



Case  
01

# 余白が導くキャリア

あの人から余白のなかで気づいたこと

知らず知らずのうちに築かれた、人生の「こうあるべき」を手放すことで、思いがけない道が開けることがあります。  
誰かの目を気にして生きがちな昨今、“私”を生きるための試行錯誤を守り、  
大切にしてきた3組の方々にお話を聞きました。



Case  
02



Case  
03

取材・文／塚田智恵美 撮影／伊藤晴世(33ページ)、米本満穂(36ページ)、山内城司(39ページ)



Case  
01

なみき・わたる・みお●(渉さん)2015年に女性のキャリア支援を行うベンチャー企業に転職。2017年より複業でキャンピングカーの実証実験を始める。(美緒さん)メーカー勤務時に流産・不育症で退職。専業主婦期間を経て保育士資格を取得。2021年、夫婦で共に株式会社オンテンパーを立ち上げる。写真はオンテンパーが運営するTamariBaariにて撮影。

## ルールから外れるのが怖かった二人が 気づいた「自分の時間を生きていい」

「ワークライフバランス」という言葉があります。仕事と生活の両方を充実させ、調和させる考え方です。でも、実際は「ワーク」と「ライフ」は切り離せず、多くの人が、所属する会社のルールや人間関係、価値観から、生活面にも大きな影響を受けます。どこで、どれくらい働くか。何歳くらいでローンを組むか。子どもが生まれたら、どの保育園に入れるか…。無意識のうちに「人生、こうあ



るべき」が規定されていく。そもそも「ワーク」と「ライフ」は個別に充実させ、バランスを取れるようなものではないのではないかと。仕事は仕事、ある程度我慢して、趣味を充実させようなんて言っているうちに、いつの間にか、常に自分ではない誰かの時間を生きているような状態になってはいないか。そんな問いをつい考えてしまうのは、私たち夫婦が仕事も生活も、自分ではない誰かの価値観に縛られ、苦しんだ時期があったからです。

新卒で入社した会社で出会い、結婚。しかし流産や不育症の経験で、夫婦の関係や生活が大きく変わりました。夫は外資系企業で忙しく働く日々。妻は体調を崩して退職したことで「自分は社会から必要とされていない人間なのではないか」と塞ぎ込むように。このままでは夫婦関係が悪くなる一方という局面を迎え、働くことや生きることを根本から見直し「どうありたいか」考えたのです。

思えば私たちには、それぞれに「この道から外れてはいけない」と思い込んでいた理想像がありました。企業に勤め、フルタイムで働き収入もそれなりに高く、結婚して子どもを授かり家庭も充実させる。そんな「こうあらねばならない」はどれも自分ではなく、他人の目を気にして築かれたものでした。

仕事優先の働き方を見直したころ、オランダの「カンターキャラバン」という活動を知りました。2017年ごろのことです。オフィス仕様に改装したキャンピングトレーラーを自然豊かなところへ移動させ、開放的な自然の中で働く。働くという行為の中に余白をつくる取組だと魅力を感じました。当時はコロナ禍前で、毎日出社するのが当たり前とされていた時代です。いつもの会議室とは異なる空間で、心にゆとりのある状態で仕事をしたほうが仕事の効率も上がるとオランダでは考えられていることにも驚きがあり「これだ!」と直感して、日本版のサービスを立ち上げました。

といっても実は、実際に使える土地など事業の目処がつかないうちに、



勢いでキャンピングトレーラーを買ってしまったのです。ところが、運良く「私がもっている土地を使っている」と協力してくださる経営者の方に出会えました。その方は「事業プランをもってくる人は多いが、大体は『プランだけ』。実際に車を買ってから来た人は初めてだから、一緒にやろうと思った」とおっしゃいました。自分がしたいと思うことを、まずやってみる。やってみなければわからないことがある。「この道から外れたらどうなってしまうのだろう」と怖れていたときは、まったく異なる感覚—自分の時間を生きていると感じました。そして今、私たちは共に会社を立ち上げ「人生に余白を」を軸に、働く環境づくりをサポートする事業を行っています。

やりたいことがなければ何者にもなれないと思込んでいる人もいるかもしれませんが。でも「今日は天気が良いから、自分の好きな場所でミーティングをしよう」や「お気に入りの服を着よう」といった程度の小さな行動を積み重ねていくことで、何者でもない「私」が見えてくることのあるのです。私たちの思う余白とは、誰に決められるのでもなく、そうした自分の時間を生きること。もちろん、安定した企業に長く勤めることを否定しているわけではありません。でも、もし「この道から外れてはいけない」と怖れを抱いている人がいたら「外れても大丈夫だよ」と言ってあげたいですね。

