

# My story

2018年より外資系中小企業の経理事務という名の何でも屋をしております。また、2019年からは会社員をしながら「稼ぐのは好きだけれど、事務作業は苦手」な中小企業様や個人事業主のお客様のバックオフィス業務の請負を始めました。会社員として雇われながら、個人事業主としても仕事をする上で押さえたほうが良いポイントや時間の使い方、考え方などのヒントをお伝えできるかな？と思います♪ 一昨年約10年同棲した彼と入籍し、昨年出産し、今年4月から0歳の長女(5か月)を保育園に預けて、会社員フルタイム仕事復帰しました。家事や子育てについては、夫と協力して試行錯誤しているところです☆

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと  
キャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職(休職)を経て  
のキャリア形成

#起業・フリーランスの働き方



外資系企業 経理課長  
コンフィスタント.C 代表

いえなか

まさえ

家中 真栄

# My story

1968年生まれ。専門学校を卒業後、航空会社のグランドスタッフとして福岡空港に8年間勤務し、出産のため退職。息子2人を出産し、33歳で再就職活動を開始しながらキャリアを積む。その間、福岡県男女共同参画センターあすばるに5年間勤務し、「男女共同参画」について学び、ジェンダーバイアスに気付きました。「自分の未来は自分で創る」と一念発起し、キャリアコンサルタントの国家資格を取得。現在は再就職支援相談員として勤務10年目を迎え、これまでに延べ3000人以上の相談に対応。2020年に副業としてCREERをスタート。女性が子育てしながらいきいきと活躍できる社会の実現をミッションとし、研修講師活動に取り組んでいます。悩みながらも、自ら動いた新しい出会いから、人生の可能性が広がり不思議と目の前にチャンスが訪れます。女性だからとあきらめず、なりたい方向へ勇気を出して前進しましょう！

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# 子育てとの両立

# 結婚・出産のライフプランと  
キャリア

# 子育て期の離職（休職）を経て  
のキャリア形成

# 介護との両立

# キャリアと健康の両立

# DX推進/ITリスキル



福岡県生涯現役チャレンジセンター  
専門相談員  
CREER代表

いのうえ

ともみ

井上 智美

# My story

[R6.11月現在]

KBC九州朝日放送で10年間にわたり、医療番組のプロデューサーを務める。専門的な医学情報を社会に伝える仕事を通して、情報や人との出会いで人生が変わることを実感。その後、脳動脈瘤という難病が発覚し、将来への不安や孤独に悩む。しかし、健康に不安があっても誰もが自分らしく生きていけるよう応援したいと思い立ち、2005年に女性コミュニティ「チアーズ」を発足。女性コミュニティの運営を通じて、がん治療の副作用で脱毛に悩む方が多いことを知り、2010年からウィッグをリユースして提供するボランティア活動を開始。同時期にがん患者の経済的支援と精神的支援を行う「ウィッグリング・ジャパン」を立ち上げる。2023年から、がんと向き合うための情報メディア「チアーズビューティー」を運営。座右の銘は「一隅を照らす」。情報格差や希望格差をなくし、病気になっても不安がない社会を創ること、そして女性の社会進出について語り合いたい！

#管理職へのチャレンジ

#起業・フリーランスの働き方

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#キャリアと健康の両立



NPO法人ウィッグリングジャパン

代表理事

うえだ あいこ  
上田 あい子



# My story



九州旅客鉄道株式会社 広報部長

かねがえ

鐘ヶ江

りえ

理恵

1997年新卒で九州旅客鉄道(株)に入社。財務部や経営企画部に所属し、資金、税務、新規事業、グループ会社経営管理等を担当。近年は小売のグループ会社であるJR九州リテール(株)にて土産物店等の担当役員を務めた後、約3年博多駅長、2024年4月より現職。

