



世界の駐在妻をつなぐ
海外生活情報・交流サイト

「駐在妻の再就職アンケート」 全回答データおよび提言

2021年6月
駐妻カフェ

目次

はじめに	3
【アンケート調査概要】	4
【再就職時のご自身の状況について】	5
Q1. 再就職活動を開始した時の年齢.....	5
Q2. 就活開始時までの社会人経験	5
Q3. 前職を退職してから就活開始までのブランク（離職期間）	6
Q4. 就活開始時の学歴	6
Q5. 就活開始時における子どもの有無.....	7
Q6. （Q.5 で子どもありの場合）就活時点での子ども(複数名いる場合は最年少児)の年齢.....	7
【前職（駐在妻になるまでのお仕事）について】	8
Q7. 前職の職種	8
Q8. 前職の企業について.....	8
Q9. 前職での雇用形態	9
Q10. 前職でのおおよその月収額（手取り額ではなく、額面ベースの金額）	9
【再就職活動について】	10
Q11. 本格的に就職活動を始めたタイミング	10
Q12. 再就職先は何を通じて知りましたか？	10
Q15. 応募した企業数.....	11
Q16. 再就職活動をする上で感じた不安・不満・課題（複数回答可）	11
Q17. 再就職先を決めた時期（西暦）	12
【再就職先について】	13
Q18. 再就職先での職種	13
Q19. 再就職先の企業について	13
Q20. 再就職先での雇用形態	14
Q21. 再就職先でのおおよその月収額（手取り額ではなく、額面ベースの金額）	14
Q22. 再就職先を決める上で重視した点（複数回答可）	15
Q23. 企業側から評価された（と思われる）点（複数回答可）	15
Q24. （Q23 で資格を選択された方）資格の名称を教えてください。	16
【その他再就職全般について】	17
Q25. 海外滞在中にしていた活動で、やっていたよかったこと、結果的に再就職に繋がったと感じられるものがあれば教えてください。	17
Q26. 帰国してから再就職に向けて、やっていたよかったことを教えてください。	22
Q27. 再就職をするにあたって、大変だったこと、後悔していることなどがあれば教えてください。	26

Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるためには何が重要だと思いますか？	31
Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？	37
Q30. Q29 の回答理由を教えてください。	38
Q31. 将来のキャリアビジョン（自分がこうありたいという理想像）があれば教えてください。 ...	44
Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージなどあればご記入をお願いします。	48
備考：本帰国後に複数の企業での就業経験がある方は、2つ目以降の就職先について概要をご記入いただけますと幸いです。	56
駐在妻の再就職アンケート結果を踏まえた提言	58
おわりに	61

はじめに

私はこれまで二度、夫の海外赴任に同行し、それぞれ帰国後の再就職を経験しました。最初に帰国したときの年齢は30代半ば、子どもは当時0歳と3歳でした。待機児童問題が深刻な地域で保育所の確保がまったくできず、フルタイム勤務は諦めてパートとして再就職しました。その後、二度目の赴任同行に伴い退職。二度目の帰国時は40代に入り、子どもの手も少し離れてようやくフルタイムで働けるという状況でしたが、今度はマネージャー経験の不足で再就職活動に苦戦しました。また、面接では夫の今後の転勤の可能性について質問され、返答に困る場面が多々ありました。

配偶者の転勤という、自分ではコントロールできない不確定要因に振り回され、自分のキャリアを思うように描くことができない。転勤族の妻として、家族との生活も大事にしつつ自分が望むキャリアを構築していくためにはどうしたらいいのか。ずっと模索してきました。そうした探究心から、駐妻カフェの活動を通じていろいろな方の再就職体験を伺ってきました。

自分自身の経験と、他の方の体験談を照らし合わせていく中で、「駐在妻の再就職」には大まかな傾向があると気付きました。傾向があるのであれば、対策を見出すこともできるのではないかと。データを集めてそれを裏付けることができれば、これから再就職をする駐在妻にとっても参考になるのではないかと。そんな思いからこのアンケートを企画しました。

アンケート結果を通じて、多くの先輩たちが同じようなキャリア課題に直面し、苦悩してきたことが分かります。このアンケート結果には、キャリアに悩むすべての駐在妻にとってのヒントが詰まっています。後半の自由記述欄に寄せられた回答は、宝物のようなメッセージの宝庫になっています。先輩たちが悩みながら自分なりに進む道を見つけ、力強く人生を切り開いているその姿に、再就職に不安を抱える駐在妻は大いに励まされることでしょう。

また一方で、このアンケート結果は日本の労働環境が抱える課題を如実に表してもいます。配偶者の海外赴任によりキャリアの中断を余儀なくされる女性が、その後のキャリア構築にいかに苦しむか。ぜひ広く社会の皆さんや企業の方々に知っていただき、駐在妻を取り巻く労働環境の改善に繋がることを願います。

2021年6月

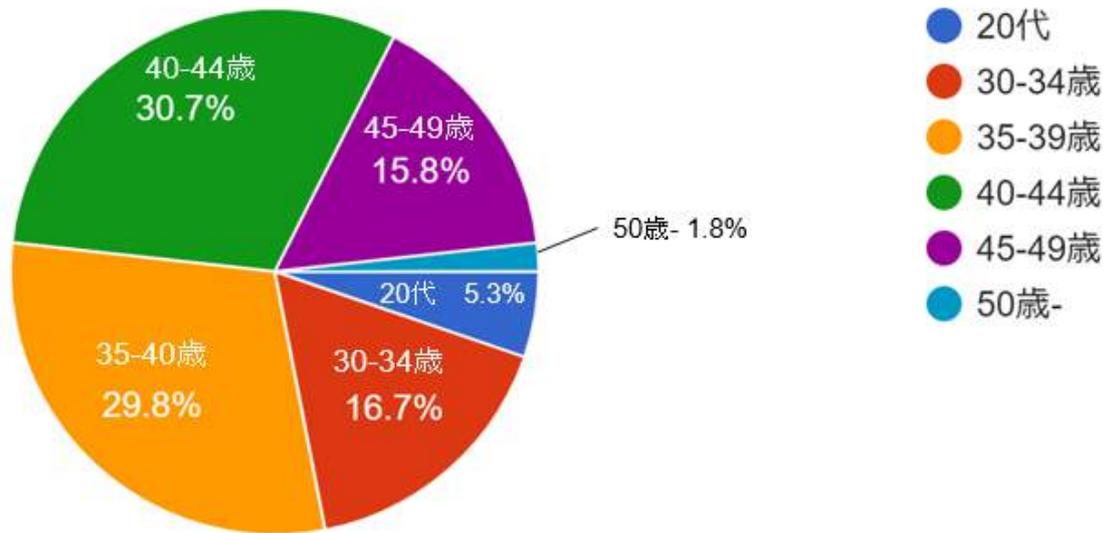
「駐在妻の再就職アンケート」プロジェクト代表 田中 里枝

【アンケート調査概要】

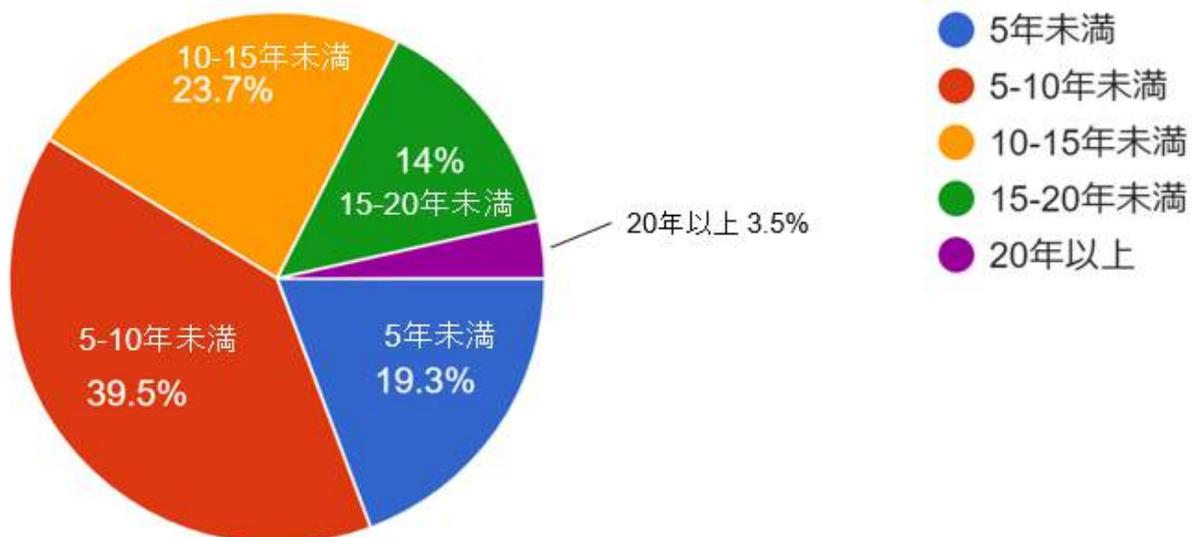
- 目的：駐在妻の再就職の実態を知り、駐在妻が自分らしくキャリアを構築していくためのヒントを得る。
- 調査時期：2021年3月15日～2021年4月4日
- 調査対象：再就職活動を経て本帰国後に再就職（業務委託など企業向けフリーランス含む）された元駐在妻
- 調査方法：インターネット
- 回答数：114名