# 効率重視とは逆行する発酵食のように 人生もじっくり向き合い「醸す」もの



料理家  
「発酵室 よはく」主宰  
真野 遥さん

## Case 02

まの・はるか●ものづくりに興味をもち、新卒で素材系商社に就職するものの「一番身近なものづくりは料理である」と思い至り、食の道へ。日本酒に合う料理を中心に、レシピ開発や執筆など幅広く活動。2022年『発酵室 よはく』を立ち上げる。2023年、京都に移住し、酒屋「発酵室 よはく」をオープンする。

### 新

卒で素材系の専門商社に入社したものの「料理に関わる仕事がしたい」という思いが芽生えて、2年目の秋に退職。フードコーディネーターの資格を取得した後、料理研究家のアシスタントとして働き始めましたが、未熟だった私は怒られてばかり。収入面もなかなか厳しく、3カ月でアシスタント業を辞めることになりました。



立て続けに一度決めた進路から撤退することとなり「何事も続かず、私は逃げてばかりなのではないか」と自信を失いました。ただ、何から逃げたとしても、自分からは絶対に逃げられない。それなら世間の「こうあるべき」という働き方像にとらわれず、自分らしくいられる生き方や働き方を模索しよう。そう考えていたころ、日本酒のPR活動をしている方との出会いから、日本酒のネット番組に出演することに。全国各地の酒蔵を取材するうちに、日本酒のもつ奥深さに気づき始めました。

日本酒の原料は米、米麴、水とシンプルです。しかし、麴菌や酵母菌の力で、まるで生きもののように育ち、多種多様な味わいを生みます。次第に私の関心は、見えない菌の力を用いた「発酵」そのもの、そして味噌や醤油といった発酵食の世界へと移っていきました。

もともとは気候や風土など、制約のある環境下で、その季節にしか頂けない旬の食材を長期間にわたり食べられるように生まれた発酵食。ぬか漬けやキムチ、味噌など、最近では手作り発酵食品もブームになっています。ただし菌は生きものです。なかなか思い通りにはなりません。私自身、軽い気持ちで甘酒を作ってみたら、温度管理のミスで大失敗、なんて経験もしました。手間も時間もかかるのに、やってみないとどうなるかわからない。そんな気難しさと奥深さに、私は惹かれていったのです。

そういえば小豆島にあるヤマロク醤油の蔵元を見学したとき、こんな話を聞きました。同じ作り方をしている、醤油を仕込む桶によって味の個性が微妙に変わる。蔵の奥にあって誰にも見られない桶より、人がよく覗く桶のほうがおいしく仕上がることもあるのだそうです。不思議ですね。科学ですべてを解明しきれない余地が発酵にはあるのだなと感じます。

知れば知るほど、手間と時間をかけて見守り、自分だけの味を育てていく発酵食には、効率やスピードが優先され、確実な結果が求められる現代とは逆行する価値観が秘められているように思えました。これが暮らしの余白だと。その余白を慈しんでいくことこそ、私が私らしくいられる



生き方・働き方であるように感じられました。

2018年ごろから発酵を軸に料理家として活動するようになり、2022年には『発酵室よはく』を屋号に。季節の仕込みものを作る手仕事会も始めました。2023年4月には京都に移住。四季の移ろいを肌で感じ、味わいながら、その時季にしか手に入らない食材を使って発酵食を仕込む。心に余裕がないときも、下処理をしたりかき混ぜたりと手を動かしているうちに、少しゆとりが戻ってくるような感覚になる。こんな日々の過ごし方が、とても自分らしいような気がしています。

私のキャリアには目標に向かって一直線に道を進む、というような一貫性や計画性がありません。新卒で入った会社をすぐ辞めて、アシスタント業も続かない。それでも何かしら動き続けている間に、偽りない自分の感覚にじっくりくるような、発酵の世界へとたどり着きました。しかし、行き当たりばったりのキャリアが、振り返ってみると数珠つなぎのようにつながり、すべてに意味があるように見えるから不思議です。それはひょっとしたら、「自分から逃げない」、つまり自分の感覚を置き去りにせず、自分の興味が向くこと、これなら私もがんばれそうだと思うことを選んできたからなのかもしれません。

現代は何もかもスピードが早く、人生にも正解らしきものがあるように錯覚をしがちです。それでも、本来、それぞれの人生はじっくり時間をかけて向き合い「醸していく」ものはず。結果や価値が早くわかるものに飛びつくのではなく、本来そこにあるはずの余白を守っていくことで、キャリアにも暮らしにも、自分らしい味が出てくるのかなと思います。