子供は24歳、中3の2人。出産、育児、介護と仕事の両立を家庭のあり方も変えながら模索し、現在に至る。

次世代の頑張る後輩たちの役に立てるよう、女性だからこそ経験できた喜びや苦勞を語り、ともに考えていきたいと思っています。

#管理職へのチャレンジ

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立

#介護との両立



## My story

就職氷河期時代に大学を卒業し、フリーターを経験した後、地元の福岡にUターンしたことをきっかけにコールセンター業界に入りました。通販会社、銀行業務などのカスタマーセンターにてスーパーバイザーを担当し、様々な業務にチャレンジする中、20代で結婚・出産も経験しました。40歳を超えたタイミングで福岡女子大学の学び直しプログラムに参加し、キャリアチェンジを決意しました。第2子が小学校に入学するタイミングで転職活動を行ったこともあり、子育てとの両立に悩んでいる方々を少しでも元気づけるきっかけになるお話ができたらと思っております。よろしくお願いたします。

総合コンサルティング企業

かまち

ようこ

蒲池

葉子

#自分なりのキャリアの見つけ方

#子育てとの両立

# My story

1986年生まれ。大学進学を機に上京し、2010年に楽天グループ株式会社に新卒入社。ECコンサルタント、社長秘書、レシピサイトのマーケティング業務を経験し、2017年に「保育園留学」などの事業を手掛けるスタートアップ、株式会社キッチンハイクに3号社員として転職。事業開発、営業などを担当し、2020年に執行役員、2023年に取締役就任。自治体との地域創生事業・準公共事業を統括しています。

プライベートでは30代前半で結婚し、コロナを機に福岡市にUターン移住。妊活・不妊治療を経て、2024年に第一子を出産。大企業からスタートアップへの転職や、（不妊治療も含め）子どもと仕事との両立、リモートワークでの場所を問わない働き方などについて、経験をシェアできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと  
キャリア

#子育てとの両立

#管理職へのチャレンジ



株式会社キッチンハイク

取締役CRRO

かわかみ

まきこ

川上

真生子

## My story



株式会社Waris

代表取締役

 かわ  
 河 京子
   
 きょうこ

1984年生まれ。慶應義塾大学総合政策学部総合政策学科を卒業後、2007年に株式会社リクルートエージェント（現リクルート）入社。法人営業担当として、外資系医療機器メーカーを始めとした医療業界の顧客企業と、個人のマッチング業務に従事。その後、営業企画部門に異動し、新規事業コンサルタントとして、大型採用を行う法人企業に対して、全体工程設計・運用、人材要件定義、採用コミュニケーションプランの立案などを担当し、事業拡大を人材の観点から支援しました。リクルートキャリア在籍中の2013年4月、株式会社Warisを設立し、ボランティアベースで経営に関わった後、2014年6月にリクルートキャリアを退職して現職に就きました。

「リーダーシップ」とひとことで言っても、それぞれのリーダーシップの在り方があってよいというのが今の時代の良さであり難しさでもあると思います。

自分自身を深く知り、自分らしいリーダーシップを創って築いていきましょう。

# 管理職へのチャレンジ

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# 起業・フリーランスの働き方

# キャリアと健康の両立

# 子育てとの両立

# 子育て期の離職（休職）を経てのキャリア形成

# 介護との両立

# 結婚・出産のライフプランとキャリア



# My story

1989年地場IT企業に新卒入社。大型プロジェクトでシステム開発やマネジメントを担当。結婚・出産・退職・離婚・復職・幹部社員登用・WLB重視働き方のための転職・卒ママを機に再キャリア形成のための転職・女性活躍推進活動を絶賛推進中…といろんな経験積んできましたので、自身の経験とともにたくさんの気づきをお話しできればと思っています。

