

【報道関係者様向け 取材資料】『脱力キャリア』佐野真子

2026 年 10 月 28 日

取材のご提案

「頑張っているのに、なぜか心がすり減っていく」。その働き方から脱却するための一冊、『脱力キャリア 自分を後回しにする働き方をやめよう』(セルバ出版)が 10 月 28 日、全国の書店で発売されます。

著者は、キャリアコンサルティング総研株式会社 代表の佐野真子。キャリア分野で 4 冊目となる本書では、「もっと頑張れ」ではなく「肩の力を抜き、選び直す」をキャリア戦略として提案しています。

11 月 7 日(土)には東京・銀座で出版記念セミナーを開催します。著者インタビュー、セミナー会場での取材のいずれも承ります。

なぜ今、「脱力」なのか

真面目で責任感の強い人ほど、自分のことを後回しにして働き続け、ある日糸が切れてしまう場合があります。本書はその「頑張りすぎの構造」に正面から向き合います。

- ・ 「頑張る」が報われにくい時代：人手不足、管理職への皺寄せ、リスクリングの要請。努力の量を増やすほど消耗する働き方が、多くの職場で当たり前になっています。
- ・ 自分を後回しにする人ほど評価される矛盾：周囲に気を配れる人が、気づけば自分の心身のケアをいちばん後回しにしている。著者がキャリア相談の現場で繰り返し見てきた姿です。
- ・ 「辞める」「我慢する」以外の選択肢：転職か現状維持かの二択ではなく、今の仕事の中で力の入れどころを見直す。読者がすぐ試せる具体策を示しています。

働き方改革から数年が経ち、「時間」は減っても「心のすり減り」は減っていない。本書はその次の論点を提示します。

書籍概要

項目	内容
書名	脱力キャリア 自分を後回しにする働き方をやめよう
著者	佐野真子(キャリアコンサルティング総研株式会社 代表)
出版社	セルバ出版
発売日	2026 年 10 月 23 日 Amazon 先行発売(発売開始初日に注文が殺到し、一時品切れ)/10 月 28 日 全国書店発売
定価	1,980 円(本体 1,800 円+税)

項目	内容
ISBN	9784868510932
判型・頁数	判型:四六判 ページ数:256 ページ

こんな人に向けた本です:一生懸命働いているのに満たされない、自分を後回しにしてしまう、頑張り方を変えたいビジネスパーソン。

著者プロフィール

佐野真子(さの・まこ) キャリアコンサルティング総研株式会社(キャリアコン総研®)代表取締役。

国のリスキリング支援事業や東京都の AI 適職診断チャットボット監修に携わり、延べ 6,000 名以上のキャリア支援を行う。労働局、ハローワーク、業界団体での講演およびメディア記事の執筆・監修実績多数。「体と心の声を聴き、本来の才能を発揮する」をコンセプトにした「脱力キャリア」を提唱。色彩心理や占星学を融合した独自メソッド(キャリアカラーセラピー®、キャリア占星学®)を体系化し、個人の本質的な変容を支援する。また「キャリアコンバンク®」事業を通じ、AI 時代の働き方に即した企業の事業創造と社外相談窓口・組織支援を手がけている。

- ・ 独自メソッド(登録商標):キャリアカラーセラピー®/キャリア占星学® 等
- ・ 発信: YouTube「キャリアコン総研チャンネル」で「聞かせて佐野先生」を配信

著書(本書で 4 冊目)

刊行年	書名
2026 年	脱力キャリア 自分を後回しにする働き方をやめよう(セルバ出版)
2025 年	未来型キャリアデザイン
2024 年	ビジネスパーソンのための色彩心理活用術 キャリアカラーセラピー®
2023 年	現代版キャリア革命

取材の切り口(ご提案)

媒体の読者層に合わせて、以下のテーマでお話できます。

媒体・コーナー	切り口	見出し案
ビジネス誌・Web メディア	頑張りすぎる人が報われない構造と、力の抜きどころの見つけ方	「全部頑張る」をやめた人から、仕事がうまく回り出す

媒体・コーナー	切り口	見出し案
女性誌・ライフスタイル	人間関係で自分を後回しにしてきた人の「脱力」術	人間関係で疲れないために、エナジーバンパイアから身を守る方法
新聞・人事労務専門誌	働き方改革の次の課題は「心のすり減り」	労働時間は減ったのに、なぜ疲れは減らないのか
テレビ・ラジオ	視聴者が選べる「キャリアクローゼットモデル」	役割は服を着替えるように、あなたが着ているのはどんな服？
地域・経済面	ミドルシニアのビジネスパーソン、キャリアコンサルタントが集う出版記念セミナー	銀座で語る「頑張りすぎないキャリア論」

上記以外のテーマも、ご要望に応じて調整します。

取材でご提供できること

- ・ 著者インタビュー:対面・オンラインどちらも対応します(所要 30～60 分目安)。
- ・ 見本誌の献本:書評・紹介をご検討の媒体様にお送りします。
- ・ 画像素材:書影、著者近影をご用意します。

出版記念セミナー取材のご案内

11 月 7 日(土)、著者が本書の背景を直接語るセミナーを東京・銀座で開催します。書籍には書ききれなかった、ここでしか聞けない話を中心です。

項目	内容
イベント名	出版記念セミナー&懇親パーティー
日時	2026 年 11 月 7 日(土)18:00 開場
記念セミナー	18:30～19:30 「頑張りすぎないキャリア論 心と体をゆるめて天職を生きる」
懇親パーティー	19:30～21:30
会場	銀座 PP サロン(東京・銀座)
定員	30 名程度
参加者	40～60 代のビジネスパーソンが中心。キャリアコンサルタント資格の保有者も多数

取材のポイント

- ・ 参加者全員に『脱力キャリア』を配布します。
- ・ 報道関係者様の取材席をご用意します。会場の広さに限りがあるため、事前のお申し込みをお願いします。

想定 Q&A

取材前の論点整理にお使ください。

Q. 「脱力」とは、手を抜くことですか？

A. 違います。周囲からの期待に応えるため全て同じように力を注ぐのをやめ、頑張りどころを選び直すことです。結果として、長い職業人生を通じてライフワークとなる仕事に集中できるようになります。

Q. なぜ「自分を後回しにする働き方」がテーマなのですか？

A. キャリア相談の現場で、真面目に頑張り周囲に気を配れる人ほど、自分の心身を後回しにして消耗していく姿を数多く見てきたからです。

Q. 転職を勧める本ですか？

A. いいえ。辞めるか我慢するかは二択ではなく、今の職場のまま働き方や関わり方を変える方法を中心に書いています。

Q. 色彩心理や占星学を取り入れたのはなぜですか？

A. 自分の本音は言葉だけでは出てこないことがあります。色やタイプといった入り口を使うと、相談者が自分の状態に気づきやすくなるためです。

Q. 読者が明日からできることは？

A. 本書の各章に掲載されているチェックシートを活用し、今やり方を見直したいテーマから簡単に取り組むことができます。

取材・献本のお問い合わせ

キャリアコンサルティング総研株式会社

- ・ 担当者:佐野真子
- ・ メール:info@cariconsoken.com
- ・ 電話:082-299-0758
- ・ Web サイト: <https://www.sanocareerconsulting.com/>

セミナー取材をご希望の場合は、11月4日(水)までに媒体名・ご来場人数・撮影の有無をお知らせください。