

2026 年 8 月 21 日

モヤモヤしているすべてのビジネスパーソンに届けたい、キャリア迷子を抜け出す実践書 書籍『モヤモヤ以上、転職未満』発売

転職するかどうかより、「自分はどう生きたいか」が問われる時代へ
3 カ月間のキャリア支援プログラムで実証された「未来デザインの 8 ステップ」を完全公開
AI 時代のキャリア迷子を、ワクワクする未来へ導く一冊

企業における経営・人事課題の解決および、事業・戦略の推進を支援する株式会社リクルートマネジメントソリューションズ（本社：東京都港区 代表取締役社長：山崎淳 以下、当社）は、8 月 21 日（金）に書籍『モヤモヤ以上、転職未満』をクロスメディア・パブリッシングより出版いたします。

1. 本書のポイント

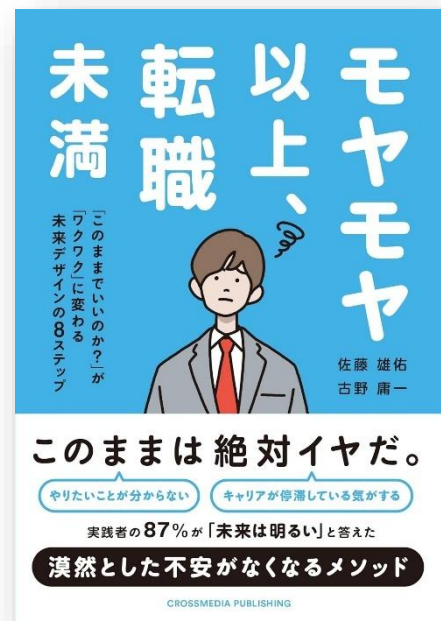
「今の環境に強い不満があるわけでもない。でも、なんとなくこのままでいいのか不安——」そんな悩みが、ここ数年で増加しています。キャリアの選択肢が増えた今、「キャリア迷子」になるのも無理はありません。

本書では、そんな人に向けて、「モヤモヤ」を晴らす解決策を、理論と実践の両面からアプローチ。これまでキャリア支援プログラムで実施し、受講者の 9 割近くが「未来は明るい」と回答した、メソッドを完全公開しています。

未来デザインの 8 ステップに沿ってワークを実施することで、漠然とした不安がなくなり、未来を自分で描いて動き出せるようになる一冊です。

2. 書籍概要

- **タイトル**：モヤモヤ以上、転職未満
- **目次**：
 - 第 1 章 モヤモヤ以上、転職未満
 - 第 2 章 30 歳になりましたが、キャリア迷子になっています
 - ーキャリア迷子を抜け出すカギは「自己理解」と「未来展望」
 - 第 3 章 DAY1&DAY2 自分を知る
 - 第 4 章 自分のことは意外とわかっていないです
 - ー「自己理解」を深めるためにー
 - 第 5 章 DAY3 理想未来プロトタイプ&DAY4 他者から学ぶ
 - 第 6 章 未来展望と言われても困っています
 - ー「未来展望」の解像度を高めるー
 - 第 7 章 DAY5&DAY6 理想未来を宣言する



2026 年 8 月 21 日

第 8 章 未来デザインの 8 ステップ

第 9 章 理想未来を宣言した後が肝要なんです

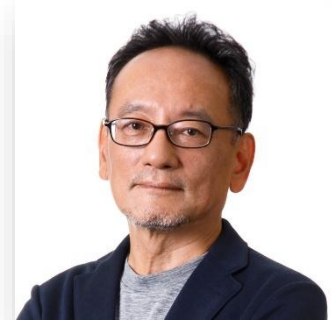
ー トランジションを乗り越えるー 高齢期キャリアの構造

3. 著者代表コメント

古野 庸一（ふるの よういち）

株式会社リクルートマネジメントソリューションズ

組織行動研究所 主幹研究員



キャリアをちゃんと考えることは、難しい。

10 年後の自分を描けと言われてもツライ。

そもそも会社や社会がどうなるのか分かりません。

ただ、自分のキャリアを考えないで仕事を続けていくことも難しいでしょう。

社会の荒波に飲み込まれ、行き場を失ってしまうかもしれません。

目の前の仕事に追われ、気づけば数年が過ぎている。ふと顔を上げると、「このままでいいのか」という問いが頭をもたげる。しかし、その問いに向き合おうとすると、答えが見つからず、また目の前の仕事に戻っていく。そんな繰り返しを経験している方は少なくないと思います。