# 管理職へのチャレンジ

# 子育てとの両立

# 子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成

# DX推進 / ITリスキル



富士通コンピュータシステム株式会社  
ビジネスプロセッシングサービス事業部  
第2CXソリューション部長

くらかた けいこ  
倉方 慶子



# My story

東京出身。IT企業に勤務した後、結婚を機に北九州へ移住。経営コンサルティング会社に勤務しながら3人の子供を出産し、4人目の出産をきっかけに仕事と育児の両立のため、柔軟な働き方を目指して独立しました。現在は、夫が経営するIT企業の取締役も務めています。これまでの経験をいかし、女性のキャリアや起業・独立の支援、働きやすい職場づくりの研修セミナー等を行っています。また、（一社）プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会の事務局メンバーとしても活動中です。制約のある中でもキャリアを築き、自由度の高い働き方を模索してきました。これまで多くの方のキャリアや独立に関する相談を受けてきた経験を踏まえ、さまざまな生き方や働き方の選択肢についてお話し出来たらと思います。

# 自分なりのキャリアの見つけ方

# 結婚・出産のライフプランと  
キャリア

# 子育てとの両立

# 起業・フリーランスの働き方



株式会社VIコンサルティング  
代表取締役

ごうだ

ふみこ

郷田 郁子

# My story



福岡県助産師会 福岡県プレ  
ンセプションケアセンター事業  
助産師・コーディネーター

さとう

佐藤

まゆこ

繭子

総合病院にて看護師・助産師として、その後大学で教員として働く中で多くの女性に関わりました。その中で妊娠・出産・母乳育児だけでなく、子育て・性に関する健康教育（性教育）・産後クライシス・夫婦関係・性生活の悩みなど、適切な支援が受けられず困っている方が多いことに気づき、これらの悩みに寄り添うセミナーを開催するようになりました。

2023年4月より久留米大学大学院医学研究科博士課程へ入学し、プレコンセプションケアと性に関する健康教育の研究を進めています。キャリアアップや、生涯を通じた幅広い女性の健康についてお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと  
キャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経て  
のキャリア形成

#キャリアと健康の両立

# My story



1991年新卒で㈱岩田屋三越入社、バイヤー・店舗販売指揮・店舗政策を経て㈱三越伊勢丹出向。不動産事業分野に従事し、現在営業部部長。新規ビジネスへの挑戦やキャリアの積上げ方などお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#管理職へのチャレンジ

株式会社 岩田屋三越  
営業部部長

そね ゆかり  
曾根 ゆかり





# My story

1993年に九州電力に入社。社内システムの開発に携わり入社5年目に結婚。3人の子供を出産し育児休職・復職後、人事労務、企画、ダイバーシティ推進業務に従事。現在は、九電ネクスト(株)に出向し、人生初の営業部門で福岡東営業所長として学び多き日々を送っています。3人の子供達は、大学入学と共に巣立って行き、解放感と喪失感の中で自らのキャリアを再度見つめなおしています。育児と仕事に翻弄されながらも幸せに過ごした経験をもとに、皆さんとキャリアを語り、私自身の自分探しの旅の道しるべにさせていただければと思っています。

# 管理職へのチャレンジ

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# 子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成

# 子育てとの両立

# 結婚・出産のライフプランと  
キャリア

九州電力株式会社  
福岡支店 久留米営業センター長

そのだ  
園田  
りえ  
理恵



# My story



株式会社MAIA

パブリックセクターユニット

女性活躍推進チーム マネージャー

たしろ

あきこ

田代 明子

1977年生まれ。新卒で寝具メーカーの営業事務職として入社。結婚退職したものの、「働くことを諦められず」転勤族の妻でも働きたいと業務委託の働き方にチャレンジ。フリーでメーカーやIT企業でセールス等に従事するかたわら、（一社）プロフェッショナル&パラレルキャリア・フリーランス協会にてフリーランスの活躍の場を広げるための啓発活動やネットワーク形成に携わりました。現在、MAIAでは女性のデジタル人材育成・就労支援に関わるプロジェクトマネジメントを担当。また、プロ人材、女性、ひとり親家庭と幅広い層の就労支援をはじめ、複数の企業で働くパラレルワーカーかつ大学院生と大学生の母。

