



Michiko Hada



Yumiko Tajima



Rika Yokomori



Tamao Ariyoshi



YOU

コドモから大人へ脱皮する試練

30代後半に来る!?

女の人生転換期 の越え方

30代前半までは、“20代の延長” 気分で過ごしてこられたけれど、
いよいよ40歳を目前にした30代後半ともなると、もう先送りにはできなくなる。
仕事、結婚、出産……。選択肢が多くて、どうしたらいいのかわからないからこそ、
あせったり、迷ったり、落ち込んだり、30代後半は心が揺れる時期。

今回は、各分野で活躍する素敵な10人の大人の女性たちに、
30代後半をどう過ごして、何を考えてきたのか、本音で語っていただきます。

撮影／神ノ川智早 取材・文／今泉愛子 スタyling／島田美奈子（羽田さん）
ヘア&メイク／水野未和子（3rd・羽田さん）、
諏訪部留美（エアノーツ・YOUさん）、松崎さとみ（中園さん）



Miho Nakazono



Yukiko Kawatsu



Kumi Fujisawa



Kumi Oyama



Junko Matsubara

20

代で起業した会社をわずか3年で成功させ、その後売却。企業や投資、経済について、書籍の出版や各地での講演会、テレビやラジオへの出演のほか、多くの公職に就くなど、ビジネス街道をまっしぐらに突っ走ってきた印象のある藤沢久美さん。30代後半は、悩む暇もないほど多忙だったのでは？ という問いかけに、意外な言葉を口にした。

「あの頃は、私にとって暗黒時代。長い長いトンネルのなかにいました。自分で気付かないまま無理を重ねていたんですよ。37歳のときに、原因不明のじんましんに悩まされ、仕事が手につかなくなりました」

キーボードがタッチできないほど手は腫れ、ときに呼吸困難に陥るほどノドも腫れた。病院に行ってもステロイドを打っただけ。顔もパンパンに腫れ上がり、当然講演はキャンセル。3カ月間完全休養せざるを得ない状況に追い込まれた。

「それまではずっと自分ではストレスを感じないタイプと思っていたんです。でもそうじゃなかった。テレビや雑誌に出ていると、周りの人が勝手に私のイメージを膨らませるんです。赤い口紅をしていると、らしくない、と言われたりして、だんだん私自身が、そのイメージを壊さないようにと気を使うようになってしま

って。服装に始まり、仕事を引き受けるときも、自分がやりたいかどうかよりも、人がどう思うかを優先。公的な発言もそうです。自分の心と行動がどんどん離れてしまったから病気になる。もうこれ以上自分をだませないと思いました」

30代前半にビジネスで成功した経験も、さらに人からすごいと言われるようなことをしなくては、という思い込み

つながら、ストレスに拍車をかけた。

「じつは、その2年前に父をガンで亡くしたんです。父はその前から、仕事でストレスを抱えイライラしていました。私もそれと同じ状況でしたが、幸いなことに、父のように死に至る病気にはならなかった。それって、まだ仕事を続ける意味があるってことなのかもしれない。だったらこれからは、やりたいことをやるうって。私は以前より、自分が起業した経験から、人の社会参加を支援する仕事をしたかと思っていたんです。これからはそれにつながることを、コソコソとやっていたことと決めました。40歳目前に、ようやく軸足が定まったんです」

自分を信頼することは、心の余裕にもつながる。人間関係も次第にスムーズにいくようになってきた。

「これまでは、苦手な人でも、好かれなくてとニコニコしていました。その人を受けとめたくなくて、でも私はこう思います、というスタンスで付き合うようにしたんです。そうしたら逆に以前よりも関係がよくなって。素直に人をほめたり、応援できるよつにもなってきました」

「主人との関係も、より良好になった。30代の頃からずっと考え続けていた子どものことにもふんぎりがついた。40歳の誕生日の翌日に、主人と子どもはもういいかな、と話をしました。これまで授けられなかったことには意味があるのかもしれない。だから、以前から続けていた恵まれない子どもたちへのサポートを、これからはやっていたことと思っています。でも、偶然できたらそれはそれで嬉しいな(笑)」

長いトンネルを抜けた藤沢さんは、30代後半で軸足を定めたことで、しなやかな生き方を手に入れた。

原因不明の不調が 本当にやりたいことに 気付かせてくれた 藤沢久美さん

シンクタンク・ソフィアバンク 副代表

Kumi Fujisawa

1967年、大阪府生まれ。大学卒業後28歳で投資信託評価会社を起業し、3年後に売却。その後シンクタンク・ソフィアバンクの設立に参画。32歳でNHK教育テレビ「21世紀ビジネス塾」のキャスターに。'05年法政大学ビジネススクール客員教授に就任。'07年世界経済フォーラムのヤング・グローバル・リーダー2007に選出。

30代の後輩たちへ

30代の頃の私は、恥ずかしいほどに突っ張ってました。人のことを認める振りをしながらも認めていなかったし、本音で話せていなかった。結局身体をこわしてしまっただけで、そこで自分と対話できたことで、仕事も人間関係も意外なほどスムーズに運ぶようになりました。だからたくさん辛い思いを正面から受けとめてみてほしいです。

30代後半に来る!?
女の人生転換期
の越え方

6
interview

