

お悩み別

# 転職の

# モヤモヤ

解消  
ハンドブック

自分らしく  
働くために  
必要なことは何？

～魔法の自己分析講座～



資格？

自信？

人間関係？

労働環境？

働き方や生き方を変えた、20名の女性達の事例と思考のヒントをこの1冊に集約！

# まず初めに…

この冊子に登場する女性達を含め、  
2,000名以上の働く女性達をサポート

(一社)ライフセレクトマジックコーチング  
代表理事／コーチ・カウンセラー

清水 七織子について



## 心と体を壊してまで働く仕事なんてない！

上智短大英語学科卒業後、夢だった航空会社に就職するも、完璧主義な自分を追い込んでしまい、心と体を壊して2年で退職。

その後、20代で転職を5回経験。当時働いていた社労士事務所の顧問先で過労死が発生。それを受け「自分を犠牲にする働き方はしない！」と心に誓い、これからはどう生きたいのか？を見つめ直した結果、「これからの人生は働く女性の心に寄り添う仕事がしたい！」と、会社を退職し、2017年に独立。

現在は、2000名以上の女性の働き方相談や、転職の不安を解消してきた経験から、20～30代の働く女性向けに「3ヶ月で自分に合った働き方へと導く自己分析プログラムサポート」を行う。

自分を知ること、これからの働き方もどう生きたいのかも「ベストな選択ができるようになる！」という信念で、年間200名の方向性をサポート。自身は2020年12月 北海道札幌市に移住。仕事と生き方がそのまま重なるフルリモートな働き方を実現。



この小冊子は、そんな清水七織子がサポートしてきた女性達の学びや変化をまとめギュッと1冊に詰め込んだものです。

少しでもあなたの参考になれば幸いです！

## Question

あなたは今、

どんな悩みを抱えていますか？



下記のチェックリストで、ご自身のお悩みとリンクするもの  
があれば、該当するページに進んでみて下さい！

過去に、同じ悩みを持った受講生さん達が**どのように変化し  
ていくことが出来たのか**を確認することが出来ます。

少しでも皆さんのお悩み解決のヒントになれば幸いです。

- 転職したいとけど、何がしたいか分からず動けない→ **A**
- プライベートを犠牲にする働き方はもう嫌→ **B**
- 仕事で気を遣いすぎて疲れ果ててしまう→→ **B**
- やりたいことを見つけないけど、分からない→→→ **C**
- 自己分析しても、しっくりきたことがない→→→→ **C**
- いつかは辞めると思いながら働いている→→ **D**
- 今の仕事や職場が自分に合っているのか  
悩んでいる…→→→→→→→→→→→→→→→ **D**
- もっと自然体で生きられるようになりたい→ **E**
- 自分のことが分からずいつもモヤモヤ→→ **E**
- つい自己否定ばかりしてしまう…→→→→→→→→ **F**

**A**



転職に  
踏み出したい！

P3

**B**



仕事で心身を  
疲弊するような  
ライフスタイルを  
変えたい！

P8

**C**



やりたいことや  
強みを見つけて  
活かしたい！

P13

**D**



抱え込んでいる  
仕事の悩みや  
将来への不安を  
解消したい！

P17

**E**



悶々とした日々から  
抜け出して  
自分軸で生きたい！

P21

**F**



もっと自分に  
自信を持ちたい！

P25

**まずは、上記の区分を参考に  
一番気になる所からご覧下さい！**

この資料では20名の経験談をご紹介します。

皆さんのお悩み解決に繋がりやすいよう、カテゴリー分けされています。一人ひとりに様々な側面があり、それぞれにヒントがあると思いますので、ぜひ全体的に目を通してみてくださいね！

Life Select Magic Coaching

A

転職に  
踏み出したい！



**A**

食品メーカーの製造業  
→フリーランスの栄養士



遠藤 風子さん (30代)

*Before*

## 役職をもらったけど 人間関係や仕事内容に悩むように…

仕事で役職を頂いたことで関わる人が変わり、人間関係が上手くいかなくなりました。指示を出すような立場も自分には合わないと感じ、仕事を辞めたいと悩むように。しかし、他にやりたいことや、自分にできることが分からなかったので動けず、辛さを抱えながら働いていた。