私自身の沢山の挑戦や失敗、様々な出来事が話を聞いてくださる皆さんに少しでもプラスになれば嬉しいです。そして皆さんのお話もぜひ聞かせてください。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成

#子育てとの両立

#DX推進／ITリスキル

#起業・フリーランス

# My story



フリーランス・個人事業主  
ブロガー/子育てアドバイザー

なかま

さおり

仲摩 沙織

2009年、新卒でソニーリージョナルセールスに営業職として入社し、結婚を機に退社。退社後、受付業や接客業に就くものの、夫の転勤・出産子育てに伴い、長期間安定して働くことができず、長い間キャリアが途絶えた時期がありました。今現在、特性のある子の子育てに追われ、雇われて働くことが難しい状況です。そんな中、私でもできることはないかと試行錯誤をした結果、「子育てに悩む保護者を支援したい」と現在、個人事業主（ブロガー・オンライン子育て相談）として柔軟な働き方をしています。キャリアブランクが長くノースキルの主婦が、子育てに重点をおきつつ、ゼロから個人事業主として在宅で収入を得られるようになった経験などをお話しできたらと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと  
キャリア

#子育てとの両立

#起業・フリーランスの働き方

#子育て期の離職（休職）を経て  
のキャリア形成



株式会社安川電機  
総務・リスクマネジメント  
本部総務部長

なむら

ともみ

名村 知美

## My story

新卒で日本銀行に入行。外資系金融機関に勤務の後、ライフイベントにて東京から福岡に転居し、東京と地方都市との違いに愕然としました。その後、個人事務所、ベンチャー企業などを経験。現在の会社で6社目になります。「やりたいこと」から「できること」に考え方をシフトし、一貫性のないキャリアに悩みながらも、その時その時に自分で決断しずっと仕事を続けてきました。振れ幅の大きい経験の中から、皆さんにお伝えできることもあるかと思います。皆さんのキャリア選択の一助になれば幸いです。

# 管理職へのチャレンジ

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# 結婚・出産のライフプランと  
キャリア

# 子育てとの両立



# My story

1990年熊本県生まれ。北九州市立大学を卒業後、株式会社ナプラに営業職として入社し、九州全域を担当。美容室の経営サポートやイベント企画、商品開発などに携わる。7年間の会社員生活の中で、趣味である「キャンプ」の魅力をもっと多くの人に伝えたいと考え、キャンプ女子に関するビジネスを発案。2018年6月に開設したInstagramアカウント『camjo/キャンジョ』は、開設からわずか3ヶ月でフォロワー1万人を達成。同年11月には、起業準備の一環でG's Academyに入学し、プログラミングを学ぶ。

2019年に会社を退職し、同年6月キャンプ女子株式会社を設立。「すべての人にキャンプを届ける」ことをミッションに活動をスタート。多くのメディア出演や講演を通じてキャンプブームを牽引。広報活動も自ら手掛け、PR TIMES認定のプレスリリースエバンジェリストを3期連続で担当し、広報業務の委託、コンサルティング、育成も行っている。

起業直後にコロナ禍を経験し、経営の厳しさを痛感。起業は華やかに見える部分も多いですが、実際にはサラリーマン時代以上に大変なこともあります。それでも、好きなキャンプを仕事にできるという【やりがい】が、私を支え続けています。今でも本当の自分と向き合い、何をしたいのか、どう生きていきたいのかを探り続けています。皆さんも一緒に、自分の心に耳を傾けながら進んでいきましょう。