【再就職時のご自身の状況について】

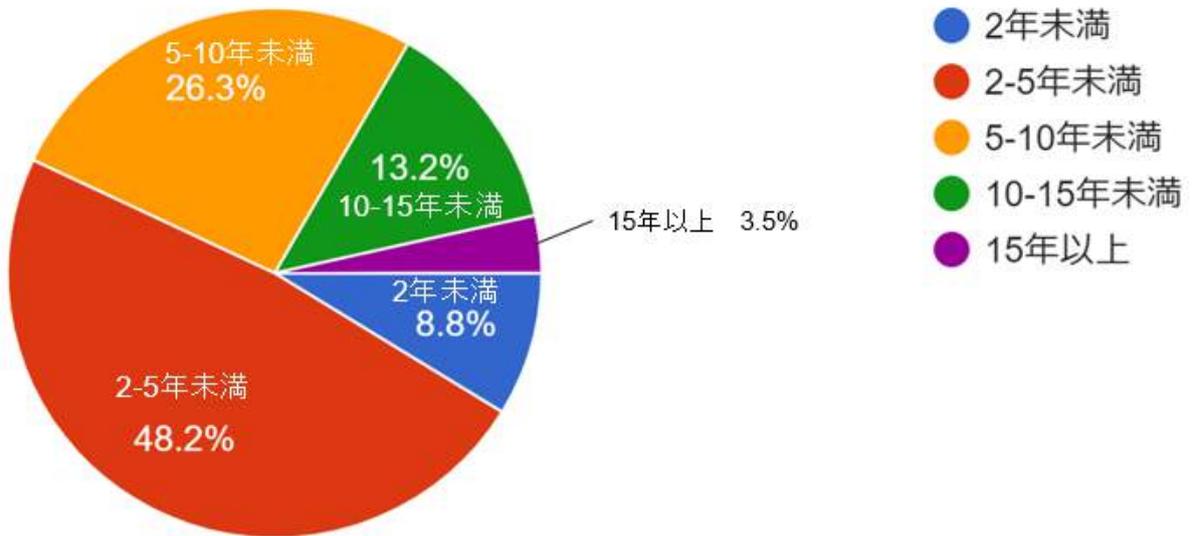
Q1. 再就職活動を開始した時の年齢



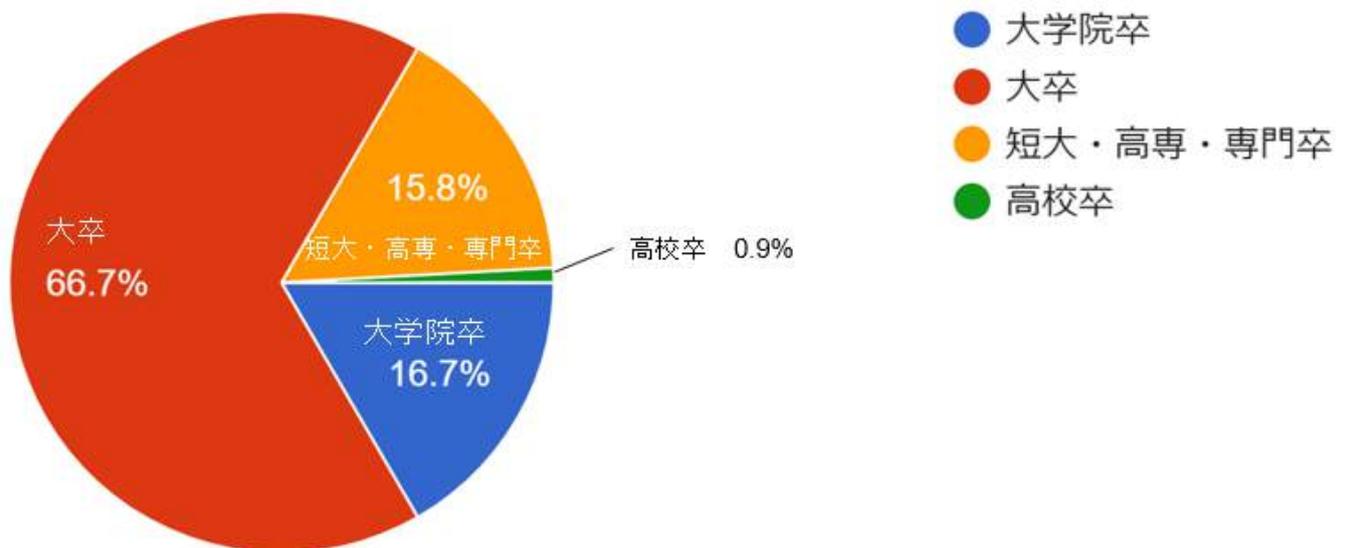
Q2. 就活開始時までの社会人経験



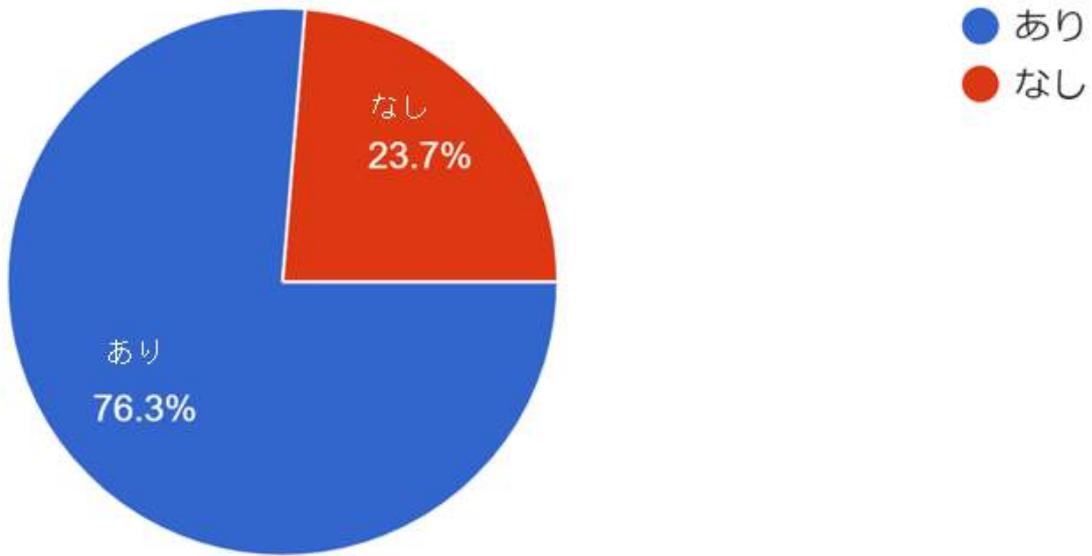
Q3. 前職を退職してから就活開始までのブランク（離職期間）



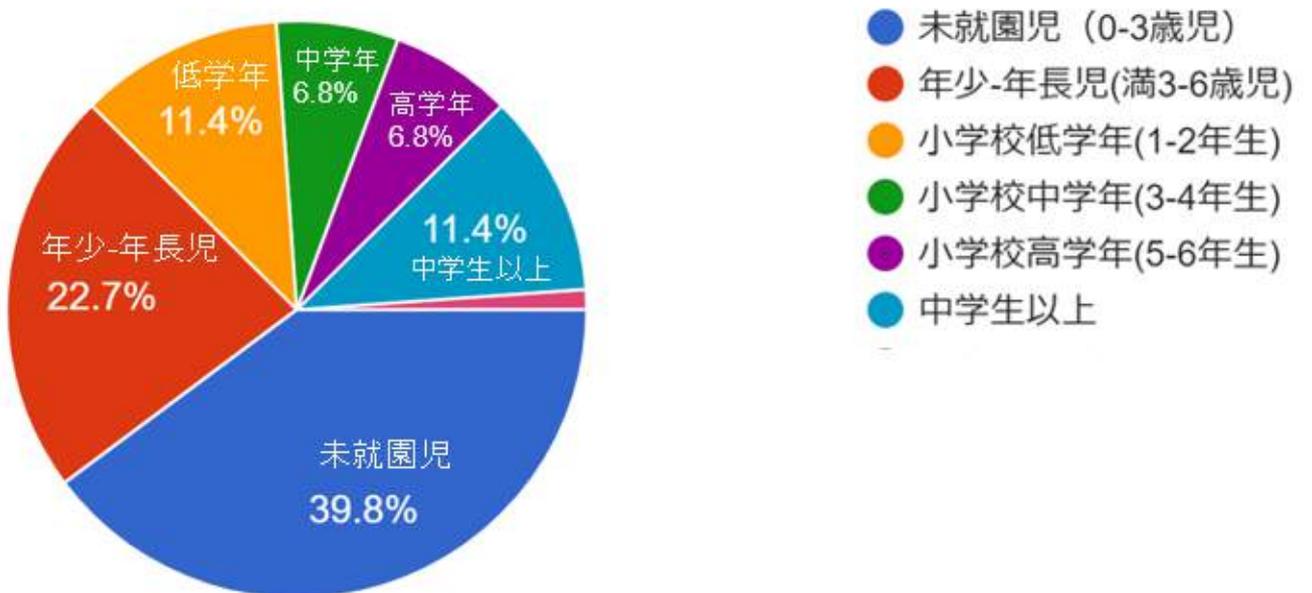
Q4. 就活開始時の学歴



Q5. 就活開始時における子どもの有無

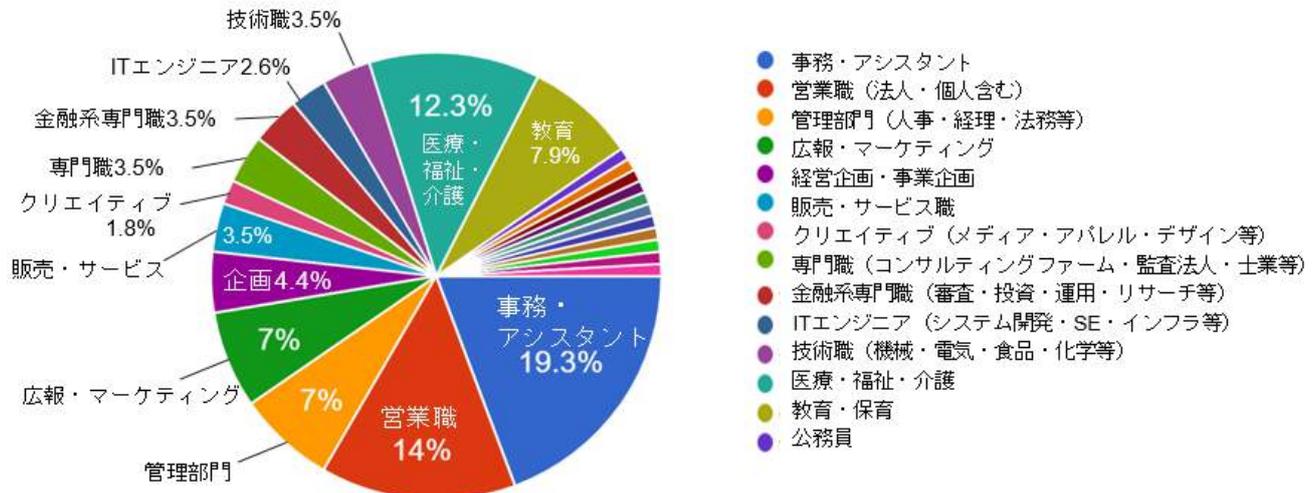


Q6. (Q.5 で子どもありの場合) 就活時点での子ども(複数名いる場合は最年少児)の年齢

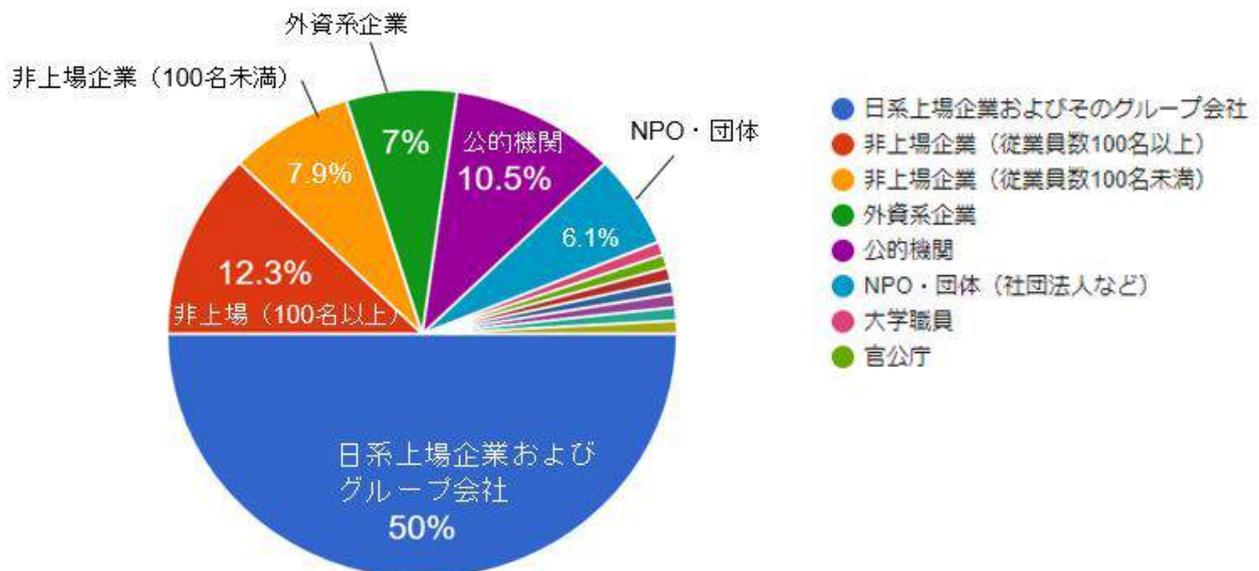


【前職（駐在妻になるまでのお仕事）について】

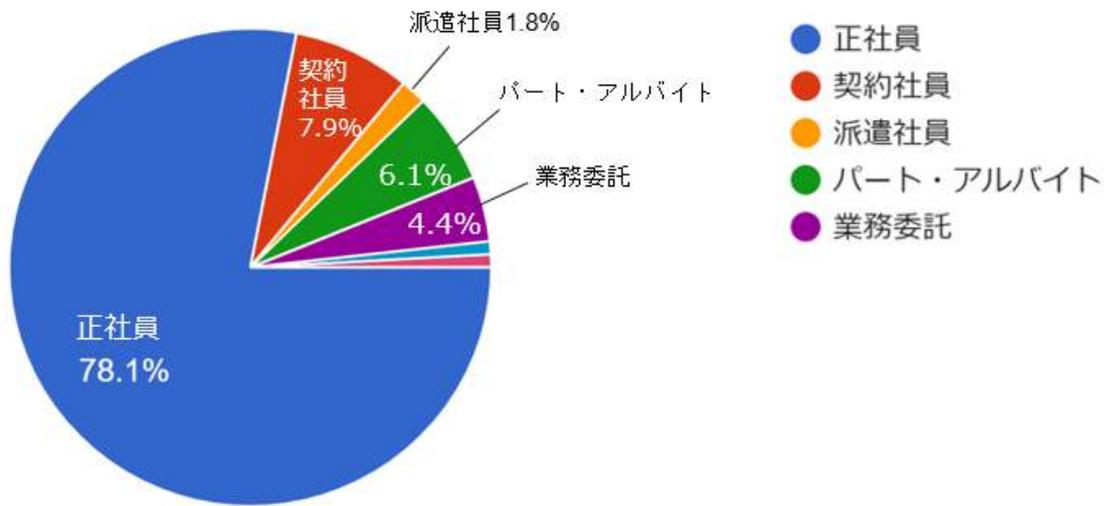
Q7. 前職の職種



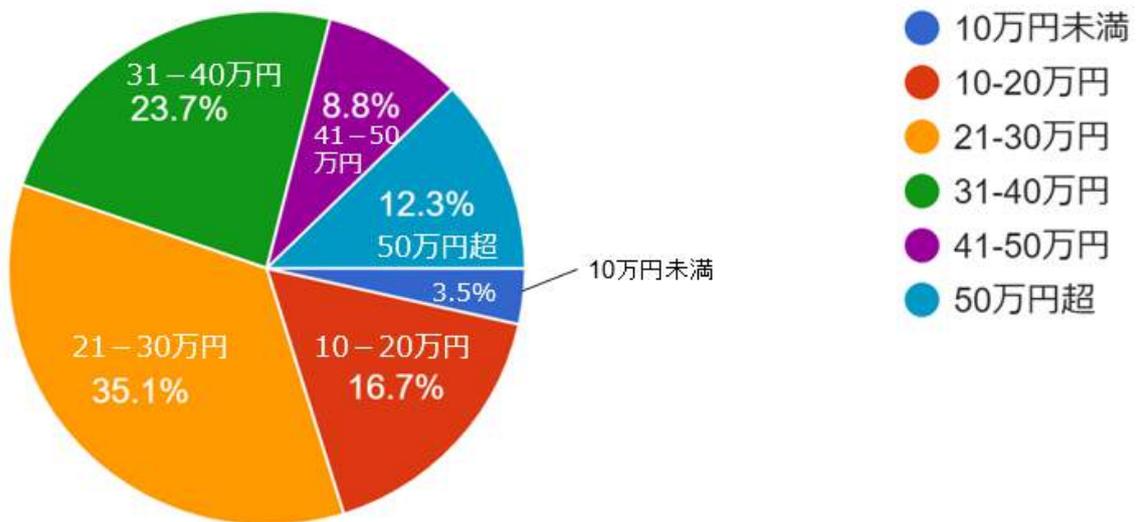
Q8. 前職の企業について



Q9. 前職での雇用形態

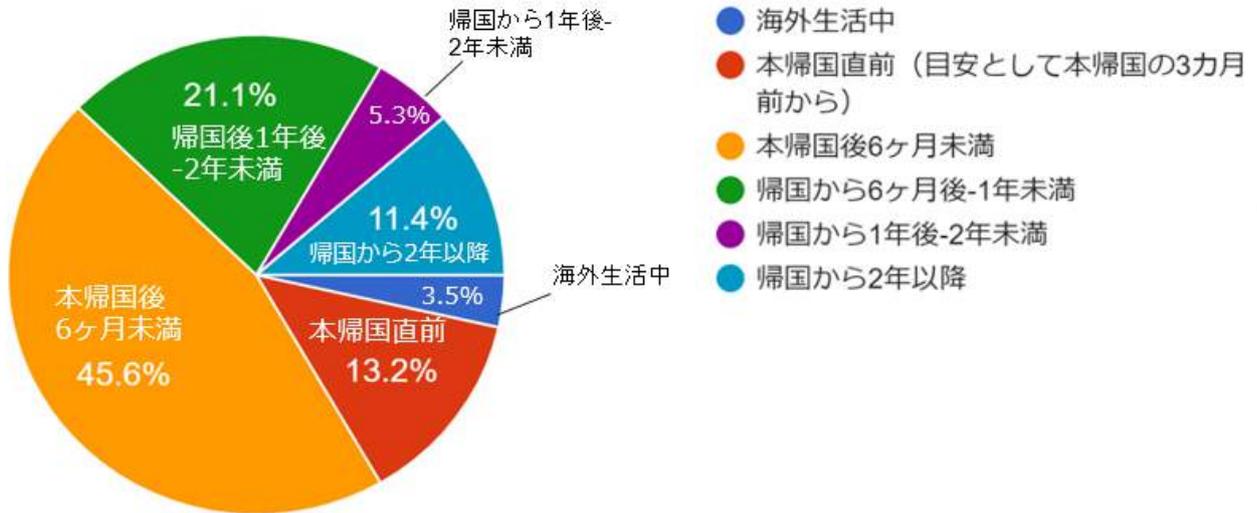


Q10. 前職でのおおよその月収額（手取り額ではなく、額面ベースの金額）

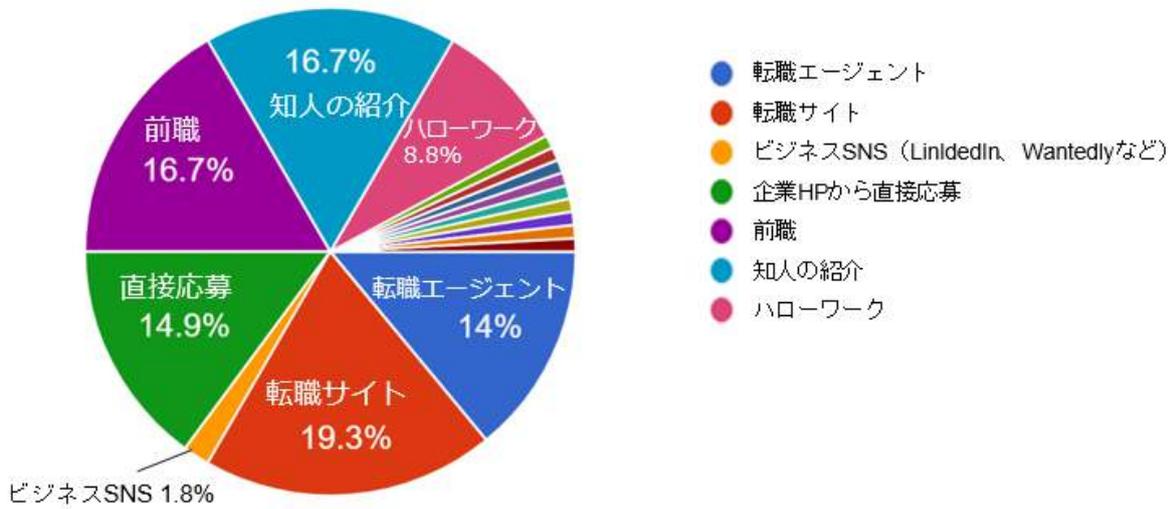


【再就職活動について】

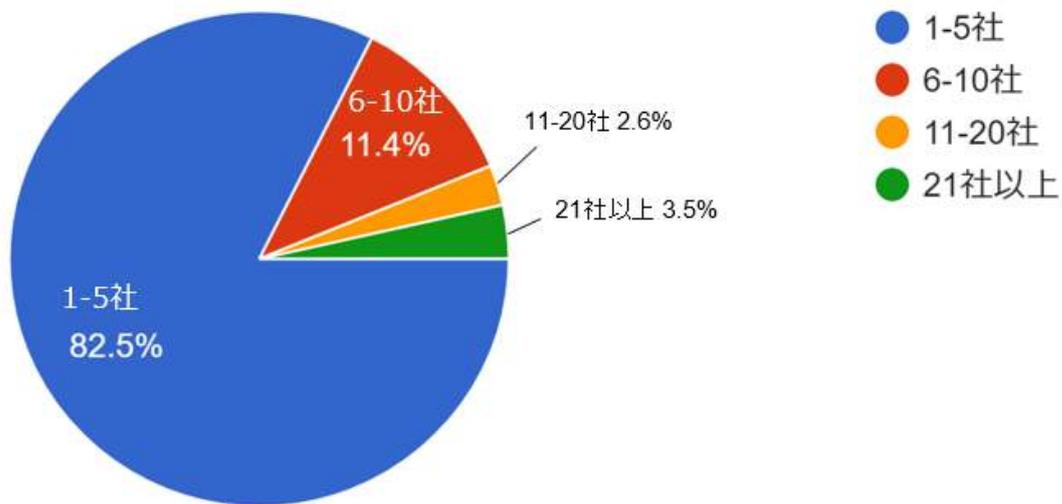
Q11. 本格的に就職活動を始めたタイミング



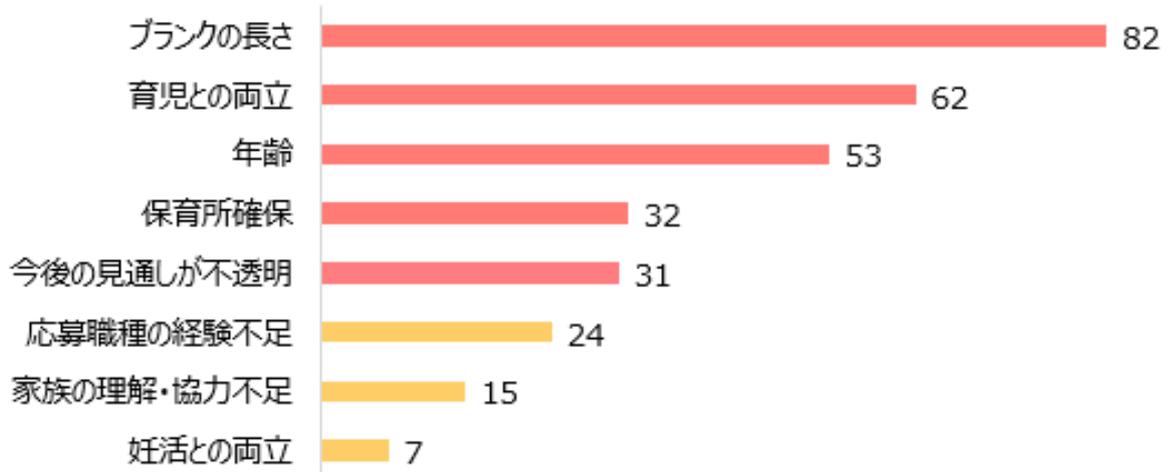
Q12. 再就職先は何を通じて知りましたか？