*After*

仕事を辞める決断ができて  
働き方・住む場所・関わる人  
全てがガラッと変わった！



コーチングを受けたことによって仕事を辞めてもいいんだ！と自分の中で納得することが出来て退職を決意。スッキリ&ワクワクした状態になれた！今は実際に仕事を辞め、栄養士の資格と好きなことを活かして、食事業でのサポートの仕事をしています。

A



医療業界8年  
→人材業界に転職



岡本 奈津実さん (30代)

Before

## コロナ禍になり在宅できない 仕事にモヤモヤ…

コロナ禍になり、在宅できない自分の仕事にモヤモヤするように。将来的にやりたいことはあったけど、「私にはまだ早い」と思い、自信も持てず踏み出すことができない状態。

After

## 自分軸がはっきりしたことで、 希望を全部叶えた 転職に成功！



自分を知ることで軸が明確になり、希望を全部叶えた転職ができた！

やりたいことに時間を使える働き方が叶ったことで、ずっとやりたかったヴァイオリンも再開して好きなだけ弾ける日々を楽しんでいます！

A



飲食業界店舗スタッフ  
→本社に異動しデザイナー  
→医療機器業界で制作業務



白井 珠実さん (30代)

Before

## 転職したくてスキルを学ぶも 自信が付かず動けない…

未経験でデザイン業務を任せてもらっていたけど、ハードな働き方に悩む日々。自信のなさ、将来への不安から転職を視野に入れてスクールで学んでも結局自信が付かず、いつまでたっても動けない。

After

## 自信より、 価値観重視で動いたら スキルを活かして転職成功！



コーチングを通して気付いた「家族との時間を大事にしたい」「スキルを様々な場所で活かしたい」という価値観に従って転職活動を行った結果、あっさりと転職に成功！今では職場以外でもデザイン制作の機会を頂けるようになり、楽しく活動しています！

(この資料もデザインしました！)

A



町役場 嘱託職員  
→サービス業 店舗運営  
兼アドバイザーへ



宮本 沙綾香さん (20代)

Before

仕事が嫌で辞めたい。  
転職したいのに自分のことが  
分からず踏み出せない…

仕事が合っていないと感じ、嫌で辞めたいと思って  
いたけど、自分の強みや得意なことややりたい仕事  
も分からず転職に踏み出せない…。好奇心も何も湧  
かなくなっており、理想も描けない状態。

After

自分の個性にも気付け  
未来を描けるようになり  
転職への決断ができた！



自分と向き合ったことで理想が見えて未来を描ける  
ように！**コーチのおかげで、転職を自分の未来への  
ステップにしてもいいという考え方を知れたり、自  
分には発想力や企画力があると気付かせてもらえ、  
転職に踏み出せた！別人になった気分です♪**

Life Select Magic Coaching

B

仕事で心身を  
疲弊するような  
ライフスタイルを  
変えたい！



**B**

小学校教員  
新卒から勤めて5年目



石田 夏菜恵さん (30代)

Before

## 苦手な仕事に追われ、 プライベートゼロ状態…

日々の仕事で精一杯。土日は平日の疲労回復や翌週の仕事の準備に充て、プライベートはほぼゼロの生活…いくら頑張っているつもりでも自信を持つことができず、仕事もうまくいかない状態でした。

After

## 強みを活かせる 職務内容に変えたことで、 余裕を持って働けるように！



ありのままの自分を知り、受け入れたことで、自分の苦手なことの少ない環境に身を置くことができるように。仕事で自分を追い込むこともなくなり、土日に旅行に行けるようになりました。ヨガという趣味も見つかり、プライベートが充実！

**B**

新卒入社メーカーで  
エンジニア6年  
→現在は異動で人事に！



大野 瑠衣さん (30代)

Before

## 「自分」を知らないから 何がしたいのかわからなかった…

エンジニアでのハードワークに心も身体も限界…。でも自分からはなかなか言い出せずに、周りが気づいてくれることを待っている状態。転職したい、でもやりたいことも自分にできることもわからなくて、選ぶにも「選べない」という悩みを抱えていました。

After

## 自分の本音に 気づけたことで 「自分軸」で生きられるように！



周りの目を気にして行動できずにいたけど、自分の人生は自ら行動しないと変わらないと気づいた！自分の本音を知り周囲に伝えられるようになったことで、職種柄と諦めていた在宅勤務や職種転換の異動希望等、結果的には社内でありたい姿を叶えることができました。

