

AI時代のキャリア不安に終止符を。マインドフル・キャリア・パートナーが、
日本マイクロソフトの社会課題解決プログラムの公式パートナーへ就任。

「心の OS アップデートプログラム」によりキャリア自律を支援

2025年9月9日
Mindful Career Partner

【ロンドン発】Mindful Career Partner(代表:藤田怜子、所在地:ロンドン)は、日本マイクロソフト株式会社(所在地:東京都港区)が推進する女性デジタル人材育成事業「Code; Without Barriers in Japan(以下、CWBJ)」との連携により、2025年10月1日、オンラインセミナー「変化を味方にする人になる! AI時代のキャリアマインド講座」を開催します。スキル重視では解決できないキャリアへの不安に対し、代表の藤田が独自に開発した「心の OS アップデートプログラム」によって、挑戦するすべての人のキャリア自律を支援します。



MINDFUL CAREER PARTNER
Mindful Career Partner

日本マイクロソフト
Code; Without Barriers 公式パートナー

変化を味方にする人になる!

AI時代の
キャリアマインド
講座

～“不安”から“行動”へ。AI時代に求められる
柔軟性と自律性を育てる～

2025年10月1日(水) 日本時間 18:30~20:00

【連携の背景】英国で育まれる挑戦力を、日本の女性にも

AI進化と働き方の多様化が進む現代社会、多くの女性がキャリアに対する漠然とした不安を抱えています。日本では、出産・育児・配偶者の転勤等を機に離職すると、キャリアの再構築が困難になる構造的な課題が存在します。日本の女性管理職比率は約15%、性別賃金格差は約21%と、OECD平均(管理職比率:約34%、賃金格差:約12%)や英国(管理職比率:約37%、賃金格差:約15%)と比べても大きな隔たりがあります。「スキル不足」以上に、「自分には無理かもしれない」という心理的ハードルが、多くの人にとって最大の壁となっています。※1 ※2

一方で、在英17年の代表の藤田が暮らす英国では、日本と異なる労働環境が進展しています。2024年4月に施行された「柔軟な勤務形態の希望権利(Right to Request Flexible Working)」により、すべての従業員が入社初日からテレワークや時差出勤などを希望できます。2027年には「生涯学習権(Lifelong Learning

Entitlement)」制度が導入され、すべての人に生涯を通じた学びの機会が保障されます。さらに、「自分の意見を言う」「個性を尊重する」教育が幼少期から重視され、自己肯定感といった心理的資源が生まれやすい文化的背景があります。制度と文化の双方からの支援によって、女性がライフイベントによってキャリアを中断せず、挑戦と成長を繰り返せる環境が英国には整っており、転職市場も活発です。※3

【Mindful Career Partner の提供価値と独自性】

代表の藤田は、外資系企業での管理職経験、海外赴任、育児、駐在帯同、起業など多様なキャリア変遷を経ています。実体験をもとに構築した「心の OS アップデートプログラム」は、「自分にもできる」と信じて行動できる心理的な土台に着目し、日本社会全体の挑戦力と生産性の向上に寄与することを目指します。OECD は、労働参加率と就業時間の男女差を解消すれば、2060 年までに OECD 加盟国の GDP を平均で 9.2%押し上げられると試算しています。※4

【Code; Without Barriers in Japan について】

マイクロソフトがアジア太平洋地域で展開する「Code; Without Barriers」の日本版プログラム。「AI で目指す、総活躍社会人財 x テクノロジーで、日本の社会課題解決を実現する」を掲げます。生成 AI など先進技術の実践的スキル習得を無料で提供。多様な人材の再挑戦を後押しし、企業内での女性デジタル人材比率や男女賃金格差改善に貢献します。申し込みは、公式サイトから。<https://www.microsoft.com/ja-jp/codewithoutbarriers/>

【代表・藤田怜子／Mindful Career Partner について】

代表の藤田怜子は東京都出身で、現在はロンドン在住。ロンドンの大学を卒業後、日本で外資系証券・化粧品企業に 20 年以上にわたり勤務し、うち約 12 年間は管理職を務めました。育児と仕事の両立、海外赴任・駐在帯同・起業など複数の転機を経験。2024 年 11 月に Mindful Career Partner を設立し、「不安を自信に変えるキャリア支援の専門家」として、延べ 50 人以上の女性を支援してきました。「キャリアの“正解探し”はもう終わり。これからは、“自分の正解”を描く時代。自分の軸で選び、自分らしく働く力を届けたい」と語っています。

ウェブサイト: <https://mindfulcareerpartner.com/> / 詳細プロフィール / 事業紹介

【リリースに関するお問い合わせ・取材申込】

Mindful Career Partner(担当:代表 藤田)

メール: info@mindfulcareerpartner.com

【出典一覧】

※1: 内閣府「男女共同参画白書(令和6年版)

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r06/zentai/html/zuhyo/zuhyo02-03.html

※2: OECD Gender Data Portal 「Women in employment and leadership positions」<https://www.oecd.org/gender/data/>

※3: 英国政府「柔軟な勤務形態の希望権利(Right to Request Flexible Working)」<https://www.gov.uk/flexible-working>

※4: OECD 「Closing gender gaps boosts GDP」<https://www.oecd.org/economy/closing-gender-gaps-boosts-gdp.htm>