# 起業・フリーランスの働き方

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# キャリアと健康の両立

# DX推進/ITリスキル

# 人間力、精神性、人としての心持ち



キャンプ女子株式会社  
代表

はしもと

かれん

橋本 華恋



# My story



株式会社吉開のかまぼこ  
代表取締役社長

はやしだ

林田

まゆ

茉優

2020年、福岡大学経済学部卒業。在学中に中小企業の後継者未定問題に興味を持ち、学生12名でCONプロジェクトを発足し活動。大学卒業後、日本の技術・伝統を次世代へ繋ぐため、CON株式会社を設立。学生時代から後継者未定問題の支援を続けていた株式会社吉開のかまぼこの代表取締役社長に2021年に就任。思い描いていなかった老舗かまぼこ屋の代表就任に続き、2022年に結婚、2024年に離婚と、公私ともに自分でも驚くような人生を歩んでいます。支えていただいた方々への感謝の気持ちや、日々大切にしている考え方についてお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

#管理職へのチャレンジ

#キャリアと健康の両立

#学生のうちにやっていたほうが良いこと

# My story

1990年大学卒業と同時に結婚。子育て中心の専業主婦から30歳に受講した講座をきっかけに32歳で地域情報番組キャスターに。MC/ナレーターを経て、40歳で講師としてフリー独立。伝わる声と話し方研修、キャリア研修など、一人一人の魅力や強みを引き出し、行動につなげる各種研修・講演を延べ18,000人以上に実施。40代半ばで介護のため親と同居。介護と並行しながら大学院に進学、国家資格キャリアコンサルタントを取得。2022年に法人化し、現在は孫のお世話も時々しながら人材育成業に奮闘中。私のこれまでをひと言で表すと「わらしべキャリア」です。人との出会いの中で育てていただき仕事を積み重ねてきました。私でお役に立てることでしたら、何でもお話しできればと思います。

# 介護との両立

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# 結婚・出産のライフプランと  
キャリア

# 子育てとの両立

# 子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成

# 起業・フリーランスの働き方



合同会社ふじこカンパニー  
代表

ふじしげ      ともこ  
藤重      知子

# My story



株式会社MIKI・ファニット  
代表取締役

ふるしょう

古庄  
(太刀山)

みき

美樹

筑後市出身。福岡市を中心に0歳から100歳までの運動スクールを経営。近年は50代からのグランチアに注力。大学卒業後フィットネスクラブに就職しスタジオ統括に従事。結婚・出産後に子育てサークルを立ち上げ、資格取得後、保育・看護学校講師、またフィットネス協会の人材育成の担当を経て、39歳で起業。子どもたちの成長に合わせ、働き方を変えてきた。

社員→パート→フリー→起業→46歳で九州大学大学院進学→MBA取得→54歳で再入学、感性学を学ぶ。子どもの成長と合わせ、社員→パート→フリー→起業→（今）女子大生へと人生を変化していった等身大の私の話が、なにかお役に立てれば嬉しいです。

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# 子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成

# 子育てとの両立

# キャリアと健康の両立

# 起業・フリーランスの働き方

# My story



株式会社タカギ  
総務人事部 部長

まつだ りえ  
松田 理恵

小学校の頃から「女性が働き続けるためにはどういう支援が必要か」を考え、自ら実体験するためにメーカーで新規開拓法人営業15年、ベンチャーでFC開発営業を3年経験したあと、(株)タカギに入社し、D&I推進PJ立ち上げ・キャリアコン取得。管理職をしながら2人の子供を育てている経験を元に、参加者の皆さまと「働く」を一緒に考えることが出来ればと思います。

#管理職へのチャレンジ

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランとキャリア

#子育てとの両立



# My story

独身時代はグラフィック・WEBデザイナーとして、会社員で4年、フリーランスで6年活動。結婚を機に嫁ぎ先の家業を継ぐも、2018年にシングルになり、ご縁のあったサイボウズに所属。小学生の二人娘を育てながら起業し、デザイナー、セミナー講師、占術鑑定士と平行ワークで活動中。これまでの経験と、意識していることなどをお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