水彩画を描けと言われたら、なんとなく描けるけど、ちゃんと習っていないと上手く描けない。そこにはいくつかの技術はある。近くのモノは大きく、遠くのものは小さく。近くのモノは濃い色使い、遠くのものは薄い色使い。筆の使い方、タッチの技術、混ぜる色の技術。水彩画には水彩画の技術があります。同様に、キャリアの描き方にも技術があります。それを知らなければ、思うように描けずストレスになります。

本書は、25 年以上にわたってキャリアの問題に向き合ってきた私と、人材紹介の現場でキャリア支援を実践してきたスケさん（佐藤雄佑氏）が、3 か月間のプログラムをつくって、そのプログラムに参加した人に取材して、理論と実践の両面から、そのプロセスを丁寧に解き明かした一冊です。

モヤモヤしているすべての方に届き、一歩踏み出すための希望となれば、望外の喜びです。

<著者プロフィール>

- （1、3、5、7、8 章を執筆）

佐藤 雄佑（さとう ゆうすけ）

株式会社ミライフ 代表取締役

早稲田大学ビジネススクール（MBA）修了。

新卒で、株式会社ベルシステム 24 入社し、マーケティング業務に従事。2004 年にリクルートエイブリック（現・インディードリクルートパートナーズ）に転職。営業、支社長、人事 GM を歴任。

2016 年、株式会社ミライフを創業。「100%個人起点エージェント」をコンセプトに、キャリア支援事業を展開。2020 年より「モヤモヤ以上、転職未満」の方を対象としたキャリアデザインプログラ

2026 年 8 月 21 日

ム「ミライフキャリアデザイン (MCD)」を立ち上げ、現在も現役エージェントとして日々キャリア相談に向き合う。著書に『性格のいい会社』『採用 100 年史から読む人材業界の未来シナリオ』などがある。

- (2、4、6、9 章を執筆)

古野 庸一 (ふるの よういち)

株式会社リクルートマネジメントソリューションズ 組織行動研究所 主幹研究員

1987 年東京大学工学部卒業後、リクルートに入社後 南カリフォルニア大学で MBA 取得。キャリア開発に関する事業開発、NPO キャリアカウンセリング協会設立に参画する一方で、ワークス研究所にてリーダーシップ開発、キャリア開発研究に従事。

2009 年より組織行動研究所所長、2024 年より現職。

著書・訳書に『ハイフライヤー』『日本型リーダーの研究』『いい会社とは何か』『「働く」ことについての本当に大切なこと』『組織変革の教科書』

4. 出版情報

著者：佐藤 雄佑、古野 庸一

出版社：クロスメディア・パブリッシング

発売日：2026 年 8 月 21 日 (金)

定価：1650 円 (税別)

版型：B6 版

ページ数：264 ページ

リクルートマネジメントソリューションズについて

ブランドスローガンに「個と組織を生かす」を掲げ、クライアントの経営・人事課題の解決と、事業・戦略推進する、リクルートグループのプロフェッショナルファームです。日本における業界のリーディングカンパニーとして、1963 年の創業以来、領域の広さと知見の深さを強みに、人と組織のさまざまな課題に向き合い続けています。

●事業領域：人材採用、人材開発、組織開発、制度構築

●ソリューション手法：アセスメント、トレーニング、コンサルティング、HR アナリティクス

また、社内に専門機関である「組織行動研究所」「測定技術研究所」を有し、理論と実践を元にした研究・開発・情報発信を行っております。

※WEB サイト：<https://www.recruit-ms.co.jp>