**B**

新卒から金融業界9年  
→人材業界に転職  
& 複業準備中



菅原 里美さん (30代)

*Before*

## 苦手な人ばかりの職場に 毎日ストレス…

産休が終わった復帰のタイミングで部署異動。人間関係が上手くいかなくなり、日々のストレスに仕事を辞めたい思いが強くなった。だけど自分でやりたいことを見つけようとしても上手くいかず、一人でやるには限界に…。

*After*

## 自分の強みを活かした 転職でストレスフリーな 生活が実現♪



コーチングを受けたことで、自分らしくいられるようになり、その結果職場での人間関係が修復 & 円満退職！自分のやりたいことが見つかって転職を叶えたと同時に、現在は更に強みを活かした複業を準備中。自分一人では進められなかったのが、今は挑戦する気持ちが自然とわき、行動に起こせています！

**B**

新卒入社で食品工場3年勤務  
→事務職に転職  
&ライティング挑戦中



古庄 利菜さん (20代)

Before

## 毎日職場と家の往復 向いてない仕事を我慢する日々…

理系だからと食品工場に就職。しかし残業や重労働、夜勤有りの過酷な現場で、心も体も疲弊。転職したいけど、自分のことがよくわからないから動けない、やりたくない仕事をひたすら続ける日々…。

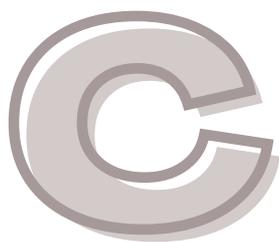
After

## コーチングで 自分の強みがわかり 未来に希望が持てた！



コーチングで「書く才能」に気づき、自分らしい働き方を叶えるために転職を決断！今は仕事以外の時間を使ってライティングに挑戦中！また、心の余裕もできて、プライベートも、旅行やピアノを始めてみたり、未来も明るくなりました。

Life Select Magic Coaching



やりたいことや  
強みをみつけて  
活かしたい！



C



## パートの働き方から一転 自宅で出来る 動画クリエイターに



江河 栞奈さん (20代)

Before

### 30歳になったら終わり… 子供が大きくなっても私はパートのまま…？

自分に自信がなく、人の目をすごく気にしていて、合わせるのが当たり前。だから、自分のことがもう完全に分からない状態。30歳になったらもう人生終わりだと思っていたし、子供が大きくなっても、私は何もないパートのまま？と感じていてすごく嫌でした。

After

### 長男が小学生になるまでに、 家において仕事ができる働き方を するという夢が叶った！



自分の出来ることを知れて、現在は表現力や編集が得意という強みを活かして、動画クリエイターに。自分のことを「良いじゃん！」と思えた結果、働き方も思い込みも変えられた！コンプレックスも全く気にならなくなり、30歳を迎えてもこの先が楽しみで仕方ないです！

C



## 転職経験2回 →人材業界に転職



佐々木 はつみさん (30代)

Before

### 転職したのにまた迷いが… もう自分のやりたいことがわからない

自分にぴったり！と確信して転職した2社目の仕事に、数か月で「なんか違う…」と感じて、自信がなくなり、自分迷子状態。プライベートでも、イライラして家族に八つ当たりすることも多く、自分のことが嫌になってしまっていた。

After

### 絶対に譲れない 価値観を発見して 仕事も家族関係も改善！



どんな時も「なぜだろう？」と考える癖がついて、自分が絶対に譲れない価値観や、自分の強みがわかった！そのおかげで新たな転職にも踏み出せ、自分の感情もコントロールできるようになり、仕事も家族関係の悩みも、驚くほど改善しました！

C



ホームセンター業界6年  
→介護スタッフ&事務職



宮内 恵さん (30代)

Before

やりたいことはいっぱいあるけど  
本当にやりたいことってなんだろう…

転職活動をしていく中で、自分のやりたいことや強みがやればやるほど分からなくなっていました。自己流で自己分析をするも、自分が納得する回答に至ることがなく、将来への不安が強まっていく一方…

After

自分も周りも  
気付かなかった強みを発掘！  
やりたいことに熱中できる私に♪



自分の本当に好きなことや、大切にしたいことがわかり、自分の基準で選択できるように！また、今まで選択肢にも無かった仕事が、実は自分の強みを活かせることだったと気づくこともできました。