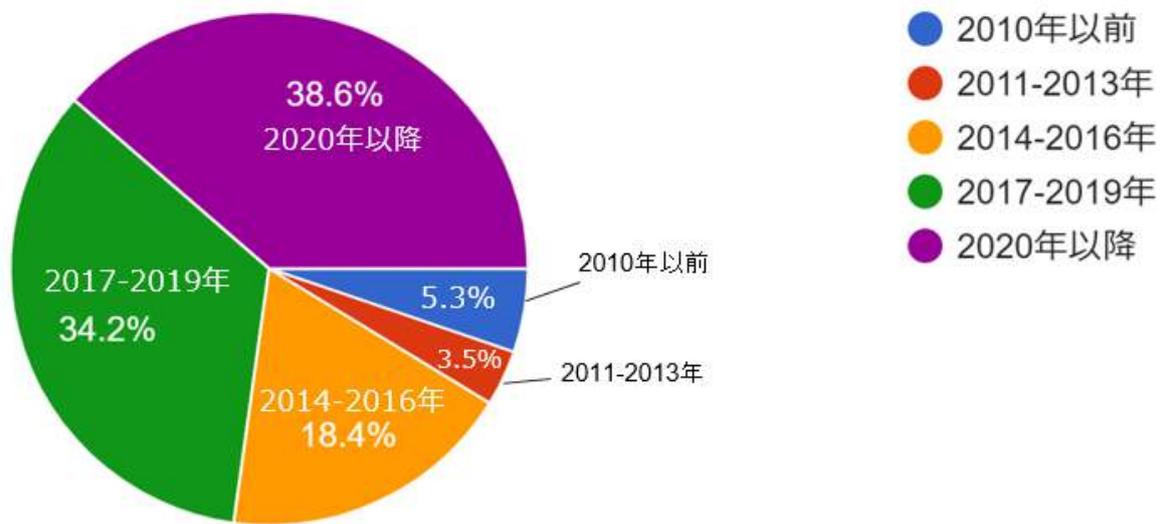
Q15. 応募した企業数



Q16. 再就職活動をする上で感じた不安・不満・課題（複数回答可）

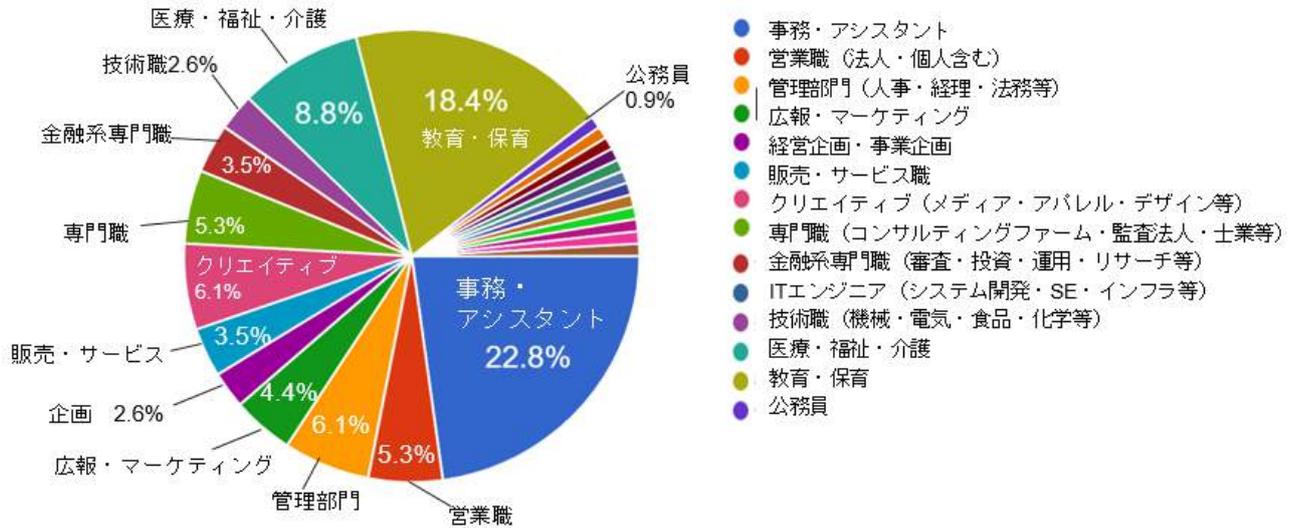


Q17. 再就職先を決めた時期（西暦）

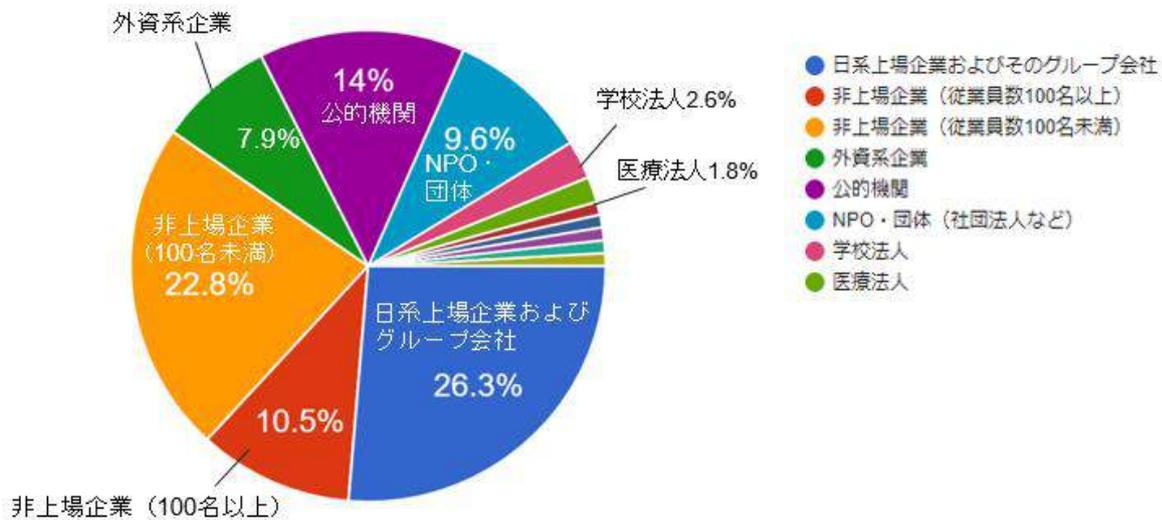


【再就職先について】

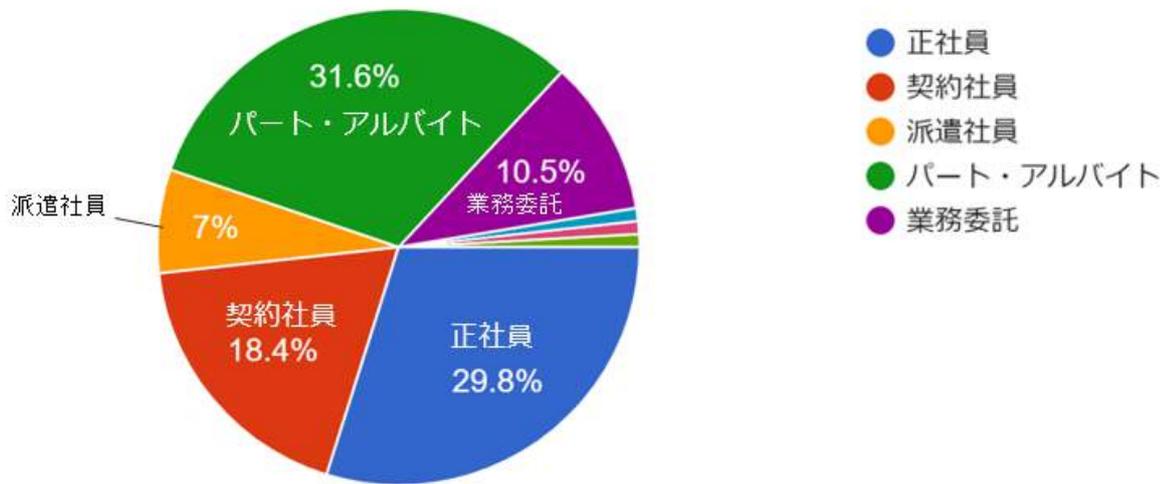
Q18. 再就職先での職種



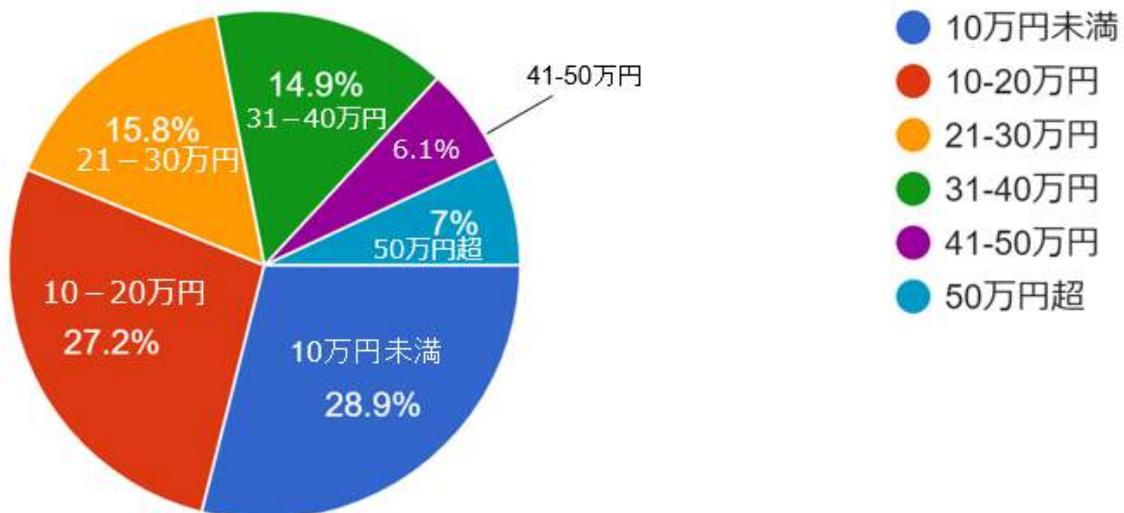
Q19. 再就職先の企業について



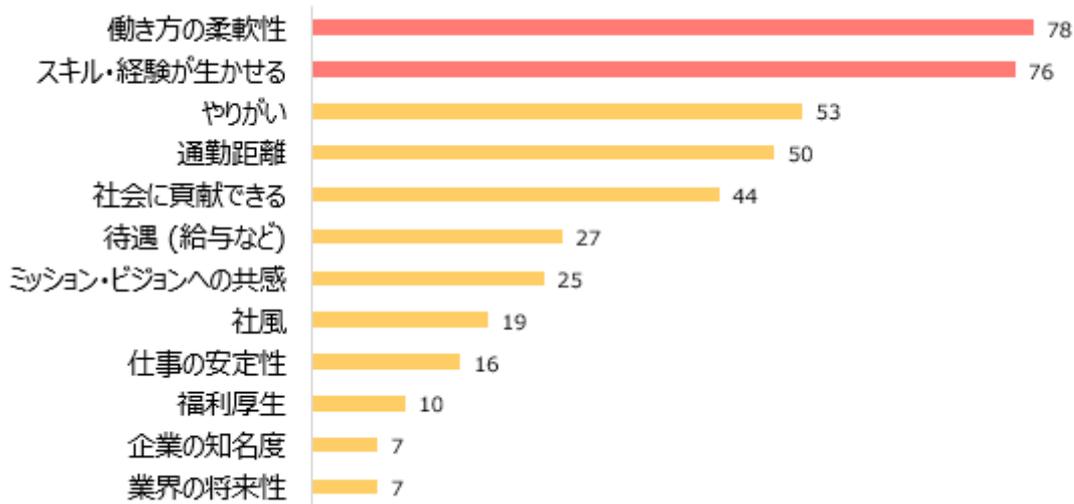
Q20. 再就職先での雇用形態



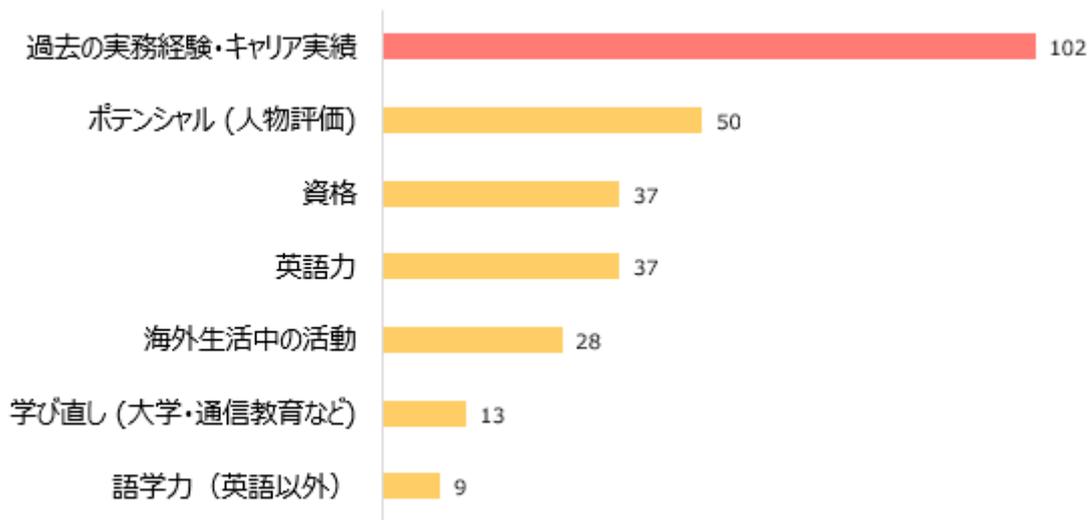
Q21. 再就職先でのおおよその月収額（手取り額ではなく、額面ベースの金額）



Q22. 再就職先を決める上で重視した点（複数回答可）



Q23. 企業側から評価された（と思われる）点（複数回答可）



©2021 駐妻カフェ

Q24. (Q23 で資格を選択された方) 資格の名称を教えてください。

- キャリアコンサルタント
- 看護師
- 保育士
- 管理栄養士
- MBA
- アロマセラピーインストラクター
- エクセルマクロ作成
- 教育学の修士、海外大学の学位(留学経験)
- HSK
- TOEIC
- ケンブリッジ英検
- JSHINE
- 日商簿記検定二級
- 養護教諭
- (帯同期間に新たに取得した) ホームパーティー検定
- コーチング
- プロジェクトマネジメント資格
- FP
- 証券外務員 1 種
- 教職員資格
- スペイン語検定 2 級
- 英語科教員免許
- 臨床心理士
- 日本語教員資格
- 公認内部監査人
- 薬剤師

