

Check LIST チェックリスト

自己理解

～ 自分らしい人生を考えよう ～

- ☐ 自分の好きなことや得意なことを言葉にできる
- ☐ 自分で決めた目標に向かって取り組んだことがある
- ☐ 「こうなりたい」という理想の自分をイメージできる
- ☐ 自分にとって大切にしたい価値観(仕事・家族・趣味など)を考えたことがある

社会理解

～ 社会の変化に目を向けよう ～

- ☐ ニュースやSNSなどで社会の動きに触れている
- ☐ 女性の働き方やキャリアに関する話題を見聞きすることがある
- ☐ 多様な働き方(テレワーク、フレックスなど)について知っている
- ☐ 世の中の変化によって仕事や働き方も変わることを理解している

働き方への意識

～ 「選べる自分」を目指そう ～

- ☐ 経済的に自立することの大切さを理解している
- ☐ 将来働くことについて、自分なりの考えを持っている
- ☐ 環境変化期の仕事とプライベートの両立について考えたことがある
- ☐ 将来の選択肢を増やすために今できることを考えたことがある

自分を知り、社会を知り、未来を選ぼう。

あいち女性の活躍促進応援サイト

愛知県が運営する、女性のキャリア形成や就職活動を応援するサイトです。女性が活躍するあいち女性輝きカンパニー認証企業や、働く先輩のリアルな姿を知ることができます。



サイトURL
<https://jokatsu.pref.aichi.jp>



あいち女性輝きカンパニー認証制度とは？

愛知県が、女性の活躍促進に向けた取組を積極的に実施する企業等を認証する制度です。

育児と仕事の両立支援や、女性のキャリアアップを後押しする取組などを行う企業が認証されています。

「自分らしく働ける会社」を見つけるための目印として活用してみませんか？



<監修>金城学院大学名誉教授 キャリア心理学ラボ代表 宗方比佐子
企業魅力発信事業 愛知県県民文化局男女共同参画推進課 2026年9月 発行

自分の人生を自分で選び続けるために。

迷っている。

My Life,
My Choice



女子大学生のための
これからのキャリアガイド

自分の人生を、 自分で選び続けるために

生き方や価値観は人それぞれです。

大切なのは、自分が望む人生を選ぶこと。

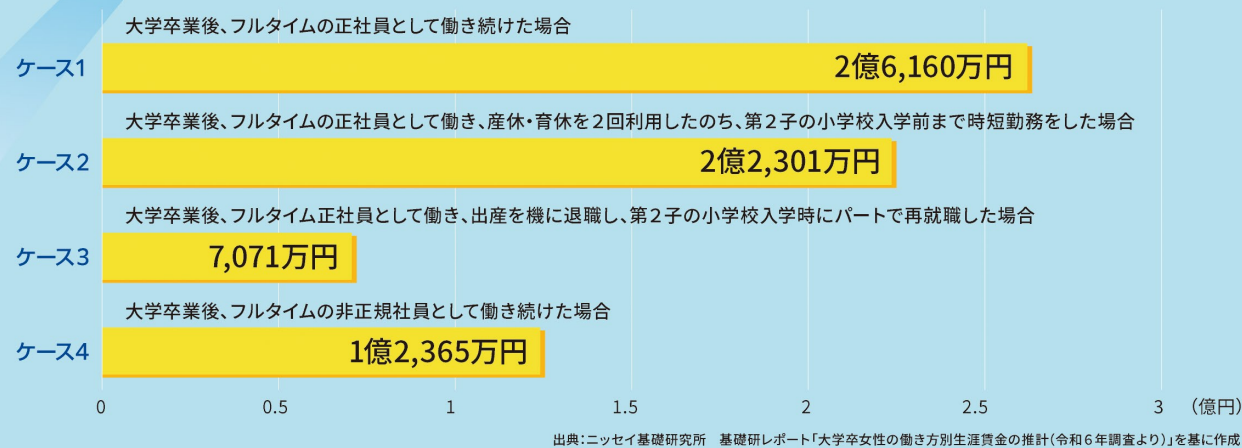
将来の可能性を思いきり想像してみませんか？

働くことは、**選べる自分**をつくること

将来どのような人生を選ぶにしても、経済的な基盤は大切です。

生涯賃金

女性の働き方ケース別 生涯賃金（60歳で退職した場合）



時短勤務で管理職に
なった人もいます！



非正規から正規に転換して、
キャリアを築いている人もいます！



働き方によって、生涯賃金に
約2億円の差が出る可能性があります！



自分らしく働き続けるための制度

仕事とプライベートを
両立しながら働き続けられるよう、
さまざまな制度や働き方が
広がっています。



テレワーク



フレックス
タイム制



短時間
勤務制度



育児
休業制度

社会の変化にアンテナを向けてみよう

AIやデジタル技術の進展により、仕事や働き方は大きく変化しています。2030年までに、働く人に求められるスキルの4割が変化すると予測されており*、『当たり前』はどんどん変わっていきます。ニュースやSNS、身近な仕事の話など、「これからどう変わるのだろう？」とアンテナを向けてみましょう。社会や仕事が変わる中で、これからは新しいことを学び続ける機会も増えていきます。

※世界経済フォーラム「仕事の未来レポート2025」



今日の経験が、未来の自分をつくる

日々の仕事を通して身につけた力は、変化に対応する力となり、転職やキャリアチェンジをする際にも生かせる、自分自身の財産となります。特に、**正社員の場合は働きながら学び、成長できる環境が整っている**ことが多く、経験を積み重ねやすいです。

自分らしいペースで、自分らしい人生へ！

キャリアに決まった形はありません。

アクセルを踏む時期もあれば、歩みをゆるめる時期もあります。

大切なのは、自分に合ったペースで
キャリアとのつながりを持ち続け、

自分で生き方を選ぶ状態を

維持することです。

将来の
選択肢

豊かな
人生

趣味や
学び

経済的な
安心

家族や
友人との
時間



愛知県は、あなたらしいキャリアの形を応援しています。