#子育てとの両立

#DX推進／ITリスキル

#子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成



Kazu Lab 代表  
サイボウズ(株) セミナー講師  
／クリエイティブ制作担当

みなみ  
南

かずえ  
和江

# My story



仕事と育児の両立のため、2005年に地元のスターフライヤーに転職。大学でドイツ文学専攻だったのがきっかけで未経験の整備部門に配属される。航空機部品の調達、委託先の監査、整備計画の策定、海外委託やリース契約の交渉などを経験した後、同じく未経験の財務経理部に異動。専門知識などない自分だからこそ、皆さんの参考になるお話ができるのではと考えています。

# 管理職へのチャレンジ

# 自分なりのキャリアのを見つけ方

# 結婚・出産のライフプランとキャリア

# 子育てとの両立

# 子育て期の離職（休職）を経ての  
キャリア形成

株式会社スターフライヤー  
執行役員 経営企画本部副本部長兼  
財務経理部長

みなみ

南

さとこ

聡子

# My story

美容・アパレル業界、カフェの開業を経て、現在の大英産業㈱に入社。シングルマザーで3人の子供の育児と仕事を両立させてきました。用地仕入れの業務で、不動産の売却に立ち会う中で、さまざまな人間模様が見えてきました。特に印象深かったのは、仲が良かった家族が相続をきっかけに揉めてしまうケースです。私自身も大好きだった祖父が突然の介護生活に入り、会話ができない状態になりました。そして、看取る経験を通じて、「もっと話しておけばよかった」と強く後悔しました。仕事とプライベート両方の経験から、「かぞくの会話」の重要性に気づき、それをより多くの方に伝えたいという思いからさまざまな専門家とともに「かぞくの相談室」を立ち上げました。「かぞくのかたちファッションショー」をはじめとした啓蒙活動を通じて、社会課題の解決に取り組んでいます。私の経験が、みなさんの次の一歩を踏み出すきっかけになれば嬉しいです。お会いできることを楽しみにしています！

# 自分なりのキャリアの見つけ方

# 子育てとの両立

# 子育て期の離職（休職）を経て  
のキャリア形成

# 介護との両立

# 異業種への挑戦



大英産業株式会社  
すまいサポート事業部  
ライフコンサルティング課  
係長

やすたけ

まみ

安武

麻美



# My story

2級キャリアコンサルティング技能士／キャリアコンサルタント／産業  
カウンセラー

大学卒業後、子ども服メーカーに販売職として就職しましたが、1年  
で退職。夢だったデザイナーに転職しましたが、家業を継ぐためUター  
ン。その後、離婚を機に北九州へIターン移住することを決意。これま  
でに5回の移住と6回の転職を経験し、「パートから役員、そして副業  
まで」さまざまな働き方を経験しました。現在は、営業代行やカウ  
ンセリングを行うフリーランスとして活動しています。キャリアチェン  
ジを考えている方や、いつか独立したいと考える方のヒントになれば  
と思います。

#自分なりのキャリアの見つけ方

#起業・フリーランスの働き方

#離婚後のライフプランとキャリア



個人事業主・フリーランス

やまもと  
山本  
りお  
梨央

# My story



就職氷河期世代です。20代後半で結婚し県外に引っ越したため、仕事を探しましたが雇ってもらえず、「仕事がないなら自分で仕事を創るしかない！」とファイナンシャルプランナーの資格を取得して起業しました。現在は、高校生・中学生・小学生の3姉妹の母親でもあります。自分自身の経験だけでなく、子育て世代の相談を多くお受けして気づいたこともお話しできればと思います。

#自分なりのキャリアのを見つけ方

#結婚・出産のライフプランと  
キャリア

#子育てとの両立

#子育て期の離職（休職）を経て  
のキャリア形成

#起業・フリーランスの働き方

FP事務所シナリオ 代表

よしだ

れいこ

吉田 麗子