【その他再就職全般について】

Q25. 海外滞在中にしていた活動で、やっていたよかったこと、結果的に再就職に繋がったと感じられるものがあれば教えてください。

Q.25 海外滞在中にしていた活動で、やっていたよかった、再就職に繋がったと感じること	
人脈	人脈づくり
人脈	人脈を広げること
人脈	トレーナーの仕事に着きたかったので、身体が鈍らないように、適度に運動していた事、またその企業（ベンチャー企業の方）とコンタクトを取っていた事。
人脈	他国から駐在してきているママ友・パパ友との交流、現地コミュニティカレッジ通学、ボランティア
人脈	前職の同僚や友人とのコネクションをつなげておくこと（FB によるゆるいつながり）、FB 等で近況を報告すること
人脈	SNS で前職の友人、知人と繋がっており、常に近況発信をしていたこと。英語力を向上させていたこと。興味のある分野の勉強をしていたこと。
実務経験	海外ではローカルスタッフ扱いではあったが一応日系企業で仕事をしてきたこともキャリアがあまり切れていないという意味での評価につながったのかもしれない
実務経験	国際結婚のご家庭のお子さんに日本語のレッスンをしていたこと。そのためにつけた YouTube チャンネルの運営や、動画制作、編集スキル、wordpress が使えるようになっていたことなどは評価につながっていたと思います。
実務経験	夫の赴任先の国にある前職の海外子会社で正社員として働く話をいただき、海外勤務を経験できたこと。海外での実務経験があることが高く評価されました。
実務経験	大学院での勉強、駐在国の事情に詳しくなること、細々とでも仕事やボランティアを続けて雇用される資質や自営業でもやっていける資質がある状態を維持すること
実務経験	・パートタイムではあったが、継続して事務の仕事をしたこと。 ・ボランティア活動を通じて、世代の異なる仲間たちと協力しながら切磋琢磨できたこと。
実務経験	現地で MBA を取得した後、現地嘱託として就労していたことで、履歴書上のブランクがなく、就労意欲が高い(マミートラックに乗るつもりがない)ことをアピール出来たと思う。且つ、これらを通じて前職と違う分野を経験したことで、逆に前職の分野が如何に好きか、楽しいかを認識した、という点が志望動機として評価されたと思う。
実務経験	語学の習得。フリーやアルバイトで少しでもキャリアと関連する仕事をしたこと。
実務経験	現地の学校で子供向けのプログラミングを教えるインストラクターをやっていた事。定期的にリクレーターとコンタクトを取っていたこと。
実務経験	シンガポールで働いていた経験(パート勤務)
実務経験	海外滞在中に、派遣社員でかなり待遇は悪かったが、実際に就業したこと。他業界の全く違う仕事ではあるが、元々の業界を外(他業界、外国)から違う目線で見ることにつながり、長期的なキャリアの目標を考えるベースになった。

Q.25 海外滞在中にしていた活動で、やっていたよかった、再就職に繋がったと感じること	
実務経験	大学付属の英語コースでの学習、世界的に知名度のある博物館でのボランティア、日系企業の現地法人での就業（現地採用の契約社員）
実務経験	語学学校、留学会社でのアルバイト
自己分析・ 情報収集	将来の仕事の方向性をぼんやりとでも考えていたこと
自己分析・ 情報収集	再就職の軸を早めに決め、それに沿って3年近く駐妻期間中に活動をしていた。就職活動自体の情報収集を半年前から始めていた。
自己分析・ 情報収集	仕事に関係する分野の視察、体験
自己分析・ 情報収集	本帰国が決まる前から、複数の転職サイトやエージェントに登録して、相談に乗ってもらったり、職務経歴書を見てもらったり、求人情報を紹介してもらったりしていました。そのため、本帰国が決まった後はすぐに転職活動を始めることができ、短期間で就職先が決まりました。
自己分析・ 情報収集	コーチング受講やストレングスファインダーを通しての自己分析、英語学習を含めた学び直し
自己分析・ 情報収集	ボランティア活動、自分のキャリアの棚卸、特に言語化したことがよかった。
自己分析・ 情報収集	一時帰国の際に定期的に情報収集、ネットワーク形成をしていたこと
自己分析・ 情報収集	駐妻カフェ代表の飯沼ミチエさんのコーチングが再就職してみようという決心に繋がった。
自己分析・ 情報収集	自分に向き合う 何を大切にしているか？強みは何か？何をしたいか？など、自分自身について考える時間がたくさんありました。また、駐妻仲間や駐在先でできた知人を含めていろいろな人と話すことで自分発見を進める機会を持てたことは、大きなプラスでした。
自己分析・ 情報収集	散歩。散歩で得た現地の情報や自分自身の感想は、再就職の面接での自己アピールに繋がった。
自己分析・ 情報収集	これから何を大事にしていきたいかを考えたこと。
自己分析・ 情報収集	自己分析、職務経歴書見直し、ボランティアの広報活動
資格	JSHINE の通信講座で資格取得をしたことは、直接採用要件には関係ありませんでしたが、なんのために時間をつかっていたか、自分の能力や得意な領域を伝えることができたと思います。 また、イベント企画などの活動は自走力やコミュニケーション能力、異文化理解などのアピールにつながったと思います。（能力を寝かせない）

Q.25 海外滞在中にしていた活動で、やっていたよかった、再就職に繋がったと感じること	
資格	資格取得
資格	<p>重要なことは、定住帰国後の再就職を継続的に考え、やれることを実行すること。</p> <p>主に次のことをした。</p> <p>①キャリアチェンジを考えた（技術者から人材方面へ）</p> <p>②通信制大学へ編入した（心理学専攻・3年間で卒業）</p> <p>③卒業の翌年、心理カウンセラーとキャリアコンサルタントを取得した</p> <p>④情報収集した（求人票のネット検索、エージェントや派遣会社探し等）</p> <p>これらを数年単位で継続した。職歴にこだわらず柔軟にキャリアチェンジを考え、先が見えなくとも焦らず諦めずにキャリアデザインしたことが、結果的に再就職に繋がった。</p>
資格	インドネシア大学修了
語学	TOEIC や中国語などの語学試験は履歴書に表記できるレベルになったので、エージェントから国際業務などの紹介が多かった
語学	英語資格の取得
語学	英語力向上、ビジネス感覚の維持
語学	英語
語学	英語の勉強です。
語学	英語の勉強。読み書きだけでなく、聞く話すスキルの向上。
語学	日常レベルの英会話
語学	語学学校通学、現地の人との緊密な交流、翻訳通訳ボランティア。PCスキル維持。
語学	直接繋がったかは分かりませんが、資格取得中だったことや、TOEIC のスコアを上げたりして勉強を続けている姿勢はアピールできたと思います。
語学	語学の勉強（英語も現地語も）
語学	ビジネス英語を習い、再就職のモチベーションを高めていたこと。
語学	海外で大学に入学し、語学を本格的に学んだこと。
語学	中国帯同でした。シンガポールとの特別区のような外国人が多く英語が使えるエリアだったので、英語も使うようにしていたこと(自宅学習したり放送大学の受講をしたり英語が共通語になる女性だけが集まるグループのイベントに参加するなど)、中国語を学ぶ塾にも通っていたことです。
語学	語学の学習
語学	現地大学の外国人コースで中国語を上級まで学んだこと。インターナショナルスクールの父母の為の数々の企画、ボランティア活動などに積極的に参加することで多言語を毎日使い、過去に身につけた言語を錆び付かさないよう、さらに向上するよう努力した
ボランティア	直接再就職とは繋がっていないものの、国立施設のボランティアガイドの活動を通じて、幅広い知識や人的ネットワークが広がったことはとても有意義でした。

Q.25 海外滞在中にしていた活動で、やっていたよかった、再就職に繋がったと感ずること	
ボランティア	PTA 活動
ボランティア	ボランティアガイド
ボランティア	ボランティア活動を頑張っていたことで、「帰ったらちゃんと稼ぎたい」というスイッチがより入ったように思う。
ボランティア	ボランティア活動
ボランティア	ボランティア
ボランティア	とにかく何か活動しておく、履歴書に書ける。 しかし、特に組織に属する活動をしていなくても、どうやって異文化で生活を成り立たせたか、などでも良いような印象もあった。
ボランティア	少しのボランティアやアルバイトでも、履歴書に書けるので、帯同中も遊んでいたわけではないと主張できる。
ボランティア	直接的には繋がっていないと思いますが、履歴書の空欄は埋められたのは、ボランティア活動や語学のスキルアップ、短期留学などの経験
ボランティア	駐妻 café メンバーでした。このボランティア活動は人生の中の 1 つの良い経験です。ですが、再就職は駐妻時代のキャリア経験は評価されず、駐妻以前のキャリアしか見られませんでした。入社後も海外生活よりも前会社での経験しか見られてません。
ボランティア	外国人の友人がたくさんおり、その友人たちと現地での活動を発信していたことです。
ボランティア	ボランティア活動
ボランティア	ボランティア活動。直接的に再就職につながったわけではありませんが、社会活動に慣れるという意味で、よかったと思います。
ボランティア	ボランティア
ボランティア	継続して行ったボランティア活動
ボランティア	現地でのコミュニティ立ち上げた運営経験
ボランティア	好きな事で仲間達とする事、ボランティア
ボランティア	子どもの学校でのボランティア活動

Q.25 海外滞在中にしていた活動で、やっていたよかった、再就職に繋がったと感じること	
ボランティア	現地ならではの活動から学びを得る。今後の糧にするつもりで暮らしていたこと。個人カウンセリングセッション、カウンセリングボランティア、講座講師など。海外で学べたことをその時の感覚で文章にまとめた。
ボランティア	元々は再就職を考えていなかったのも何もしていませんでしたが、もし、最初から再就職を考えていたのならば、そこにつながる何か(ボランティアや勉強)をしていたと思います。
ボランティア	海外滞在中に妊娠出産をしたので、あまり活動はできていませんが、ママ友の集まりで幹事をする事が多くありました。新しいお店の情報収集や、いろいろな人との調整は、営業の仕事と似ているところがあり、再就職後の仕事にも役立ちました。
ボランティア	ボランティア活動
ボランティア	日本人補習校のボランティア
ボランティア	読み聞かせの日本人親子グループ
ボランティア	ボランティア活動
ボランティア	コミュニティ立ち上げ、SNSでの発信
PCスキル	パソコンスキル
PCスキル	PCスキルの維持
その他	特になし
その他	会社規定で仕事は不可なので特にないです
その他	ブログ
その他	特にないです、ただ駐在生活を充実し満喫しただけ、心が満足に特に就職に繋がったと思わなかった。
その他	特になしです。自分としては、現地でボランティアをしたり、語学を磨いたりしたつもりでしたが、評価には繋がりませんでした。
その他	海外で義務教育を終えるまで真摯に子どもたちと向き合ってきたこと
その他	小さな自信を取り戻すために、小さな打席に数多く立つ。やりたいこと、夢を言葉にする。オープンマインドで人と関わる。「とりあえずやってみよ！」くらいの軽さで挑戦する。
その他	新しいことにチャレンジすること、文化を学ぶこと

Q26. 帰国してから再就職に向けて、やっていたよかったことを教えてください。

Q26. 帰国してから再就職に向けて、やっていたよかったこと	
生活	実際にフルタイムで働き始めるにあたっての、家事の回しについての準備（お手伝いさんの確保、夕食作り置きサービス、生協への加入など）
生活	規則正しい生活
生活	断捨離。家事の再配分。体のメンテナンス（通院やトレーニングなど）
生活	体力作り。
生活	時間の効率的な使い方を見直す。規則正しく健康体で暮らす。ボランティア活動、かつそこでリーダーを経験する。会ってみたい、話してみたい人に当たって砕けるで会いに行く。
生活	安定した生活（かなり実家のお世話になりました）
人脈	帰国していることを友人知人にしらせておく
人脈	いろいろな繋がりを持っておく。どこから仕事の話が来るかわからないものだなと思った。
人脈	前職の仲間への相談（業界事情やトレンドなどの情報収集）
人脈	周囲の人に自分特異なことを話しておいたこと。今している仕事は全て私の特技を知ってくれている友人からの紹介です。
人脈	自分の職種の勉強を細々とでも続けていたこと、前職に連絡すること（帰国すると連絡したら、では戻ってきてと言われたため）
人脈	-日本にいる前職の方とのコミュニケーション。ご挨拶、近況報告など広い範囲へのものと、個別のもの。 -すぐにアルバイト(在宅委託)を始めたこと。
人脈	働きたい意思があることを採用の可能性がありそうな企業に勤める友人に伝える
人脈	友人・知人に再就職の希望を伝えて、何かあったら情報をもらうようにしていた。
人脈	社内の知人への帰国報告
人脈	SNSでの発信、各種再就職者向けイベントなどへの参加
人脈	SNSで帰国報告したこと。前職の職場内で、私が帰国したことが広まり、声をかけていただいた。
就活	求人情報の収集
就活	東京しごとセンター女性しごと応援テラスでキャリア相談やカウンセリング、各種セミナーを受けた
就活	求人票をくまなく見ること。
就活	ボランティア、ハローワーク
就活	就職後のイメージトレーニング、知識技術の向上
就活	様々なボランティアやアルバイト
就活	1つの転職サイトだけでなく、複数の転職サイトに登録しオファーを受ける形も取っていた事。

Q26. 帰国してから再就職に向けて、やっていたよかったこと	
就活	人材紹介、いわゆる転職エージェントはブランクがあると不利なので、気になる会社をピックアップしてHPなどから直接応募すると、書類選考通過率が上がりました
就活	転職活動そのもの。自分のキャリア、スキルの棚卸し、自己分析等々を通じて自分が大切にしたいこと、これから挑戦したいことの洗い出しが出来たし、転職市場における自分の位置付けも客観的に分かり良かった。
就活	すぐに動く
就活	自分が本当にしたいことをよく考える。これまでの人生の棚卸し。ネットで履歴書の書き方や面接対策などを調べる。就職先企業の関連情報を調べまくる。
就活	(株) Waris のワークアゲインプログラムに参加したこと、再就職活動を一緒に頑張れる仲間ができたこと
就活	必要に迫られる前に、履歴書、職務経歴書を完成させた。証明写真をきちんとしたところで撮っておいた、しわやたるみを修正してもらった。
就活	情報収集、ハローワークで最近の求人状況を聞いたり、採用の情報収集
就活	ネットなどで求人情報を見て、どんな求人があるのか調査しておく。
就活	まだ海外滞在中ですが、リモートワークを開始しました。今の時代、どこでも仕事は可能なため、チャンスがあり、可能ならば、滞在中からし始めた方がいいです。
就活	自己分析
就活	キャリアカウンセリングを受け、自分の目標を明確化したうえで、転職サイトなどを利用して、実際に動いてみたこと。
就活	早めに行動を起こし仕事探しました
就活	速くやること。本帰国して1週間ほど面接して、就職日が決まった。
就活	希望職種の研究
就活	情報収集
就活	自分が働きたい分野についてのネット検索
就活	市報を毎号読んで地域の情報収集していたこと
就活	ボランティア含め常に自分が社会で価値を提供できることをひたすらやり続けたこと。自ら調べて自ら道を切り拓くアクションを起こしたこと。
就活	複数の転職サイトに登録して出来るだけ多くの企業に応募した
就活	自分のこれまでの棚卸し
子ども	子供の預け先の確保
子ども	帰国前から保育園や子どもの預け先を探し帰国後。年齢や職種、日本の就職活動にふさわしいスーツと靴をすぐに揃える。履歴書に書くことをまとめておく。就職活動をするのを家族に伝えて協力してもらおう。
子ども	保育園活動
子ども	早期の保活
子ども	保育園探し

Q26. 帰国してから再就職に向けて、やっていたよかったこと	
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園探し→子育て広場的なところに行き、そのスタッフや他のママたちに、近隣の保育園状況について聞く。ネット情報より現実的。 ・マザーズハローワーク→相談員さんが親身になって、たくさん情報提供してくれたり、自分の経歴を話すことで、自信をつけたりしてくれる。多くの求人票から給与の相場を知れたし、「大丈夫、絶対就職できる」と言ってくれてありがたかった。結果的には、自分で探した企業に決めましたが、マザーズに相談したことはとても有益でした。
子ども	すぐに保育園探しをスタートした
子ども	新規開設しそうな保育園を調べること。4月入園は育休明けの方が優先されると思ったので、年度の途中開設の園を狙っていました。
子ども	子供の環境を整えること
子ども	子どもの保育場所探し
学習	職業訓練学校に通った事。再就職まで時間的な余裕ができたのと、学校やカウンセラーなどへ相談する機会が持てて良かった。
学習	オンラインビジネス講座の受講
学習	仕事関連の記事・ニュースを読み、現場感を忘れないようにすること
学習	就職という意味ではスキルのブラッシュアップのために学び直した事。同時に起業もするので、業務のオンライン化に注力したことです。
学習	TOEIC の受験(帰国直後が最も点が高かった)
学習	資格の勉強
学習	MBA 取得
学習	PC スキルの維持
学習	語学の勉強 異文化の体験
学習	大学でのリカレントプログラムの受講
学習	英語に触れること。
学習	資格取得に向けた勉強
学習	TOEIC の再受験、HSK や中国語検定への勉強、自分の棚卸し、転職サイトなどをじっくり読み込むことです。
学習	語学の学習
学習	仕事に直接関係ないものでも良いので資格を複数取得していたこと。
学習	語学の維持、学校の委員会活動やボランティア活動に積極的に参加
学習	TOEIC の再受験
学習	通信大学で資格取得
その他	特になし
その他	帰国後すぐに就職活動したため、特にありません。
その他	特にないです。
その他	帰国前に再就職が決まったので、なし。