Life Select Magic Coaching

D

抱え込んでいる  
仕事の悩みや  
将来への不安を  
解決したい！



D



ブライダル業界6年勤務  
→ビューティーアドバイザーへ



林 未貴さん (30代)

Before

## 10年後を考えるとしんどい… 30歳への不安からスキルに走ってしまい…

30歳を目の前にして、この会社に長く勤められないと感じるように。だから転職しようとしたたり、PC1つで出来る仕事に憧れてスキルを習得したりもしたけど、先は見えぬ。周りと比較したときに自分がフワフワしてるなという焦りがあった。

After

## 理想の未来を作る軸ができ、 転職も結婚も叶えられた！



自分のことを知って、価値観や考えが明確に。転職活動も結婚も、「やっぱり理想はコレ！」と分かったことで、軸を持って決められました。自分が明確になることで、良いことも悪いことも素直に相手に伝えられるようになり、パートナーや親など周りの人間関係もどんどん良好に！自信がつけました！

D



地方行政職員 専門職  
新卒から勤めて7年目



古谷 悠里子さん (20代)

Before

## 仕事もプライベートも 我慢して1人で抱え込む日々

仕事が辛いと感じていたけど、相談してもどうしようもないと思い、職場の人にも親にも相談できずに我慢。また、他人軸で生きていたので、辛い仕事を選択したのは私のせいではない、そんな風に捉えていたことにも苦しさを感じていました。

After

素直な気持ちや考えを  
伝えられるようになり、  
周りから助けてもらえるように！



うまくいかない時に何が必要なのか考えて行動できるようになった！その一つとして自分の気持ちや考えを伝えられるようになり、理解してもらえたことで公私共に人間関係が良好に。自分軸で生きて両親に親孝行がしたいという願いも叶えられ、その結果家族との仲が深まった！

D



## 理学療法士 新卒から勤めて6年目



矢崎 綾香さん (20代)

Before

### 自分で決めたのに この仕事が合っているのかなと 感じて、ずっと辛かった…

理学療法士が自分に合っていないのではないかと悩む日々。他人軸で生きていたため、本当にやりたいことに蓋をしていました。その結果、自分で決めたはずの進路なのに他人が敷いたレールの上を進んでいるような感覚があり、ずっと苦しく人生に希望を持たない状態に…。

After

### 改めて仕事に向き合って これが天職だと気付けた！



自分軸で生きたいと思い、理学療法士の仕事に向き合ったことで理学療法士としてやりたい事や目指したいものが明確に見えてきて、この仕事を続ける選択ができた！今ではプライベートも含めてやりたいことができる新しい職場にも出会えた！

Life Select Magic Coaching

E

悶々とした日々から  
抜け出して  
自分軸で生きたい！



E



教育業界 事務職  
新卒から勤めて10年目



手塚 紀子さん (30代)

Before

## 周囲の目や反応を気にして 常にモヤモヤ、生きづらい…

物心ついた時から思っていることを言えず、社会人になると他人の反応を気にして、ずっと生きづらさを感じている状態に。この状況を変えるため、資格取得や講座を受講していましたが、モヤモヤは続いたまま。

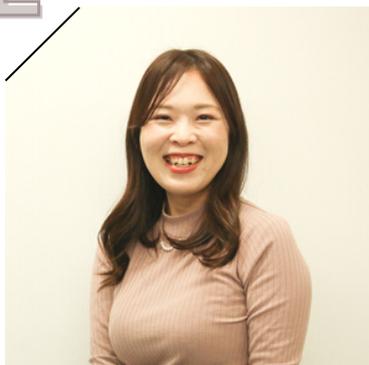
After

## 周囲との快適な 距離感を身につけたら 自分らしく過ごせるように！



他人の反応を気にした時に「今私が相手のことを考えたら何か変わるの？」と考える癖をつけたことで自分にとって心地よい距離感を徐々に身につけられた！今では自然に思ったことを伝えられるようになり、生きやすく、心も疲れなくなりました！

E



コールセンター部署  
6年勤務→派遣OLへ



益田 桃子さん (30代)