キャリアブレイク研究所  
代表理事  
北野貴大さん

Case  
03

きたの・たかひろ ● 大学卒業後JR西日本SC開発株式会社に入社し、商業施設の企画開発に従事。2022年に独立。無職のための宿『おかゆホテル』や『むじょく大学』など、キャリアブレイクの文化啓蒙活動を行う。2022年10月、一般社団法人キャリアブレイク研究所を設立。大阪公立大学院経営学研究科 特別研究員。

## 「ちょっと一回手放して、離れてみる」 キャリアブレイクがもたらす新たな人生

キ

キャリアの中断はよく「ブランク」と表現されます。日本では、ブランク=空白期間があると転職活動で不利になるといった考え方もあって、所属している会社が自分には合わないと思っても、なかなか辞められない人が多いかもしれません。なんとか工夫しながら今いる会社に居続けるのが第一の選択肢、転職先など次の居場所を見つけて環境を変えるのが第二の選択肢だとしたら、第三の選択肢と



して「今いる場所から一時的に離れてみる」という方法をとってもいいのではないのでしょうか。それが僕のつくりたい「キャリアブレイク」の文化です。

大学卒業後、JR西日本グループの会社に入社した僕は、商業施設・ルクア大阪の企画プロデュースの仕事をしていました。あるとき商社で働いていた妻が仕事に悩んで「無職になってみる」と言い出しました。無職というと僕は正直、少しネガティブなイメージがあったのですが、イギリスに住んでいたこともある妻には無職期間を挟んでキャリアを転換してきた友人たちがいたので、抵抗がなかったようです。そうしてあえて無職期間を設けた妻が、自分の感性を取り戻し、選択肢を広げ、やりたいことを見出し、次の仕事に就くまでのプロセスを間近で見て、まるで旅行に出かけて人生を振り返りながら回復していくようだ面白く感じました。欧州ではこのような離職の選択をキャリアブレイクと呼び、カルチャーとして根付いている国もあるそうです。こうしてキャリアブレイクについて関心が深まり、さまざまな文献を調べたり発信したりするようになりました。2022年に独立し、その後、一般社団法人キャリアブレイク研究所を立ち上げました。

研究を始め、離職・無職経験者の話を聞くうちに「ちょっと一回手放して、今いる場所から離れてみる」ことの効用に気づきました。僕たちは普段、どこかのコミュニティに所属して生きています。知らず知らずのうちに所属している会社や役割を背負い「〇〇社の社員としては～だと思おう」「教員としては～という判断をする」というように、自分以外を主語にさまざまなことを考えるようになっていきます。しかし所属している場所から一度離れて「孤立する」ことによって、自分を主語にして考える時間が取り戻されるのです。すると「本当はこうしたかった」「実はこれに興味があった」など自分の本心や使命に気づくことも。これを僕は「創造的孤立」と呼んでいます。歴史的に見ても、時代を変えた偉人や、その当時の常識を覆して新しい文化をもたらした人たちの多くが、その時代の王道や大きな組織から一度離れて孤立しているのです。



孤立によって「私」が復興し、それまで見えなかった選択肢が目に入るようになる。選択するのにもコミュニティを頼りにできないので、自分で納得して、自分で決めなければいけない。その「自分で納得して決めた」プロセスが自信になり、新しい運を手繰り寄せる。こんなサイクルが回り始めます。キャリアブレイクを経て再び就職できるの?とよく聞かれますが、実際のところ僕の知る限り就職率は高く、企業に勤めてからもアントレプレナーシップを発揮できる人が多いようです。

もし字や絵が書いてある部分が主で、余った白い部分を余白というなら、僕はキャリアや人生に余白という表現を用いるのは、とってつけたような不自然さを少し感じます。「ゆとりを無理やりつくる」という意味での余白ではなく、今まで積み上げてきた不要な価値観や怖れを一旦みずからブレイク=壊し、手放すこと。それが人生の回復と次の一歩につながっていくのではないのでしょうか。そう考えると旅行に行って自分を振り返ったり、別の業界の人と話したりすることもキャリアブレイクの一つと言えるでしょう。

とはいえ教え子が「ちょっと無職になってきます」と言ったら、先生方のお立場では心配されるのが普通ですよ。僕は今34歳ですが、僕より下の世代はキャリアに対して柔軟に考え、状況に応じて変化できる弾力性をもっていることが多いように思います。それは近年の新しい教育が、学校の外で花開いている証だと思うのです。心配は尽きないかもしれませんが、きっと今、先生方が一生懸命育ててくださっている生徒さんが社会に出るころには、もっと弾力的なキャリアを歩めるようになっていくはず。ですから人生におけるブレイクの可能性にも希望をもちつつ、一緒に悩みながら、次の世代の新しい生き方や働き方を模索していけたら嬉しいです。