Q26. 帰国してから再就職に向けて、やっていたよかったこと	
その他	特になし
その他	特になし

Q27. 再就職をするにあたって、大変だったこと、後悔していることなどがあれば教えてください。

Q27. 再就職をするにあたって、大変だったこと、後悔していること	
生活	帰国後まもなく仕事が始まり友人や家族との再会や久々の日本での暮らしを楽しむ時間がなかった。就職活動と引っ越しの片付けや逆カルチャーショックのストレスなどが重なり脱毛症になった。福利厚生や給与面ではもっと良い条件のところを狙えたかもしれないが客観的に考える余裕がなかった。
生活	<ul style="list-style-type: none"> ・家事の引継ぎがスムーズにできるように、家族やパートナーもっと話し合っておくべき。 ・語学やPCの資格を取るなど、目に見えるスキルの取得しておくべき。
生活	仕事に注力しすぎ、家庭生活との両立が立ち行かなくなった。今なら家庭を優先し仕事をセーブすると思う。10年近く経って振り返ると当時は40前後で社会参加したいと躍起になっていた。
生活	帰国→初の地方在住（夫は2年半単身赴任でワンオペ育児しながら闘病）→就職&起業だったので、大変というより、身動きが取れませんでした。手術も済み、こどもが中学入学と同時に働こうと思ったタイミングでコロナだったので、フリーランスで仕事復帰、オンライン化して起業と、逆に全てが良いタイミングとなりました。
生活	コロナ退避に伴う日本一時退避→本帰国切り替えだったが、現地の仕事をリモートで続けていたため、ワンオペ下で仕事、家事育児、転職活動を並行させていくのは大変だった。（リモートワークでなければ転職活動は出来なかったと思う。）
生活	ブランク期間中に、思ったより体力が落ちていたので、しばらくは仕事から帰宅後の疲れがなかなか抜けなかった。
生活	後悔はない。日本の休みや時間が違うことは、少し大変かと。
生活	特にないです。強いていえば、食事の準備かな。 後悔しているようなことはないです。
就活	もう少し色々な求人と比較して応募すれば良かった
就活	夫の次の転勤の見通しがなく、家族の事情おかまいなしで一方的に急に辞令が出るので、せっかく就職できたとしてもどうせまた辞めなくてはいけないのかも。。といったネガティブな気持ちになりがち。保育園にもたまたま運良く入れたものの、転勤によってまた将来一から保活もやり直しになるかもしれないことが不満でありストレスです。
就活	大手就職エージェントには海外在住中は登録できないため、応募先が限られてしまうこと。中小のエージェントは登録、応募ができます。
就活	経験を活かせる前職への再就職を選んだが、他業種からの就職のお誘いもあったので、もう少しじっくりと将来のことを考えてからでもよかったと後悔はしている。
就活	経験を活かせる事ややりがいを重視したため、通勤距離がある。将来の正社員雇用がない働き方になってしまった。
就活	海外経験が活かせる異業種を受けたが全て落ち、結局前職の保育関連職に戻った。

Q27. 再就職をするにあたって、大変だったこと、後悔していること	
就活	キャリアコンサルタントやコーチなど、誰かに相談するという選択肢を持っていたら良かったと思う。
就活	外資系企業を受けてみればよかった。日系だとブランクをマイナスだと捉えるが、外資だとそういったことはないという話をよく聞いたので。周りで外資系に就職した知人は年収が上がる人が多かった。(私は日系大手⇒日系ベンチャーへの転職で年収が下がった) 外資就職で年収が上がった人は、LinkedIn や海外の転職エージェントを通して就活をしていた人が多い。
就活	海外の滞在先で時間のあるときに、SPI の勉強をしておけばよかったと後悔しました。中途であっても SPI 等の試験を受けさせる企業が多かったように思います。
就活	コロナ期で完全リモート面接だったため、社風が私もわかっていなかった。そのため会社と私のマッチングは最初あまり良くなかったと思う。
就活	業界のリアルな現状がわからなかったこと (コロナによる業務内容や採用への影響など)
就活	給与のレベルが分からず、やや安価で契約してしまったこと。日本を離れている間に自分の職業の相場が大幅下落していたので、金額ではなく、仕事があればと思ってしまった。
就活	また、海外に行かれる事がありますか? と必ず面接で聞かれた時の回答に困った。あると言えば落とされる可能性があるため、しばらくはないですと当たり障りのない回答をし、企業側かどう反応するかはそれぞれであるため、回答の仕方が難しかった。
就活	<ul style="list-style-type: none"> ・妊活と正社員での仕事復帰、どちらも大事な時期で両立するのがとても難しくどちらかを選ばざるを得なかったことが大変でした ・給与基準を下げたくない、駐在帯同休職制度があるなどの理由で大手をみていたが、ベンチャー企業は制度としてはなくとも融通が効いたり、給与水準も意外と悪くないところもあるので早くから視野に入れていればよかった
就活	ブランクが3年弱あり、ブランクを理由に書類審査で落とされました。シンガポールで就業できる環境だったので、無理してでも働けばよかったと後悔しました。
就活	特殊事務の経験しかなく、ブランクもあったため、正社員採用枠を探すのが難しかった。結果、希望の労働条件は得られないまま再就職したこと。
就活	筆記試験対策
就活	海外滞在前と別地域に帰国したため、土地勘もなく、職場状況の情報もなかったため、不安でした。
就活	今思うと、5年以上のブランクがあったことで、自信をなくしていたと思う。こんな自分を雇ってくれるのかな、と弱気になって、応募や面接にととてもとても緊張していた。「海外生活がブランク」とネガティブにとらえずに、それも強みと思って自信を持ってよかったと思う。

Q27. 再就職をするにあたって、大変だったこと、後悔していること	
就活	就職面接に何を着ていったら良いかわからず、固めのスーツを買ってしまったが、その後着用機会がなかった
就活	国家資格を使うことしか考えておらず、他の業種や海外経験を活かす職場を吟味しなかった
就活	まず履歴書を送っても面接まで進めなかったの自分アピールすることができなかった。もう少し資格取得などに力を入れておけば良かった
就活	大変ではなかったが、どのように動き始めるべきか手がかりがなかった。
就活	もっと多くの業界を見ても良かったかもしれない。
就活	今はコロナ禍でリモートワークできる職種が増えていると思います。当時は少なかったですが、通勤時間がもったいないなと思いました。
就活	本当は駐在先で働く、または駐在先からリモートで日本と働くという形を目指しましたが、うまく見つけられず帰国することになったのは少しでも悔しさが残ります。
就活	ブランクの長さ。私は本帰国後、出産、育児も経たので気づいたら6年ものブランクがあった。再就職活動を始めたばかりの頃は書類審査も通らず、凹み続けた。一方で、求職中だと保育園に入るのは難しいが、運良く新設の保育園に入れることができたのはラッキーだったのかも。
就活	出産と海外駐在のタイミングによっては、ブランクが長引き、再就職は非常に難しい。さらに次の海外転勤も危惧される。 医療、経理、接客はブランクありでも求人あり。 英語ができればいくらでもある。
就活	再就職先で初めてのアルバイト採用だった為、就業規則等々手探りで当てはめられたが、遠慮せずに要望をもっと伝えればよかった。
就活	面接の準備不足。結果的には採用に至りましたが自分のなかでひどい内容だったと後悔しています。面接より前、駐在中からも意識して準備や相談をしておけばよかったと思います。
就活	年齢とブランク、子どもがいることを理解してもらえる職場を探すことが大変でした。資格取得等、そのハンデを超えられるだけのスキルを駐在妻の間に身につけておけば良かったと思いました。
就活	駐妻の先輩に相談できる人がいなかったの自分で切り拓かねばならなかったこと
就活	ブランクや年齢のこともあり、書類で落とされることもあり、もっと早く復帰しておけばよかったと後悔した。
就活	不採用の場合でも連絡は致しません、と言われたこと
就活	社会経験・人生経験は豊富でも、資格に伴う経験自体は「ゼロ」で、未経験者として扱われるのが大変だった。求人に応募し続け、面接で直に、経験の豊富さを訴えた。後悔は特になし。
就活	もっと時間をかけてもよかった。

Q27. 再就職をするにあたって、大変だったこと、後悔していること	
就活	主人より先に帰国していたのですが主人が帰任しても再度駐在になるのでは？と面接に進んでもよく質問されたことが大変でした。また、再就職してどう働きたいのか？というビジョンへの質問に対して回答がしにくかったのもっと自分の将来像を深めれば良かったかなと思っています。
就活	特にありません。再就職をすると決めるまでは色々悩みましたが、覚悟を決めてからは早かったです。
就活	ブランクが長いために面接すらしてくれないケースが多くて大変でした。
就活	正社員を目指せばよかった
就活	応募書類の作成、面接の準備
就活	年収・待遇交渉
子ども	待機児童問題がひどく、託児場所を見つけるのが本当に大変だった。
子ども	子供がある程度大きくなったとはいえ、学校からの呼び出し等が皆無ではないので、すぐに学校に行ける距離のところ就職しなかったこと（現状通勤の2時間以上かかっているの）
子ども	保育園の空きがなかったので別のサービスを利用したので保育料が高かった。
子ども	年度途中の保育園の確保が厳しかった
子ども	保育園に入れるのは無理だと思い、初めからあまり調べていなかった
子ども	子どもの預け先の確保が一番大変でした。
子ども	子供を保育園に入園できなかったこと、認可外で点を稼ぐなどの方法がわからなかったこと
子ども	子供に寂しい思いをさせていないか不安
子ども	会社からは面接で保育所入所ができそうかを聞かれ、区役所からは就職が決まっていないと入園のための点数が低いと言われた。
子ども	当時は子供が居なかったので、複数の会社から妊娠・出産を再就職後すぐにするのではないかと直接的、または間接的に聞かれて不快だった。外資系企業はブランク期間や子供の有無を問わず、純粋にスキルで判断してくれたので、日系企業との違いを感じた。
子ども	働いても大丈夫な幼稚園探し 帰国してすぐは、働いてもいないので保育園に入れなかったし、近くにあいてるところもなかった。 保活と就職活動は大変。
子ども	保育園の確保（一月だったので、認可はどこも×でした。）
子ども	海外で、長期的にやりたい仕事が見つかり、そこへ辿り着くための最短ルートになりうると思った仕事につくことができたが、子どもがまだ小さかったこともあり、激務に耐えられなかったこと。。。やりたいとできることのバランスは大切でした。。。
子ども	求職中は保育園に入れにくいことが予想以上に大変でした。
学習	もう少し英語力をつけるべきだった

Q27. 再就職をするにあたって、大変だったこと、後悔していること	
子ども	待機児童の多いエリアに住んだので、保活が大変で、認可外保育園に預けて働くことからのスタートになりました。住む地域を選べるなら待機児童の少ないエリア、その後の小学校の学区や学童についても情報収集すれば良かったと思っています。
子ども	子どもが体調を崩した時に出勤する時、誰に頼むか。初出勤日に子どもがインフルエンザになってしまい、片道2時間電車で母に手伝いに来てもらったこと。結果的に後に呼吸器疾患のある母に感染したようで、かなり重症で回復に時間かかったとのこと。それも私に心配かけたくなく、1年以上その事実を知らなかった。
学習	再就職してからは、とにかく時間が足りない毎日なので、読書や、PCスキル、ウェビナーにもっと時間を使えばよかった。
学習	最低限の英語力（せめてTOEICスコア）を高めておけば良かった
学習	海外駐在中にもう少し語学力を身につけておけばよかった
学習	転職したため業界の知識全般の不足は覚悟していましたが、そこを埋めるため現在も必至です。
その他	異業界、異業種への転職だったため仕事に慣れるまでに時間がかかった。
その他	日本人特有の決まり事や小言が聞こえてくるのが嫌です。海外で言葉が通じないので、小言が聞こえてこなかったのは、良かった事なのかもしれません
その他	ブランクが長すぎて、PC環境などに慣れるのに時間がかかりました。
その他	知人の紹介ですぐに決まったので特になし
その他	特になし。
その他	特になし。
その他	チャレンジしてなかったら後悔していると思います。
その他	特になし。
その他	特にありません。
その他	直ぐに希望の語学を生かせる現職に決まったので特になし
その他	特になし
その他	特になし
その他	特になし。(PTAやコミュニティ運営ですでに忙しかったので、そもそも急いで就職するつもりがなかった)

Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるためには何が重要だと思いますか？

Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるために重要だと思うこと	
社会経験	グローバルな視点で子育てや社会にかかわった経験、コミュニケーション能力、
社会経験	異文化コミュニケーション力や海外でのサバイバル経験
社会経験	多様性理解や異文化の中で苦勞しながら生活していたバイタリティー
社会経験	人とは違う経験
社会経験	海外居住で得られた経験を、仕事に生かせるものとして表現すること。新生活の開始、体制づくりをプロジェクト化して説明する、異文化交流の経験など。
社会経験	海外で働けない状況でも何か一つでも打ち込めることを見つけ、継続すること。それを自信を持ってはなせるようにしておくこと。
社会経験	ブランクを感じさせないこと。駐在中に経験したことを無駄にしない。
社会経験	個々に異なるので、あまり再就職の損得にとらわれずに、現地で直面している必要なことやその国ならではの経験に集中した方がいいようにも思います。
社会経験	現地での活動
社会経験	駐在生活で得た知見や経験を、積極的にアピールする。またそのために、駐在中はできることを積極的にする。
社会経験	駐在期間にどのような活動をしていたか。仕事以外でも学習歴やボランティア活動、子どもの学校関連の活動など。
社会経験	常にアンテナをはり、狭い日本人社会だけで交流せず、積極的にいろんな機会に参加して、様々な出会いや体験を無駄にしない。語学の習得などの自己投資。
社会経験	海外期間中の主体的な活動
社会経験	専業主婦以外に何か活動をして、個人として社会と繋がっておくこと。SNSで発信するとかでもよいと思います。駐在先の言語を習得すること。駐妻同士でお茶したり習い事をしているだけでは、就活では評価はされないと思います。
社会経験	海外駐在中に何か活動すること、それにかんして、自分のキャリアでの意味づけを行うこと
実務経験	目指すポジションで必要となるスキルや経験をなるべく積んでおくこと。
実務経験	<p>駐在妻というよりは「転勤族の妻」の転勤先が海外だった、という風に捉えた方がいいのかなと個人的には思います。正社員に関しては分からないのですが、業務委託の面接の際はブランクに関しては「配偶者の転勤なら仕方ない」「職務経歴上、理由が明確でない離職期間は詳しく聞きたい（育児が理由など）」という感じでした。</p> <p>また、30代以降で職務経験がない職種に未経験で入っていく事は難しい場合が多いとキャリアカウンセラーに言われました。キャリアチェンジをしたいと感じたら海外にいる内からその分野で意識的にボランティアをしたり、帰国後にまずは未経験可の派遣求人や業務委託案件で経験を積んでから正社員求人にチャレンジすると良いのではと思います。</p>
実務経験	海外企業での実務経験。

Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるために重要だと思うこと	
実務経験	駐在だからこそ、というわけではなく、過去の実績や、やる気、会社とのカルチャーマッチが大きいと思います
実務経験	駐在中の活動は、目に見える実績(資格取得や現地での就労)を積むことが大事。ボランティアや習い事は評価が低い。
実務経験	日系ベンチャー・中小企業しか面接していませんが、結局は、実務経験をどれだけ積んでいるかが重視されているように感じました。もし日系で正社員を目指すのであれば、今までの実務経験、あるいは目に見える資格などで勝負しないと厳しいと思いました。外資系であればまた違うのかもしれませんが。
実務経験	帰国した際に必ず働くという意欲を持ち続けて駐妻の間も過ごし人に語れるような経験をすること。時間を空けずにチャンスがあれば働くこと。
実務経験	自分の価値を落とさないこと
実務経験	帯同前の職歴が一番重要であると、感じた。ブランクはほぼ関係なかったと思う。
実務経験	離職前のキャリア実績、「一緒に働きたい」と思ってもらえるか
実務経験	前職での実績、スキル
実務経験	人柄を重視する企業であれば、ブランクがあっても必ず就職できると思う。何が重要かは、その企業毎で変わると思うので、外資系ならグローバルな視点を得られる事を強みに変えてみたり、技術職であれば自分の技術に自信を持って活動を行う事。
実務経験	企業によります。再就職先は元駐在妻は評価されず、それ以前のキャリアがメインです。
実務経験	自身の場合には、駐在前までの実績が重視されたと感じています。また、就職後にはモチベーションが高いと評価して頂きました。業種にもよるかも知れませんが、元駐在妻か否かに関わらず仕事に対する姿勢が重要かと思います。
実務経験	志望動機と貢献出来ることに、前職の経験と帯同中に得たものを如何にうまくアピールするか。
実務経験	就労経験かそれに代わるもの
実務経験	前職での実績と、働いていない間の経験だと思います。私は前職での経験で元上司に別の会社によんでもらえたので、人脈も大切だと思います。
実務経験	これまでの社会人経験と、駐在先での経験や技能習得(語学や習い事)
実務経験	仕事の実績をつくっておくこと、信頼関係を築いておくこと、諦めないこと
実務経験	駐在妻かどうか、は関係ないように思います。社会人としてどうか、必要とされるスキルを客観的に示すことができかつ実務経験があること、は駐在妻だったかどうかは無関係ではと感じます。強いて言うなら、帯同中に子供が増えたり、日本の戻り先が変わったりと家族の変化が同時におこるので、自分以外の生活リズムをマネジメントできるかどうか、自信をもって家族の理解はあるか、子供の預け先は確保しているか、何年働いて、今後自分のキャリアをどうしていきたいか、(正直に)答えられることかと。
実務経験	経験

