

## 木下紫乃



(株)ヒキダシ 代表取締役社長  
 昭和女子大学ダイバーシティ推進機構事務局アドバイザー  
 「スナックひきだし」オーナー、木曜昼スナ紫乃ママ

91年にリクルートからの社会人スタート  
 5社転職、様々な組織や人の中を渡り歩きながら25年の会社員生活  
 最後の10年は人材開発企業にて、多くの大企業向け企業研修設計や  
 営業に携わる。30代後半からプロボノプロジェクトや地域内外のボラ  
 ンティア、にも参加中。



45歳で大学院入学を期に独立し、2年間の個人事業主を経て、2016年(株)ヒキダシを起業。  
 年齢や性別、環境等による“あきらめ”がはびこる社会を変えたい、人の「持ち味」をヒキダシたいと「新しい挑戦」を様々な形でエンパワーメントしたいと願う。

中高年向けキャリア研修等企業研修講師、研修設計支援、キャリア壁打ち、昼スナックママ、スナックママプロデュース等、色々やっています。  
 2024年社会福祉士国家試験受験！結果は来月…。

2020年日経BPより「45歳からのやりたくないことをやめる勇気」出版

# 人生100年時代に大切な資産

お金



見える資産  
見えない資産

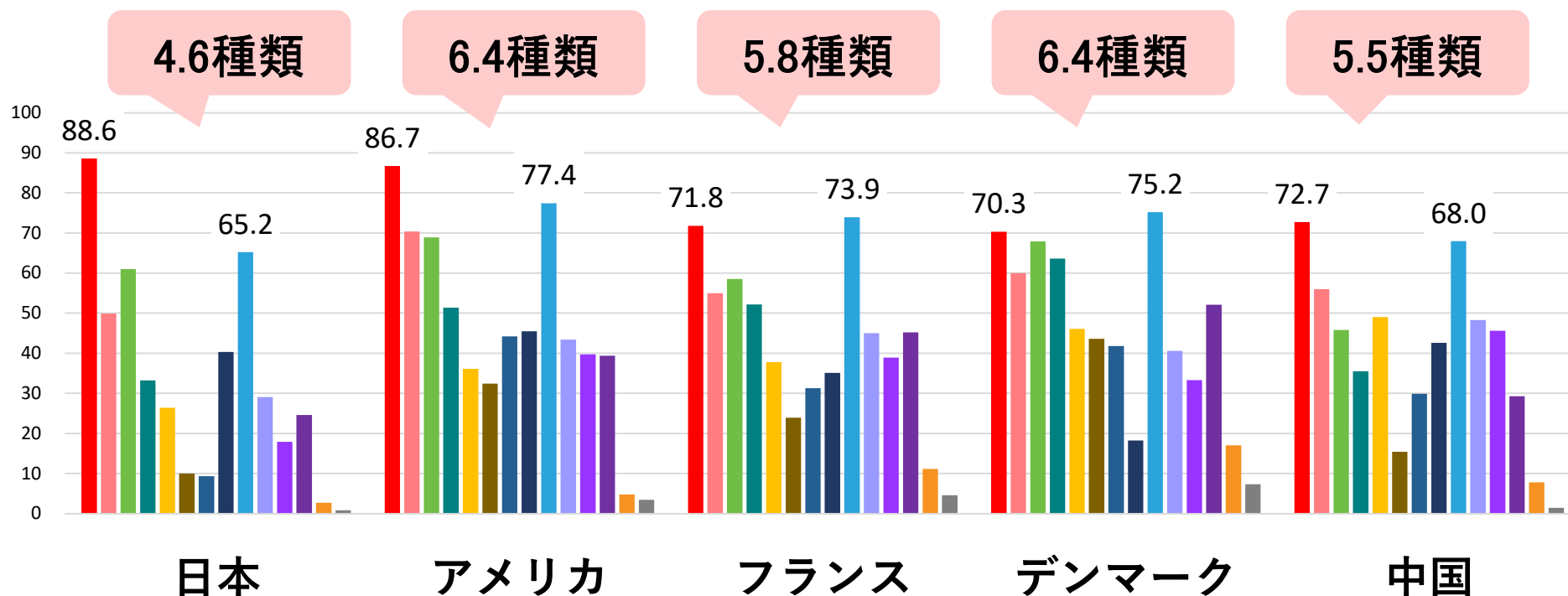
健康



つながり

# 人生100年時代で大事な「つながり」 でも日本人は家族と職場以外のつながりが少ないという…

## 交流のある人間関係



- 家族・パートナー
- 親戚
- 社会人になるまえの友達
- 一緒に学んだ仲間
- 趣味やスポーツの仲間
- 地域やボランティアの仲間
- 勤務先の経営者
- 勤務先の上司
- 勤務先の同僚
- 勤務先の部下
- 社外の仕事関係者
- 以前の仕事仲間
- 労働組合
- 政治家

# 出会う人、やること、出向く場所の種類や数を増やす

## ① ライスワーク



会社や組織、家族  
自分の基盤となる「場」

つながりが  
生まれるかもしれない

## ② ライフワーク



勉強会、ボランティア、プロボノ、  
地域活動、学びの場等、自分の興  
味のあるテーマに関する「場」

## ③ ライクワーク



趣味の集まり、同窓会のつながり、  
習い事、いきつけの居酒屋等、  
あとの2つよりもっと気軽な「場」

# 新しい人や場との出会いは「気づいてない自分」を見出す機会

	自分は知っている	自分は気付いていない
他人は知っている	<b>「開放の窓」</b> 自分も他人も知っている自己	<b>「盲点の窓」</b> 自分は気が付いていないが、 他人は知っている自己
他人は気付いていない	<b>「秘密の窓」</b> 自分は知っているが、 他人は気付いていない自己	<b>「未知の窓」</b> 誰からも知られていない自己

聴く自分

聴いてもらう自分

教えてもらう自分

教える自分

作る自分

助ける自分

助けてもらう  
自分

助けてもらう自分



少し動いてみたら立ち止まって3つの問い（たい）を考える  
それをなんども繰り返していこう



何を実現したいか？  
(自分のために！ そして誰かのために！)

3つの「たい」を  
組み合わせる

どんな人達と過ごす  
時間を増やしたいか？



どんなスキルを  
活かしたいか？



## 新しいインプットを増やす

→もっと新しい人と会う、本を読む、イベントやボランティア、勉強会等に参加する。新しい情報が入らないと「興味」のネタ（テーマ）が生まれない

## 「本当にやりたいこと」「本当の自分」とか考えすぎない

→「本当にやりたいこと」なんて考えてても見つからない。思いつき上等。興味が湧いたら気軽に始める

## 自分の見たこと感じたことを人に伝える

→もしかしたら共通のテーマを持つ仲間が見つかるかも。そのための情報発信ツール（SNSやブログ等）積極的に使ってみる

## 違ったらやめる勇気

→私がやめても組織はつぶれない。合わないことをやってるのはお互い不幸。きちんとやめる 理由を伝え、次の挑戦にGO!



ここからの一番の格差は、お金や知識やスキルではない。

「やってみるか！」と思える気持ちの格差  
うまくいかなかったら、ちょっと考えて  
やり直したらいいだけだから！