Before

## 自分分からず 仕事もプライベートも 見えない未来に悶々とする日々…

仕事に追われて毎日残業、新卒入社で働いているか悩んでいました。一人で抱え込みすぎて、自分分からなくなり、その影響でプライベートでも常にイライラ。「察して」と相手に求めてしまい、思い通りにならず苦しい状態…。

After

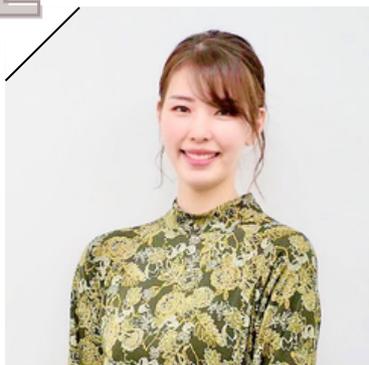
## 自分軸が見つかって 人生で初めて 夢を言えるように！



「自分を大切にしたい」と気付き、どんな自分も愛して幸せを感じられる毎日へ。素直な心で人と関われるようになり、人間関係も良好に！

自分もコーチになるために退職も決断して、派遣OLをしながらコーチング活動を始めています！

E



美容業界に8年勤務  
→子育て中にコーチに転職



山本 志保さん (30代)

Before

## 完璧主義と自己否定で 人生も仕事も満足感が無い…

自分に向いている仕事が見つからず悩んでいて、自己分析や適職診断を頑張っても答えが見えずモヤモヤ…。完璧主義でありのままの自分を認められず自己否定し続けていて生き辛さを感じていました。

After

## 望む「生き方」が 明確になり LSMコーチとして活躍！



自分を知ったことで望む「生き方」が明確に！LSMコーチとしてサポート力を発揮して人生に悩みを抱える女性をサポート出来るようになった。前職の教育スキルを活かしてコーチング研修も担当。自分の才能を最大限発揮できる天職に出逢い、自分の人生を叶え続けられています！

Life Select Magic Coaching

F

自分に自信を  
持ちたい！



F



品質管理→塾講師→事務職  
迷子なまま転職2回



伊藤 実咲さん (30代)

Before

## 自信がない、いつも孤独・・・ 人を見下してばかりの自分が嫌

常に、人にも自分にもイライラしてて、自信がないから人と関わらない、仕事も上手く行かない状況。周りが仲良くしているのを見ては、いつも孤独感と自己否定の連続で・・・毎日泣いて、自己嫌悪の日々…。

After

## 自分に意識を 向け続けたら人への 信頼と尊敬に変わった！



自分を変えようと色々やったけど、1人でやっても変わらなかったの、プロと一緒にやろうと決断。そのおかげで、物事の捉え方や人との接し方がガラッと変わり、**今では人の良い所が絶対見つけられるようになって、人間関係もかなり楽になりました！**

F



元国際線CA、2児の母  
産後から  
リモートワークに！



椎山 七絵さん (30代)

Before

## 「やらないきゃ」に いつも追われてがんじがらめ…

出産を機に仕事を退職。今後のことを考えようにも、目の前の子育てや自分自身に自信がなく、まだ子供にしてあげられてないことがあるのでは？といつも気を張って息苦しい状態。

After

## 自分と向き合った結果、 自分にとって大切なことを 優先できるようになった！



自分軸を持てるようになり、自分自身や子育てにも自信がつけました。常に誰かを優先していた状態から、自分がどうしたいのかに目を向けられるようになり「子供にこうしてあげたい！」と自分から思えるように！また、仕事もリモートを選択したことで子育てとの両立も実現しています。

F



人材業界  
法人営業→個人営業  
新卒から勤めて4年目



竹之内 菜摘さん (20代)

Before

## 自分に自信がなくて 仕事も上手くいかず「助けて」状態…

とにかく自分に自信がなく、仕事で上司や先輩が強みを伝えてくれても受け入れられず、常に自己否定をしていました。仕事の成果も上がらず、趣味も心から楽しめなくどうすればいいか…「誰か助けて！」という状態でした。

After

## 自分を知り、 強みに気づいたら 仕事で表彰されました！



日々できたことに目を向けることで自分の強みに気づき、自分を好きになれました！仕事では強みを活かせる個人営業への異動を希望し、自信を持って取り組めるようになったことで成果も上がり、表彰されるまでに！趣味ではフルマラソンも完走しました♪