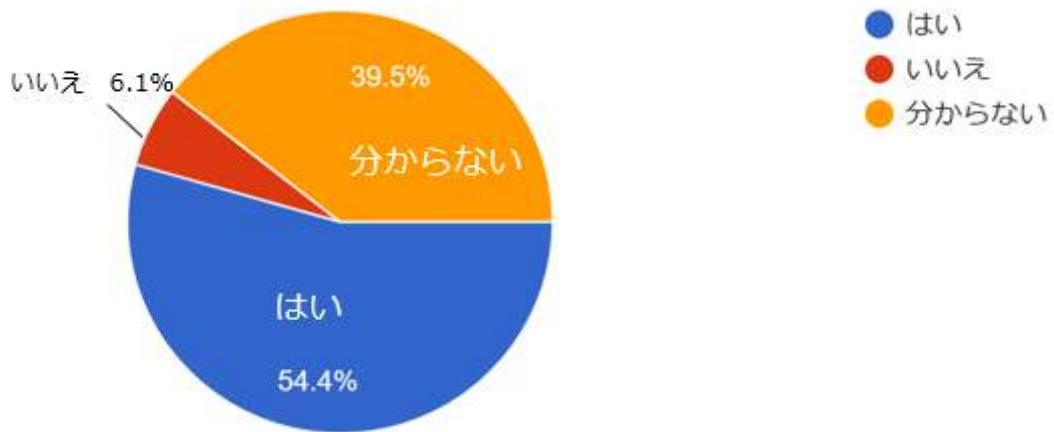
Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるために重要だと思うこと	
実務経験	前職や駐在妻になる前のスキル。(正直なところ、転職エージェントの方と話していて、30代前半までだと、駐在妻でない方の転職とそこまで変わらないのでは?という感触を得ました。)
実務経験	現地ならではの様々な経験を積むこと。そのことに自分自身でも自信をもつこと。可能であれば、ボランティアより、現地就業の方が履歴書的には書きやすい。
実務経験	自分の与えられた環境の中で、できることを積み上げていくこと。少しでも実際に行動することで、学べることは絶対にあると思いました。
実務経験	前職のキャリア、駐在中に何をしたか、専門職をめざすならば、その資格。
実務経験	元のキャリア、資質
実務経験	駐在妻期間について全く知らない人に伝えられる言語化と前職での実績
実務経験	会社人事などの目につく形での活動実績、数字やデータなどの実績。
マインド	今までの規則や慣習に囚われずに、物事を客観的に見られること
マインド	現役感?といただきますか、専業主婦をずっとしてしまいましたというよりは、報酬の有無に関わらず仕事につながるような活動が何かできていると自信がもてるかもと思います。
マインド	今までのキャリアの棚卸し、今後の方向性の明確化、駐在期間のポジティブな捉え方
マインド	積極性、向上心、コミュニケーション力
マインド	特に元駐在妻ということ意識しないこと。
マインド	海外での経験や前職で経験、実際に何ができるかを示すこと、どうしても仕事をしたいというやる気
マインド	自分の海外経験をポジティブに捉えること、それをしっかり言葉で表現できること。
マインド	駐在中、どのように過ごしたか、仕事復帰のビジョンを見据えて過ごしていたか
マインド	グローバルな視点を持つことができたなら強みになると思う。
マインド	キャリアの棚卸し(前職での経験を、具体的・可能なら定量的に)、中長期的な目標、何を重視するか(Q22)、希望する働き方(フルタイム、時短、在宅勤務など)などを明確にすることだと思います。
マインド	柔軟性、ストレス耐性
マインド	海外での価値観・様子を踏まえ必要時にはその知識や経験をシェアしつつ、日本社会にそれを求めすぎないバランス感覚
マインド	学ぶこと、挑戦する姿勢
マインド	自分の人生を振り返り、自分のやりたいこと・能力・強み・成功体験等について自己分析すること。それをストーリーとして伝えられるように整理こと。
マインド	駐在中に、帰国後の想定を持っておく
マインド	これまでの職業上の経歴にこだわらず、求められるものに対応する柔軟性。多様な価値にふれた体験からくる器の広さ。やってみよ!というチャレンジ精神。
マインド	周りの方と協力できること、なんでもやってみるという姿勢でしょうか...

Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるために重要だと思うこと	
マインド	キャリアの言語化、自信、パートナーの協力。特に、海外で専業主婦をしていたことで、世間から離れて自信が無くなってしまうので、自分を奮い立たせるために、ポジティブな仲間とつながること。所謂、駐妻やネガティブィティとは、実際には難しくても、自分の中で一線をもっておくことが大切だとも思う。
マインド	適応力
マインド	ライフスタイルを言い訳にせず仕事に責任をもって取り組むこと、出羽守にならないこと。
マインド	市場は駐妻であった、なかったはあまり気にしてないと思います。どんなスキルがあるのか、どんなことが得意なのか、どんなビジョンをもって働きたいのか、といった自己分析が出来ていることの方が評価されると思います。
マインド	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に働きたいと思われる人間力（それを表しやすいのはコミュニケーション力） ・語学力はマイナスにはならない ・ラーニングアジリティ（ブランクはあってもキャッチアップできると信じてもらうことは重要） ・コロナの影響もあり大きく変わる社会の中で、変化を楽しめる姿勢や自ら判断決断する力
マインド	広い視野と細かい心遣い。周りを見回せて細かい事にも気づける事。
マインド	駐在妻という肩書きを感じさせないこと
マインド	海外生活を楽しんで、何かを得て、それを少なからず仕事にいかせること。
マインド	なぜ働きたいと思ったのか、自分の言葉で語ること。
マインド	なんでもできる、と自分自身も思えるようなこれまでの経験の棚卸し。
マインド	主体性。夫の駐在に連れて行かれたという被害者意識は持たないこと。
マインド	意欲
マインド	自分は駐妻にならざるをえず「不運」だったという思い込みを持たない、またはそこから脱すること。
マインド	知見の広さ
マインド	人脈。ネットワーク。ご縁。本人が海外経験をプラスだと確信していること。
スキル	コミュニケーションスキル、英語力
スキル	パソコン能力
スキル	実際の実力はどうであれ、外国に住む＝語学力堪能だと思われることが多いので、出来るに越したことはないと思います。
スキル	アピールポイント
スキル	海外生活で得たものを言語化する力
スキル	元駐在妻に限りませんが、自分で仕事を取りに行けるスキルを身につけておくことではないでしょうか。

Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるために重要だと思うこと	
スキル	自戒を含めてですが、きちんとビジネスコミュニケーションを取れる語学力があると、以前よりも良い条件で働けるのではないかと思います。自分は生活を乗り切るだけの語学力しか養わなかったのもったいなく思っています。
スキル	資格取得
スキル	新しい環境への適応力や人脈形成力、情報収集力など仕事で活かせるようなスキルを、仕事をしていない海外駐在帯同期間であっても養ってきたことをきちんとアピールすること
スキル	英語力、エクセルのスキル
スキル	質問とずれますが、再就職において海外生活がすごく生かされたとは思っていません。資格職ということもあるかもしれません。間接的に、海外生活で得たこと（適応力やコミュニケーション力等）が採用につながったかもしれません。語学については、多少できると履歴書にも書けますし強みになるかもしれません。
スキル	語学力や資格取得でスキルを向上すること(自分の場合はTOEICを100点くらい上げて900点台半ばまで上げ、現地の言葉もビジネスレベルの資格をとりました)
スキル	スキルのブラッシュアップを怠らない事。履歴書に書ける何かを駐在中にやっておくこと。
スキル	人柄、英語力
スキル	英語力、海外生活での対応力、制限が多い生活の中でも+αで学ぶ姿勢
スキル	資格、語学力、前向きは
スキル	社会人としての基礎力
スキル	語学力
スキル	駐在中にしてきた事、語学力、
スキル	ブランクがある時点で書類選考で落とされた所も多かったのもので、即戦力となるスキルをいかにアピールできるかが大切かと思います。
スキル	滞在国で得たことを自信をもってプレゼンできる力 グローバルな視野を持つこと
スキル	駐在中の体験をどんな形で社会貢献に活かせるか説明できること。
スキル	時間管理 優先順位
スキル	新しい職場を探すなら語学が必須なのは
スキル	何か学んだり資格を取るなどのスキルアップというのか自己研鑽をしている(していた)印象を持ってもらえるようにすることかと思います。
スキル	駐在妻期間をブランクではない事を言語化し、アピールできるように準備しておくこと。
スキル	ずばり語学力。希少言語ならなおさらです。他には駐妻ならではのコミュニケーション能力です。
スキル	英語力を測れるような資格

Q28. 再就職市場で元駐在妻が評価されるために重要だと思うこと	
スキル	業界によって異なるので難しい質問だと感じます。海外支店のない会社だと、あまり駐在妻だったかどうかは関係なく、仕事をしていない時期という扱いでした。帯同の質問では、人柄を見られている場合もあるので、駐在妻の経験をふまえての自己PR、再就職後の意欲など、きちんと自分の言葉で話せることが評価される一つにつながるのではないかと思います。
スキル	働かなかった時間を有効に過ごせていたということが証明できるように何か資格を取得しておくが良いと思います。
スキル	海外生活を通し、様々な人種の人たちとの関わりの中で鍛えられたコミュニケーション力と共感性
スキル	現地語を学ぶこと
その他	海外で専業主婦だったようなやつはハナから使えない、未経験者は使えない、と思いついでいる日本の企業風土を変えていくこと
その他	元駐在妻であったことは、ほとんど関係がなかった。
その他	即戦力にならずとも人間力を評価し、組織で教育することを惜しまない仕組み
その他	わからない
その他	特に普通の仕事には無関係です
その他	分からない
その他	離職期間を評価する仕組み。

Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？



Q30. Q29の回答理由を教えてください。

Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？	
分からない	子ども達の意味もあるので
分からない	<p>転勤によるこちらの心身の負担を配偶者が正確に理解できていないと思う事が度々あった為。特に親しくなった人との別れ、人間関係の再構築、引っ越し後の子供のメンタルケアの繰り返しが疲れる、ストレスがたまるという事に関して、夫は殆ど未経験の為苦勞が伝わりづらい。転居を繰り返すと夫と妻で見えている景色や大変さが異なって来る為、折に触れて話し合いお互いのギャップを埋める必要があると思う。こちらがかみ砕いて説明する場面が多く疲れるので話し合い自体をする気が薄れてしまう。</p> <p>ただ前向きに捉えれば、「家族という共同体を運営するために、夫婦間で協力すること。相手の立場を想像してベストな解決策を探ること。」も、異文化経験が活かされるし人間的な成長にはつながるのではないかと思う。</p>
分からない	1)やっとなら日本で職に就くことができ、その他やりたい事(ボランティア等)の活動をし始め、日本に根を下ろし始めたところなので 2)自分の親が高齢であるため
分からない	現在は子供も居るので、家族の状況に応じて帯同するか考えたい。駐在妻からの再就職は簡単では無いので、リモートワークや休職を利用して退職しない方法を考えたい。
分からない	コロナ禍で帰国したのが、母子だけで、夫は単身赴任で現地に残っているため。就職したが、アフターコロナの頃には、どのように行動するか、現時点ではわからない。
分からない	子供の進学状況によるため。
分からない	赴任先と期間によります。子供達の希望も尊重したいと思います。
分からない	<p>行き先の国によったり、その時の子供の状況を考えて決めると思う。</p> <p>前回の帯同で苦勞したので仕事の環境を捨てて生活を壊してまで行きたくないが、子供によい経験をさせられそうだったり、その時に自分が仕事に一段落感を感じたり、疲れていて大人の夏休みが欲しい気持ちなら行くかもしれないとも思う。</p>
分からない	子どもの年齢や、自分の仕事の状況、親の健康状態などを含めて考えたいため。
分からない	時期や期間、子供の年齢、行き先による
分からない	子どもの状況による
分からない	完全リモートワークなので、ワーキングビザさえ有れば仕事の継続は可能だが、子供の進学のため、しばらくは同行しない。
分からない	子供が不登校になってしまい先行きが見えないので(泣)
分からない	赴任先や子供の年齢、自分自身の現在の勤務歴による。自身の勤務先の海外拠点がある国ならば、転勤可否について会社と交渉も検討。
分からない	次にどこに行くか、その時子どもがいくつかわかるかによる
分からない	国や都市による、子ども仕事の様子による
分からない	前回も迷い、途中から帯同した。

Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？	
分からない	子どもが就学年齢になったので、子どもが転校したくないと行ったら考える。また、新たな職場で、駐妻時代からの目標で達成したいものがあるため。
分からない	実際、そうしたことがあり、その時は子どもの年齢が多岐にわたることで、会社の就学補助がバラバラになってしまうことから、断念しました。直後にコロナ禍となり、同じ場所に駐在されていた他の社員の家族はみな帰国されたと聞いたので、行かなくて正解、と思っていました。しかし、やはり、今後の生活や子どもの学費、海外経験の貴重さ等を考えると、国によっては駐在についていく方が良いのか、とも思います。年齢差は変わらないので、そこをどう納得するかが難しいところです。
分からない	前回も迷い、途中から帯同した。
分からない	その時の仕事の状況や子供の年齢による
分からない	子どもたちも大きくなるので、子どもの進学によっては同行しない可能性もあります。
分からない	同行したい気持ちはあるが、その時の家族や仕事の状況によります。
分からない	その時の子どもの環境による。特に私が子どもたちの側に居る必要が無いなら帯同の可能性はあります。
分からない	自分のキャリアを継続できる場所が日本にしかなければ同行しないことを選択するが、今後海外でもキャリアを継続できる方法を模索していきたい。海外赴任に同行しながらキャリア継続や学び直しを選択できる自由さを自分の中に持っていったらと考えている。
分からない	<p>学齢期の子どもを考えると迷いはありますが、おそらく帯同すると思います。均質ではない仲間と共に成長していくことは、子どもの一生の財産になるという確信を前回の帯同で持てたから。</p> <p>また私自身も多様な価値観の中に身を置くことで、豊かな人間性を身につけ、それをどんな形であれ社会へ還元していくことは可能だと思うので。</p> <p>現在の仕事もリモートでかなりこなせているので、このような貢献もできるということが分かったというのも理由の一つです。</p> <p>「私と夫はチーム」と気持ちもあり、できる限り一緒にいたいです。</p>
分からない	前回は子供が居なかったので帯同したが、子供がいると色々と考える必要があり、即断はできない。
分からない	子供の進路次第。
分からない	親や子どもの状況、社会情勢、等々、自分の意志だけで決められることではないから。
分からない	前回の再就職時より年齢を重ね、次回以降の転職の厳しさが不安であるため。
分からない	子どもの意思や滞在国の治安
分からない	時期と場所による。
分からない	その時の子供の年齢にもよる。
分からない	子供の年齢が上がるにつれて帯同は難しくなると感じる。私だけなら、ぜひ行きたい。
分からない	赴任先の状況や、子どもの進学状況しだい。

Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？	
分からない	アラフィフ世代になり、高齢の親のこともあり、総合的に判断して、日本国内で後半生を送ることが幸せだと感じているから。
分からない	子供の進学時期によって。
分からない	子供が学齢期に入っていると思うので、赴任する国によって判断したいと思っています。
分からない	中古マンションを購入したことと、上の子の受験を検討しているため。
分からない	子供の進路のタイミングや赴任先の状況によって帯同するかどうかわからないため。
分からない	<p>両親が弱ってきている現状では他のきょうだいには全面的には頼めないもので、何かあったらすぐ駆けつけるためにも「いいえ」。</p> <p>しかし、父親とともに過ごしたい子どものことを考えると迷うところ。心身の成長には父親の存在も大事。</p> <p>なので、即答は難しい。</p>
分からない	海外に住むのは好きだが子供の学校のことを考慮しなければならないから
分からない	リモートワークがより進めば、帯同しても退職せずに済むかもしれないので、まだわからない。
分からない	地域による。また、子供の教育のタイミングと関係するための。
分からない	現在のキャリア形成を優先
分からない	私は夫に同行したいが、子どもがすでに日本の中高一貫校に入ったため、その時の子どもの意志を尊重するつもり。
はい	現在コロナの影響で単身赴任となり、改めて家族で一緒に暮らすことの大切さを身をもって感じたため。
はい	日本でワンオペ育児は大変すぎるから。
はい	リモートワーク可能で海外でも働けるので。子どもも小さいので、家族は一緒に暮らしたいです。
はい	日本という枠の中では、たとえ外資系で働いていても見えなかった世界が、外国で生活したり就業したりする中で、みることができ、視野が広がった。また家族で色々なことを乗り越えたことで、子どもにも良い経験になったと思う。
はい	苦しいこともありましたが、海外生活で得られた経験は私の人生を変えたいい経験でした。また赴任の機会があれば帯同し、現地の大学で学ぶなどの経験もしてみたいです。
はい	海外生活が好きだから
はい	海外生活が好きだから
はい	定年に近く、今の職場でやるべきことはだいたいやり切ったので。
はい	なかなか出来ない経験が出来るのと、自分のために時間が使えるため。

Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？	
はい	現地でも働くことが出来るのであれば、基本的に家族一緒に暮らすことを考えている。(現職は、アジアであれば夫の転勤先の国のオフィスに転勤するオプションがある。また前職(前社)でのジェネラリスト型キャリアは海外での転職市場ではあまり売れないことが分かったので、今回の転職で、現地でも就労しやすい専門職にキャリアをシフトした。)
はい	日本ではできない経験がたくさんあって楽しい。人生が豊かになるから。
はい	素敵なお方々に出会えて、楽しい海外生活でしたのでチャンスがあれば帯同したいです。
はい	日本で働くより海外に住む経験の方がレアだから。自分自身のビジネススキルではできない事だから。
はい	子どもにも異文化を体験させたいから
はい	子供達が独立するまでの有限の期間は家族で過ごしたいため
はい	なんだかんだ言っても自分だけでは得られないかけがえのない経験ができる
はい	海外生活が楽しいため
はい	家族は一緒にいるべきものだと考えているため
はい	子どもが小さいうちは家族一緒に過ごしたいという夫婦双方の希望があるため。
はい	家族一緒に暮らしたい、帯同後も働けるスキルを身につけたため、夫婦・子どもにとっても良い経験になるから
はい	海外生活は日本ではできない経験ができるので、自分にも子供にもプラスになると考えるため。
はい	海外に住み、そこで経験することは、日本で働いていては得られない経験ができ、視野も広がり、得るものも多いと実感した。次回も必ず帯同したいと思う。
はい	子供に海外生活を体験させたい。
はい	全ての業務をオンライン化したので、どこでも仕事ができるため。
はい	人生経験のため
はい	子どもが小さいうちは、家族の時間も持ちたいので、日々一緒に暮らしたい。また、今回、駐妻→再就職を経験したことで、もう一度海外生活を経ても再度なんとかなるかなと思う。
はい	得がたい経験なので
はい	海外に住むことに対する抵抗が減った。
はい	経験値が広がるから
はい	家族と一緒にいたいし、海外生活は好きだから
はい	海外では貴重な経験がまたできると思うから
はい	駐在経験を通して家族の在り方を知り学んだので。
はい	自分を含めた家族にとっていい経験になるため。
はい	国内ではできない貴重な経験ができ、視野が広がるから。
はい	家族一緒にいることは大事だと思っているから。海外での経験は貴重だから。

Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？	
はい	日本には気づかないこと、見えないものが発見できる。色んな人と出会えるから。
はい	子どもがまだ小さいため。中学一高校生までは同行するつもりです。
はい	単身赴任期間にパートナーとの関係がギクシャクした経験があるため。
はい	海外生活の経験
はい	一回目が楽しかったから
はい	海外で生活することが楽しかったので。
はい	それを見越して世界中どこでも働けるキャリアを築いているため
はい	子供を海外で育てたい
はい	家族は共に過ごすと決めているため
はい	人生経験が増えるから。
はい	新しい発見があるから
はい	違う文化を知りたい、人生一度きり、世界が広いので、たくさんの体験して視野を広げたい
はい	海外での生活は大変でもありますが、楽しさ充実さがありました。だからこそ夫婦の絆が深まったと感じています。また、主人が仕事をしていたからこそですが、より福利厚生に恵まれてもいました。日本での生活で得られないことを得る良い機会だと思うので。
はい	家族は常に一緒にいるべきというのが夫婦共通認識。海外経験は子供にとって何にも代え難い。 夫婦揃って帰国子女なので、このことに関しては強い思い入れがあります。
はい	価値観、視野、人脈を広げる絶好の機会だと思う為
はい	転勤にはどこでも帯同することにしています。国内でも。
はい	貴重な経験だから。
はい	海外でも仕事をしやすい時代になったから。
はい	様々な国で海外赴任する度に、自分がパワーアップできるから。単純に海外の方が伸び伸びできて楽しいし、肌に合うから。
はい	いろいろな経験(文化的、社会的)を体験できるから
はい	海外生活で得られる経験はかけがえないものだから。次は子供も一緒だから、よい経験になると考えるから。
はい	楽しいから
はい	自分のキャリアの幅を広げる機会になるかもしれないので。
いいえ	こどもの進学
いいえ	子供の年齢
いいえ	子供が私立の中学校に入学したため。
いいえ	子どもの学校関係のため
いいえ	子供が日本残留を望んでいるからです

Q29. 再度、配偶者が海外赴任することになったら同行しますか？	
いいえ	海外に長く住み過ぎて子供が海外に飽きたと言っているのと、高校、大学生なのでもう親の都合で連れ回せないなと思っています。

Q31. 将来のキャリアビジョン（自分がこうありたいという理想像）があれば教えてください。

<p>Q31. 将来のキャリアビジョン</p>
<p>社会的に意義のある仕事を通じて、社会をよりよくしていく力になりたい。どこにいても働ける柔軟性とスキルを持っていたい。</p>
<p>「20代半ばで結婚出産してキャリアが中断したけれど、子育て経験を強みに変えて40代から自分の人生もいきいきと楽しんでいる」という風になりたい。具体的には、今年中に派遣求人でも未経験職種で在宅週3日勤務を始めたい。5年後下の子が小学校に入るタイミングでは働きたいと思う業界・職種、給与で週5日働いてまとまった給与を得ている状態になりたい。</p> <p>娘2人には、得意な事を伸ばして自立できるよう思春期に入る前にキャリア教育をしたい。</p>
<p>今後駐在帯同することがあっても、キャリア継続の複数の選択肢（海外からのフルリモート勤務可能な国内スタートアップ or 現地就労）を持てるような専門性を複数身につけておく。</p>
<p>キャリアを追い求めるつもりはなく、家庭も大切にしながら細く長く続けていきたいです</p>
<p>今の仕事は、子どもが学校から帰ってくる時間に合わせて選んだため、やりがいはあるが、収入面はよくない。教育関連での仕事をしていきたいと思っているが、収入面も考えて、子どもが小学校を卒業した後のこと、アフターコロナの時代を考えていきたい。</p>
<p>医薬品のドラッグラグ(海外で使える薬が日本で使えなかったり、使える時期が遅くなること)を解決するために努力しつつ、子育てもできることをめいいっぱいやっている人になりたいです！</p>
<p>子育てが、一段落したら、海外駐在経験をいかして起業したい。</p>
<p>同じ場所で長く働くというよりは30-40代はいろいろな場所で経験をつんで柔軟に対応できる人間になってほしい、50-60代くらいで安定的に働いてその結果が人にいい仕事を届けることができるような人になってほしい。</p>
<p>日本でも海外でも、働ける</p>
<p>仕事を通じて社会に貢献し続けたい。働き方に関しては、型にはまりすぎず、フレキシブルに選択肢を作っていきたい。</p>
<p>自分の専門分野・業界でのスペシャリスト。ただ、組織経営にも興味があり、この業界の事業会社に再度転職するのも有りか。いずれにせよ、子供が大学を卒業するまでは、プロフェッショナルに働き続け、自分の好きな分野で働き、成長し、世の中にも貢献していく姿を子供にも見せたい。</p>
<p>より公正で平和な社会やコミュニティの形成に貢献できる仕事をしたい</p>
<p>北海道に住んで、リモートで70代後半までゆるく働けたらきっと楽しいと思う。それより前の段階では、ある程度子どもが手を離れたら、海外の各地でセミナーを開きたい。社会を、会社を変えていける人を生み出したい。</p>
<p>大学院に行きキャリアアップしたい。</p>
<p>もっと経理職として、知識と実務経験を積んでいきたい。</p>
<p>現実には英語力を生かせる仕事を受託し自分のペースで在宅ワークをしている。仕事を続けることで自分の成長も感じられているので、このまま続けていけたら満足です。</p>
<p>その時々でやりたい事・興味がある事を全力でやる。</p>
<p>フリーランスのライターとして、WEBだけでなく紙媒体なども手がけるようになりたい</p>

<p>Q31. 将来のキャリアビジョン</p>
<p>夫の帯同が再びあった時に海外などでキャリアを継続できるだけの実力を身につける</p>
<p>海外で見聞きした多様性や、格差社会の問題に自分なりに答えを探し続ける。働きかけられる自分でいたい。</p>
<p>昇進したい、という希望はありません。無理なく、社会の役に立てる仕事を継続していきながら、実績としての資格は積み上げていこうと思います。</p>
<p>駐在前はフリーランスだったので、そこに戻りたい。収入レベルも含めてですが。</p>
<p>ダブルワークをやめ、自分が輝ける場所のみ（トレーナーの仕事）でキャリアを再度積んでいきたい。</p>
<p>看護の中でも家族看護やグリーフケア（終末期医療）の分野の専門性を高め、職場にとらわれず横断的な働き方をしたい。</p>
<p>子供の手が離れる頃には、管理職として仕事をし、子供を持って働く後輩により良い働く環境を提供したい。</p>
<p>定年退職後は海外で生活したいと思う。</p>
<p>自分の会社で、世界のどこでも、好きな時に海外の人脈を生かして大好きな仕事ができる自分になっています。</p>
<p>柔軟な頭で常にありたい、その都度自分の頭で状況を考えたい。</p>
<p>駐妻になる前は、定年まで同じところで働くと思っていたて、それが目標であり立派なことであると信じていました。でもそれはなくなりました。その時々により優先させることを考えて、家庭を優先させる時があってもいいし、仕事に打ち込む時期があってもいいし、さくっとフットワーク良くキャリアを積んでいきたいなと思います。</p>
<p>夫と子供を中心とした幸せな家庭を守れるよう、子育てと育児を両立する</p>
<p>企業の在宅ワークが増えたため、国内・海外どこに住んでいても、退職せずに在宅ワークができる能力および交渉力を身に着けたい。</p>
<p>今の職場で必要とされるポジションを築き、転勤に帯同せざるを得なくなっても「戻ってきて欲しい」或いは「業務委託などで仕事を続けて欲しい」と言われる用になりたい。</p>
<p>もう少し自分の今までの経験を生かした活動がしたいと思っていますが、まだ何をすればいいのか又どうすればいいのかわからず模索中です。</p>
<p>自分で働く時間、場所、働き方を選択できるキャリアを形成したい。</p>
<p>執筆活動、講演活動を広げていきたいです</p>
<p>帯同や子育ての、キャリアストップがあっても安心して過ごせるようになっていきたい。</p>
<p>個人として仕事をとれて、誰かの役に立てる人</p>
<p>全ての子どもと家族が幸せと未来への希望を感じられる社会を作る一人でありたい。</p>
<p>家庭と両立しながら自分のペースで無理なく天職を楽しんでいる</p>
<p>時間に追われることなく自分と家族第一で働く。何か社会の役に立てるようにおばあさんになっても細く長く働いていきたい。</p>
<p>自立</p>

Q31. 将来のキャリアビジョン
どんな形でもいいので一生何かの仕事は続けていきたいなと思います。再就職してみて、同じ目的に向かって多様な人々と協力し、やり遂げ、その結果としてお給料がもらえることにとてもやりがいを感じたからです。母でも妻でもない自分が社会に存在していることを感じられてうれしかったです。
子育てに支障がない程度に仕事と家庭を両立させたい。
仕事と趣味(書道)を両立させて、いずれは書道でなんらかの発信をしていきたい。
生活できる程度の収入を得られるようにしたい。
フリーランス
海外生活の経験を活かして、日本にいる外国人のサポートの仕事をしたい。それ+自分の前職と両立させたい
自己犠牲とか「人のため」とかではなく、本当にしたいことだけをする。
収入優先ではなく、自分自身のやりがいや家庭のバランスが取れた仕事の仕方をしていきたい
子育てをしてきた時間もかけがえなく大切な時間。その後、母としてではなく自分自身の時間を有意義になるよう、前向きに輝いていたい。
起業して、世界のどこにいても仕事ができるようになりたい
雇われる形態ではなく、フリーランスや起業を含め、とらわれない仕事の仕方を模索していきたい
いつどんな場所であってもキャリアアップのための精神を保ちつつ、周りの人や環境に還元していくこと。
場所や組織に縛られずに、対人支援という仕事を続けていきたい。
人生の全経験を世の中や誰かのために生かして、後半生の年を重ねていきたい。
実は、本帰国後に夫が転職し、日本国内ですが、再びの引越と退職を余儀なくされた。が、縁あって、新天地で専門性を発揮できる仕事が見つかった。地方在住でも自分自身が生かせる可能性に出会えて、今のところ満足している。
まだ考え中ですが、英語力を活かしてフリーランスで働きたいと考えています。
人生楽しく
今は法人向けの営業職、まだまだ知らないことがたくさんあるので、1年後の理想像は自立で新規開拓から継続させるまでの一連作業ができる
正社員でバリバリ、よりもスキルを活かして長く働きたいです。
自分が自分らしく過ごせること。駐在帯同生活を活かしたいですし、その良さをプレ駐在妻さん達にも知ってもらいたいと思います。
まだ夫の駐在があるので、将来的には組織に属さずフリーランスなり起業なりできたらいいのですが、まだ具体的には決めていません。
専門性を高め、自由度の高い働き方をする
家庭に重きをおいていますが、可能な限り働きたい
経歴にブランクのある方が、少しでも働きやすくなるよう、できることを頑張りたいです。
今の仕事を出来るだけ長く続け、より高い専門性を身につける。

Q31. 将来のキャリアビジョン
パートの英語教員でしたが、今度は採用試験を受けて教諭としてフルに働いてみたい。
働く場所に限定しなくても働けるスキル、経験を身につけること。
海外経験や人生経験を通して、地域貢献をしたい。子育てや人生で苦しんでいる人たちの心身の負担を減らしたい。
今の仕事を続けながら副業で興味のあることに挑戦したい
住む場所にこだわらない働き方ができるキャリアを重ねる
将来的には起業したいと思う。

Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージなどあればご記入をお願いします。

Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ
<p>私は、「どうしても正社員で以前と同じような仕事がしたい」というこだわりは現在なくなっていますし、そこまでキャリアを積んで退職した訳でもないのですが、同い年の夫がキャリアアップする一方で自分は家族に合わせて働いている状況に未だにモヤモヤする事があります。でも、人生は長いですし使える体力も限られていると感じるので、ライフスタイルに合わせて無理せず進んでいけばいいのではないかと考えています。</p>
<p>まずはどうして再就職したいのか、何が不安なのかを整理して、本帰国が決まる前であっても早めに転職サイトに登録して、求人をチェックしてみるのもいいと思います。求人を見ていると「今の自分に何をプラスすれば希望職種に就けるか」が見えてくる場合もあると思います。</p>
<p>海外生活中日々の生活で忙しいと思いますが、駐在中に色んな経験をされると良いと思います。その経験の中に再就職につながるきっかけがあるかも知れません。</p>
<p>私も不安です。お互い自分にぴったりの職場に巡り会えるよう祈っております！</p>
<p>人物を認めてもらえれば、ブランクはそこまでハンデにならないと思います</p>
<p>考えすぎず、まず行動にうつすことだと思います。1個くらい就活落ちても、次がある、くらいの気持ちでやっていく方がいいです。</p>
<p>やらないで悩むより、就活を始めてみると、海外生活が意外に評価されることが分かると思います。コロナ禍で完全リモートワークも選択できるようになり、育児との両立もしやすくなった企業もあります。まずはエージェント登録だけでもしてみると、再就職への感覚が分かると思います。産休・育児休暇2年、海外駐在帯同は6年ですが、前職の経験を活かした再就職先が見つかりました。本帰国前に再就職が決まっていると、日本帰国後の生活に対して前向きになれる。(滞在国を気に入っていて、帰国したくない場合) 生活設計や収入面でも心配が少なくなります。保育園探しは大変ですが、まだ本帰国前で内定段階ですが、少しでも再就職に悩まれている方の後押しをできればと思っています。</p>
<p>焦らず無理のない就職先を選んで欲しいと思います。海外から戻ると、自分の価値観も行く前と随分変わっていますし、今まで重視していた基準も変化している可能性があります。周りからの意見も大事ですが、自分が海外で培った経験・視点を信じて、生き生きと働ける自分らしい職場を選ばれることをおすすめします。</p>
<p>日本人駐在社会だけでなく、現地社会との繋がりを持ったり、赴任地でしかできない人と違った経験が再就職の際の自信になると思います。</p>
<p>自分が再就職で重視する軸を明確にして就活すると、無駄な面接を避けることができます。私自身、履歴書を使っての面接は2回で、2社とも内定をいただきました。(1社は正社員、もう1社は業務委託) ぜひ駐在生活中に自分のキャリアイメージを広げてみてください。</p>
<p>不利な状況でも最初から無理だと諦めない、チャンスがあるかもいつも思って行動してみる。</p>
<p>まずは、仕事を始める</p>

