

令和3(2021)年

4

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

# ライスワーク・ライクワーク・ライフワーク のバランスが大事

常見陽平さん 千葉商科大学国際教養学部准教授

好きなことだけでは食べたいけないし、食べていくためだけではストレスが溜まります。何のために働くのかはその時々で変わりますが、ライフワーク（生きがい・やりがい）を見つけてみましょう。

令和3(2021)年

5

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 /30	24 /31	25	26	27	28	29

成功ばかりではなく、泥だらけになっても  
進んでいくんだ

木山直子さん

くにたち男女平等参画ステーション・

パラソル所長

泥だらけに見えても、泥の中に未来への種があります。明るい未来を信じて、諦めずに、目標に向かって努力して前に進み続けましょう。

令和3(2021)年

6

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

自分の心と対話する時間をつくろう

狛江市 荒木千広さん 市民サポーター

目を背けたくなるときもあるかもしれませんが、でもきつと、自分との対話を通して、自分が知らなかったかけがえのない自分との嬉しい出会いもあります。あなた自身があなたの一番のファンになりましょう。

令和3(2021)年

7

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

転ぶことが怖いのではなく、転んだ後にどんな風  
に立ち上がっていかかわかっていけば、  
人生はもっと楽しいのだ

木山裕策さん 歌手

多様な働き方や生き方が話題になる時代。成功した人も、成功に至るまでには転んだり泣いたりしたはず。失敗したことも含めてその人そのものなのだということを、次世代に伝えたい。とても気が楽になる、人生のベースとして大切にしたいことばです。

令和3(2021)年

8

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 短期の悲観と長期の楽観

常見陽平さん  
千葉商科大学国際教養学部准教授

今は思うようにならない  
いかもしれませんが、  
いづれ風向きは変わります。  
物事はきつと正しい  
方向に落ち着くと信じ  
ましょう。

令和3(2021)年

9

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

自分がどうしたいか、どうありたいかを  
問い続けたいし、それが人間の本質

自分の心と対話する時間をつくることや、学び続けることの大切さを教えてください。

狛江市 荒木千広さん 市民サポーター

令和3(2021)年

# 10

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

人生の中で何をやっても何かには結びつき、  
無駄にはならない

国立市 本田 貴子さん キャリアコンサルタント

市民サポーター

蒔いた種がすぐに芽吹く場合もありますが、数十年経って忘れたところに花を咲かせることもあります。たとえ失敗したとしても無駄なことはひとつもありません。種を蒔きましょう。蒔き続けましょう。

令和3(2021)年

11

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# ワーク・ライフ・コミュニティ・バランス

小金井市 佐藤 宮子さん

小金井市子育て・子育て支援  
ネットワーク協議会事務局長  
市民サポーター

ワーク・ライフにもう一味加える「コミュニティ」。地域との関わりを持つことも、人生の豊かさにつながります。ワーク・ライフ・バランスを実践するために、地域の情報や結びつきを意識して過ごしてみませんか。



令和3(2021)年

# 12

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

家族を大切にすることと、自分の夢を実現することのバランスをどうとっていくのかが、自身の人生のテーマである

木山裕策さん 歌手

自分自身の夢と家族を大切にすることのバランスが必要です。家族全員で定期的にミーティングを行うというもの、良いのではないのでしょうか。

令和4(2022)年

1

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 <sub>30</sub>	24 <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

若い世代は、いろいろな生き方を自分で  
作り上げていけたらいいと思う

木山直子さん

くにたち男女平等参画ステーション・

パラソル所長

若い世代に限らず、それぞれがそれぞれの生き方や人生の楽しみ方を表現し、お互いに尊重し合える社会になれば、素晴らしいと思います。

令和4(2022)年

2

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

人間関係に悩むことはあるが、  
いずれ風向きは変わる

常見陽平さん 千葉商科大学国際教養学部准教授

悩んでいる時は八方ふさがりに感じますが、楽観的にとらえることも必要です。

令和4(2022)年

3

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

学び続ける姿勢を大切に

狛江市 荒木千広さん 市民サポーター

急速な技術革新や環境の変化に対応するために、新たな知識やこれまでと全く異なるスキルを身につける必要性が高まっています。性別や年齢に関わらず誰もが活躍するために、ともに学び、学びを活かしましょう。