

4人の子を育てながら
管理職として働いている
せいか「仕事と家庭をど
う両立しているの」とよ
う聞かれます。正直など
ころ、あっという間に1
日が過ぎ、コツを言語化
することなく来ました。

当初「仕事にまい進し
しかし、海外勤務など入
てこそ」との気持ちが強
く、プレッシャーとスト
レスも感じていました。
そんな時、インド人の先
輩から「最近あなたに起
きた3つの変化、仕事、海
外勤務に伴う社内外の環
境、家族の形を全て自分
のことして捉えない
こと」です。長女と夫は引
き続き日本、下の3人と
アドバイスされました。

生活を手2022年夏に始
めました。私のキャリア
と子供の今にとつての最
適を考えての形です。

女性管理職が語る

譲れないことを行動の基準に

P&G
ファ
A
シグ
ブリ
ディ
ガク
ポ
ル
事業部
部長
高原直子氏



たかはら直子「2006年大学院卒、P&G入社。日本で小
売業における消費者と市場を分析・理解して戦略立案する職務
などを経て22年6月よりシンガポールに赴任し現職。4児の母。」

から解放されました。
2つ目は「現在の自分
にとつての絶対的1位を
決める」ことです。仕事
でうまくいかないとき、
先輩から「あなたの人生
で絶対に譲れない最も優
先順位の高いことは？」
と質問されました。仕事
ではなく、人生・生活に
おける優先順位です。
しかし、それは簡単で
はありませんでした。そ
こで絶対的1位を決める
理由を尋ねたところ「そ
れが決まると、それを達
成する行動をシンプルに
決められる。多くを求め
るほど考えることが多く
なり、行動も多くなる」
という答えが返ってきま
りました。それから私も絶対
的1位を意識するように
越えた大先輩に相談し
たところ「仕事上の厳し
い意見を個人に言われた
言葉だと捉えない」とア
ドバイスをもらいまし
ました。責任感が強い人ほど、
仕事と個人を切り離せず
苦しくなるのだと。
私も厳しい意見を「私
個人」に向けられものと
感じています。最近まで感じていまし
た。しかし、それは「管
理職の私」に向けられた
ものです。コツ1の全体
像から見れば、ほんの一
部でもあり、コツ2の自
分の優先順位に従いな
がら、仕事とうまく付き合
うようにしています。

それまでの私は仕事とた。この言葉を機に全体
環境だけを見て、残りの像で捉えた時の「仕事」の
エネルギーを家族にあって位置づけが明確になり、
プレッシャーとストレス
を軽減することができました。