。昔の悔いを多少ながら供養できたように思う。
婚活	今付き合っている彼女が見つかったから。
恋愛	仕事をしている時は余裕がなくて恋愛ができず、「もう私は仕事を頑張るしかないんだろうな」と半ば恋愛を諦めていました。無職になって時間が増えたことで、恋愛への気力が少しずつ湧いてきて、マッチングアプリを通じて出会った方とお付き合いを始めました。一人で黙々と仕事をしている時とは違った景色が沢山見えてきて「人生は仕事だけではないんだな」と当たり前なのに気がつけた良い機会でした。

アクション	理由
企業・求人研究	自分の得意や好きを活かすフィールドとして、現職意外にどんな可能性がありそうか、企業や求人を見ることで選択肢が広がったから

みんなの回答 | 自分を繋げる

回答数：40

アクション	理由
アルバイト	資格取得後の転職イメージが出来たから。
親の経営する飲食店でのアルバイト	カウンターの中は、会話が丸聞こえな事を知ることが出来た。親の店だったので、仕事中の親の顔を見ることが出来た。仕事終了後、父と沢山デートした。今は亡くなっているの、少し親孝行が出来た気がして、本当に良い時間だったと思う。
アルバイト	仕事なくなってもアルバイトすればいいやと思えたこと。また、社会人経験を積んでからのバイトは学生時代と違って新鮮だけど余裕もあって、良い刺激になりました。働くことのよさを再確認しました。
飲食バイト	料理を覚えたかったから。料理作りの段取りが建築の設計につながってと思います。
なんちゃって自宅カフェ	13年ぶりにやれたのは、ひとえにやりたかったから
ホームパーティー	料理を黙々と作って、人に食べてもらいたかったから。
マイプロ	会社以外の自分の居場所をつくることができたから
キャリアの中で、仕事になりそうで、やっても嫌じゃない仕事に就いた	本格的にやったことがなかったので、適性がわからなかったが、やってみてもう少し本格的にやってみたく、今の職場に転職した
時間ややることに一定の縛りがある環境に身を置いたこと(私の場合は長期インターン)	時間や活動が全てフリーな状態だと自分の存在価値を見つける過程で心が不安定になりやすいように思っている。そのため、1日や1週間のリズムの中でミッションとして少しでも制約のある時間がある方が、外部要因が機会となり自分のあり方を探究できたと感じるため。
違う職業にもチャレンジできた	今まで知らなかった社会の面が見れた
社会人インターン	(民間のサービスや受講していたスクール経由で)住んでみたいまちの会社や、これまでの職種とは異なる会社にインターンに行きました(1週間や1ヶ月)。興味がある未経験の職種の仕事を覗けたのはいい経験になりました。
キャリアブレイク中(無職中)であることをオープンにすること	予期せぬ反応が返ってくるため
ボランティア	仕事では得られない視野が広がるため。
就労移行支援事業所への見学	辛い状況にある中、それでも前を向いて就労を向けて進んでいける方と話を背中を押された
ボランティア	所属していた会社が全てだと思いでいたのですが、自分の知らない世界があるのだと世界が広がりました
ボランティアに参加した	興味があったが時間的制約でチャレンジ出来ていなかったことに挑戦できた。また、人脈が広がった

アクション	理由
ボランティア	お金という価値観を除外して、それ以外の大切にしている価値観を浮かび上がらせるため
ボランティア活動	いろんな人と話す事ができて、自分を見つめる時間になった
現地のオーガニックカフェでボランティアで働いたこと	そのカフェが店長以外はボランティアで運営されていて、お金が介在されない経済の可能性を実体験できたから
日本語ボランティア教室	興味がある分野で、外国語としての日本語を勉強するきっかけになった
妻と地域活動のユニットを組んだ	地域の中での自分のアイデンティティを明確にしたことで、地に足がついた感覚を得た
ビジネス案件	無職で暇だし、特にお金もらいませんよと話していると様々な案件がきて、直接の価値提供もあるし仲介もあるけど、会社員だと仕事としてやるから上長の確認が…と話が止まることをスムーズに進められたりする
副業をつづけていること。	正社員だったため、1年分くらいの貯金はあるものこれから収入0、という不安には勝てません。副業で死なないくらいの収入は毎月得られる、という安心感があってはじめて、退職の決断もやりたいことへの挑戦もできました。
業務委託で仕事を受ける。	自分の市場価値の現在地を知れたから。世の中的な市場価値は在職中だと確認しにくいと感じたため。
仕事以外の世界に顔を出す	仕事以外の世界が見えて、改めて自分を俯瞰できた
挑戦したいと思っていたこと(起業)に挑戦できた。	起業の楽しさも辛さもわかり、やりたいことをやった達成感とともに、転職のモチベーションにもなった。
たくさん失敗すること	仕事では立場上でできなかったことや、失敗を恐れてチャレンジできていなかったことに思いっきりチャレンジしたことで、新たな学びを得ることができたから
地域の居場所に顔をだす。	一人じゃない感じが得られた。
ご近所づきあい	お夕飯のおすそ分けをし、果物をいただき、近所の子を集めてお菓子作りをし、パーベキューに呼んでもらう。そういうある程度まとまった時間的余裕が必要な近所との付き合いをしたおかげで「共助」のイメージができたと思う。地域コミュニティが持続不可能になり、非常時への脆弱性が増している中で、再び共助の必要性が見えてきた人が多いと思う。キャリアは必ずしも個人のモノではなく、社会との関連性の中で成立している。その見えない基礎にある共助とは何かを考えるうえで、あの頃の暮らしは確実に役立っていると思う。

アクション	理由
地域コミュニティへの積極的な参加	会社以外の人との繋がりが広がり、ここ(会社)以外にも生きる場所があると実感できた
学校のPTAや同窓会の役員を引き受けた	学校の先生や先輩たちと仲良くできた。10年以上経っても良い仲間のままでいられている。
興味のあることにチャレンジしてみる	失敗しても気分転換になる
派遣登録(単純作業)	気晴らしになるのと、失業保険期間の延長につながるの。
YouTubeでの発信	YouTube動画の作成方法が分かったから。今後また発信したい事が出来た際に役立つと思う。
自分のキャリアを振り返ってワーキングマザーの生きづらさについての記事を書いて、地元フリーペーパーで発信した。	子を持って働くことがいかに難しい社会であるか、特に出産で一度仕事を辞めると、保活と就活を経て社会に戻るのがいかにムリゲーであるかを身をもって経験した。それを伝えたかった。
携帯小説を書く	自由を感じた。感想を見る楽しみがあった。
コンテンポラリーダンサーとして舞台上に立ったこと。	自分の身体性と向き合えた。
知人のNPOのクラファンに携わり、DIY作業に没頭したこと	物理的に場所が進んでいくのは良かったですね。さほど自己紹介も要らず、でも一緒に共同制作する達成感がありました。
友人の出店や企画手伝う	なかなか話せない人と知り合ったりできる
無計画に流れに身を委ねること	自分の想像を超える出会いや経験があったから