<p>Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ</p>
<p>現地での生活、駐在妻だからできることを思う存分楽しむことが大事！</p>
<p>就職市場に合わせるだけでなく、持ち味や海外での経験を評価してくれる場所を探す、あるいは起業や自営業も視野に入れることをおすすめします。</p>
<p>ブランクはほとんど関係ないように感じました。同僚は駐在妻ではありませんが、子供が2人で産休・育休3年間とった後に、様々な企業からオファーがあり、現在の会社に転職してきました。業種によっては慢性的な人手不足ですので、好きなようにキャリアを積むことができる時代になってきたと感じました。</p>
<p>持っている資格が活かしやすい。</p>
<p>これから駐妻になる方へ。今の職場に余程の不満がない限り、雇用形態が変わっても「退職しない」選択があるなら検討・相談してみてもいいかもしれません。前職では条件が合わず結局退職しましたが、会社によっては休職規程などがあるかもしれません。制度はとことん利用しましょう！</p> <p>これから再就職する方は、語学・PCの勉強をしてみてもいいでしょうか。</p>
<p>就職先はその気になればあるのでまずは行動に移すことが大事だと思います。ただし、私のようにブランクが長い、子供が多い、まだ小さいとキャリアダウンと感ずることもあり、職を見つけて働いてからの方が勝負だと痛感しています。</p>
<p>色々な選択肢があるので、再就職だけが答えじゃないと感じます。家族も自分もハッピーになるのが1番だと思います。</p>
<p>キャリアの中断があっても、自分がやってきた分だけ次の自分に繋がっていくし、その逆もまた然り、やってきた事以上の何かを手にする事もない。目の前の事を真剣に一步ずつこなしていけば、自分なりのキャリアが開けると感じている。</p>
<p>まずはあれこれ悩まず一歩間踏み出してみることが大切だと思います。動きながら考えるのも良いのでは？</p>
<p>私は駐妻だから本帰国タイミングなど理不尽なことが多く特別と悩んでいましたが、世の中には子育てで家庭に入ることを余儀なくされた人たちやキャリアを中断せざるを得なかった人たちがいることに気付かされました。仲間や支援の手は最近どんどん広がっていると思います。</p>
<p>人生経験を全て活かすつもりで新しいことにも臆せずチャレンジしてください。</p>
<p>不安な気持ちはよく分かります。転職サイトやエージェントに登録し、プロの意見を聞いてみると良いかと思います。赴任先で何をすべきか、何ができるかを考えて、行動に移して、あとは、貴重な海外での生活を楽しんでください！</p>
<p>駐在帯同後も、日本の仕事仲間・上司とのご縁を大切に、定期的に連絡をとっておくことをおすすめします。帰国後にキャリアに迷った時に、一番の相談相手になってくれる方々です。</p>
<p>どんな仕事も人のためにすることに変わりはありません。子どものこと、夫のことを一生懸命に考えてきた人が、できないわけではないです。海外での経験は、つまらない話だと思うことでも、意外に貴重だと捉えられます。ぜひ、チャレンジしてほしいです。</p>
<p>ブランクがあってもみてくれて評価してくれる企業はあります。悩む必要ないと、経験値から今は感じます。</p>

Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ

自分なんてとネガティブにならず、また駐在があったとしたら...と、その時期の事で今悩んでいては時間ももったいないです。駐在妻は全ての奥様が経験できる事ではなく、選ばれた人だけの価値ある事だと思います。その時はその時考えたら良いんです。やりたい仕事があるなら、まずは活動を始めてみる事から。そうすれば、きっと道が見えてくると思います。

(専門職なのでもしかしたら他の方には当てはまらないかもしれませんが)

一見仕事と無関係に見えることでも、海外生活での経験は仕事や日常生活での視点を増やし、糧になります。以前の仕事にとらわれず全く新しい仕事をするという可能性もあります。海外生活で得た突破力を活かして、枠にとらわれない自分らしい働き方をぜひ見つけてください！

日本企業の駐在は本人の意志と関わらず突然決まり行き先や期間も未定なことが多いと思います。現地で知り合った海外から駐在に来ていた方は、本人はもちろん家族も面談して納得して赴任したと聞きました。生き方に関わることなので本来そうあるべきだと思いますが、今すぐ変わることはなかなか期待できません。

そのため、私たちが苦しまないためにできることは、家族一人ひとりのライフプラン、キャリアプランを柔軟に捉えることだと思っています。夫婦どちらがその時仕事のアクセスを全開にするのか、その時大事にしたいことはなにか...考えが変化するのは当然なので、その時に個人、家族で決めた選択を受け入れる。そしてせつかくの機会を自分なりに活かす！利用する！そんな気持ちで生きていたらと思っています。

しばらく仕事を離れたことにより、自分が改めてなにをしたいか、また自分はなにができるか、ということを考えることがあるかと思っています。

その際には、自分の思考を整理するために、マインドマップの作成がおすすめです。

自分が過去にしてきた仕事、自分がこれからしていきたい仕事や生活、を書き出すことにより、自分がどうして行きたいのかが見えてくるヒントになると思います。

駐在前は、大学病院の医療従事者として、最先端ではたらいっていましたが、駐妻中のブランクで、キャリア変更をしました。海外に行かなければこのまま病院に留まり腕を磨けたな、と残念です。でも、駐在で家族の時間がとても充実し、家族が大切と思えたので、キャリア的にはダウンしましたが、帰国後の仕事選びにも、柔軟に対応できる職場を選びました。

駐在妻に限ったことではないですが、その人ならではの能力を身につけておかれると良いと思います。

せつかく駐在という恵まれた環境があるのですから、積極的に現地の方と交流なさると良いのではないのでしょうか。

働きたい、という強い意志があれば就職はなんとかなるかと思っています。その後を継続していくには家族の支えと妥協が必須です。我が家はコロナ禍が終息すれば、家事をある程度外注しようと考えています。

キャリアの中断は、自分の変化・社会の変化を捉えて、新しいことを始めるチャンス。一度きりの人生、自分が本当にしたいことを見つめ直してください。

<p>Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ</p>
<p>リモートワークできる環境は以前より整っています。現地の仕事でも日本の仕事でも、少しでも関わることができる、キャリアが分断しないと思います。フルタイムワークではなくとも、フリーで少し手伝うくらいでも感覚は鈍らないと思います。</p>
<p>キャリアの中断は、自分の変化・社会の変化を捉えて、新しいことを始めるチャンス。一度きりの人生、自分が本当にしたいことを見つめ直してください。</p>
<p>お若い方へ:(半分くらい働く駐妻の先輩の受け売りですが) 今までのキャリアより、帰国後の新しい仕事でのキャリアの方が長くなる時が遅かれ早かれ来るので、過去の自分に囚われず、帯同期間を色々な意味で楽しみ、自分の可能性を広げる挑戦をされては、と思います。</p>
<p>既に10年以上、前職でキャリアを積んでいる方へ: 前職と同じ分野に戻るつもりであれば、帯同による退職はネガティブな理由とは看做されず、且つ前職でのキャリアが重要視され多少のブランクは大して問題にならないので、帯同期間中は色々な意味で楽しまれては、と思います。逆に完全にキャリアシフトしたいのであれば、それにつながる活動をなさっては、と思います。(どうしても前職のキャリアばかりハイライトされるので)</p>
<p>道は必ず開けます！！</p>
<p>海外居住経験は人間を大きく育てます。ビジネス志向のある駐在妻（この言葉変わっていくと良いですね）は自己評価が極端に下がっていることが多いように思います。素晴らしい経験をしたと言うことに自信を持って欲しいです。</p>
<p>日本社会から離れていたことで、自分が適応できるのかと不安になることもあるかもしれませんが、でも大丈夫。海外生活で、日本とは違う人々や文化を知ったり、キャパシティの広さや適応力、コミュニケーション力など、目に見えない得たものがたくさんあると思います。やりたいことをあきらめずに、トライしてください！</p>
<p>やってみてダメならまた考えたら良い！</p>
<p>満足のいく再就職先を探すのは簡単な事ではないと思います。焦らずじっくりと帰国後落ち着いてから就職活動を始めても遅くはないと思います。何とかあります！諦めないで！</p>
<p>年齢が高く経験が浅い主婦にとって再就職が厳しいのは駐在妻に限ったことではありません。心が折れそうになることもあると思いますが、焦らず気長に頑張ってください。</p>
<p>自分自身が楽になったのが、活動中に、一度目の再就職で完璧を目指さなくて良いという言葉をかけてもらったことです。久しぶりの就活ですごく力が入っていたけど、再就職もタイミングだし、1回目で全ての理想が手に入るわけではないことを再認識できました。</p>
<p>年齢やブランクなど、枠組みにとらわれず、やってきたこと、できることなどこれまで積み上げたことを掘り下げ、やりたいことと掛け合わせることで可能性が広がると思います。</p>
<p>せっかくリセットされた状態なので、体裁や今までの自分にとらわれず、やってみたいことは何か考えるいいチャンスだと思います。ボランティアでもいいと思うので、やってみたいと思うことにぜひ挑戦してください！</p>

<p>Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ</p>
<p>駐妻カフェの記事すべての記事を拝読していました。海外で生活を構築して、毎日営めているのはすごいこと。不安に思うことがあったら、言語化するだけで解決することがあると、現地で出会ったコーチングの先生や、キャリアコンサルタントの先生に教えてもらい、考え方が本当に変わった。言語化大事です。</p>
<p>前向きにトライしたら、自分に合った場所でまたお仕事が出来るチャンスが回ってきます。</p>
<p>情報収集、PCスキル維持、転職エージェントに心ないことを言われてもめげないこと。</p>
<p>今ここでできること、やってみたいことを是非、やってみてくださいね。点と点がつながる時は必ずやってきます。流れてくる偶然と戦略（後付けで全く問題なし！）の両輪で、楽しく過ごしてくださいね！</p>
<p>渡航前は先が見えない不安が大きいと思いますが、それまでしっかりと仕事の実績ができている方は次につながるはずです。どこから仕事の話が舞い込むかもわからないので、いつでも返事ができるように準備しておくが良いと思います。正社員という形にとらわれなければ、フリーランスなど様々な働き方で先が開けると思います。</p>
<p>再就職＝正社員、前職に近いものを、早く復帰しなきゃと焦らず、まずは自分、家族を優先して無理のない働き方を選んでください。</p>
<p>まずは少しでも調べてみるなど、とりあえず一歩踏み入れてみるといいと思います。</p>
<p>再就職したいと考えている駐妻（夫）には、同行によってキャリアを一時的にストップさせたからこそ、「働くことの尊さ」を知っていて「働きたい！」という強い想いを持っているという強みがあると思います。根本的すぎて見逃しがちですが、これは大きな価値だと思います。ブランクがあっても、真摯に働く姿勢や、キャッチアップする力があることを示せば、逆に信頼を得られると思っています！</p>
<p>駐在経験もキャリアになると思う。海外生活は誰もが経験できる訳ではないので、私は面接で思いつきアピールしました。</p>
<p>駐在先で就業可能なら機会を逃さないでください。間違いなく帰国後に評価されます！</p>
<p>始めてからも悩む事は沢山あるのですが、まずは始めてみてもよいのではないのでしょうか。</p>
<p>仕事をどう楽しむか、を考えると、どんな仕事を自分の味方にできるかだと思います</p>
<p>何でもチャレンジしてみることです。</p>
<p>ネガティブな気持ちで過ごしてたらもったいない。必ずそこから得られることがあります。</p>
<p>10年前と比べると就活市場は活発化していると思います。また女性であるからどう、とか主婦歴が長かったからどう、という先入観も減ってきていると思います。働きたければ働けると思います。自分の希望にあう仕事を選ぶとして、海外にいても、自分がやりたいこと、気持ちが向くこと、かかわっていたい人、はお金がもらえなくてもかかわっているのではないのでしょうか。焦らず自分らしく、駐在生活は楽しむが第一。そして、自分の就活のタイミングをのがないように（すぐ、が最適な場合でもありません）、また仕事から離れていた期間の学びや活動（趣味なども）をエントリーシートに書ける客観的なアピールに置き換えることを意識すると良いと思います。日本人会のお手伝いや、日本人学校の●●係、ボランティア、現地でのイベントや習い事など、なんでも洗い出してみてください。</p>

Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ

一人で悩まずに、同じ経験をした方たちと交流をし、自分の固定観念を外し、可能性を広げていってください。

ただ海外生活を日本人同士で時間があるから寂しいからとランチしたり散歩したりするのではなく、自分自身が何をしたいのかを見つめる時間に使い、思いがあるなら行動にうつすことが大切かと思えます。

ブランクがあり、また今後再度海外赴任の可能性もあるので、派遣社員で働き始めました。働くことを第一の目標に、こだわりを捨て、一歩踏み出せたことは良かったと思います。

私の場合、また数年後に夫が海外赴任になる可能性が高かったので、働きたいけれど、そもそも再就職する意味はあるのかという点、また、子供がまだいなかったのも、再就職後に妊娠した場合、子育てしながら働けるのかという点で悩みました。

そこで、次の就職先では長くは働けないと腹をくくり、だからこそ短期間でも履歴書に残すとスキルが際立ち、かつ育休制度も充実している仕事にしようと思い、再就職活動をしました。

このように考えることができたのも、夫の前の赴任先で本気で現地の言葉を勉強したり、海外生活を楽しむ中で、自分を見つめ直す時間がしっかり持てたからだと思っています。

再就職の準備は、日本に帰ってからでも間に合うと思います。それよりも、貴重な海外生活を楽しむことに注力すると、新たな価値観に出会ったり、新しい自分を見つけることができるかもしれません。頑張ってください！

期限がだいたいわかっているなら、最初はその国を思い切り満喫する好奇心を持って生活を楽しみましょう。嫌なことびっくりすることもあるけど、その度にあなたの国際的視野が広がっています。また日本の元同僚や友人との交流を止めないこと。私は帰国直前に元同僚から仕事の誘いがありました。帰国直後からの仕事は無理だとお伝えしたら、落ち着くまで1、2ヶ月は待つから、是非にと言われ、帰国後から今まで(約5年)お世話になっています。人脈って大切だと思います。

この人生で何をしたいのか、考えられる絶好のチャンスです。楽しんでほしい。

まずは今の駐在生活を満喫してください。

そして焦らずに、今できることを見つけて、それをしっかりやっていくことが大事だと思います。

また、一人で考えずに、信頼できる誰かに相談することも重要です。

今を生きる我々の人生は長いので、焦らず諦めず、その時に自分にやれることを何かやってみてください。ちっさなことでOKです。

何もなくて万策尽きたように感じたら、その時は休憩したっていいじゃないですか。人生の寄り道・迷い道・まわり道、どんな道でもありです。

ふとした時に、偶然何かを見いだしたら、過去にとらわれず、柔軟さをもって、新たな道を歩んで戴ければと思います。人生に無駄はありません。きっと大丈夫です。

Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ

駐在中は孤独感や思い通りにいかないフラストレーションなど、しんどいことも沢山ありましたが、その時自分が感じていたことや、経験したこと、出会った人、様々なことが新たなキャリア(マネージャー職)に踏み出すための勇気に繋がった気がしています♪無駄なことは無い！と思います♡

皆は再就職に不安だらけ、家庭と育児の両立ができる？自分はこの仕事に役に立てる？同僚とのコミュニケーションは大丈夫？とくにブランクが長ければ長いほど年齢の不安もあるのは正直。自分を信じて、自分ができるとのメンタルを強くすることが大事じゃないかなと思っています。迷う、悩むのとき、成功する前提で毎日を過ごす、メンタルの存在、そして自分を信じる、きつとうまく行くー！

特別な能力をお持ちでないなら一歳でも若いうちがいいです。善は急げ。

再就職の際にどんな職種を望むのか、どのように働きたいのか、なるべく具体的なイメージを持つと良いと思います。具体的なイメージがあれば、そこに辿り着くために、駐在中に何をすべきかが見えてくると思います。

コロナ禍の中、在宅ワークの会社も多いです。ワーキングマザーには働きやすい状況でもありますので、ぜひ、将来なりたい自分像を思い描いて、駐在中だからこそ得られる貴重な体験を自分のキャリアとしてプラスに考えて、楽しんでください。

自分が駐在妻という肩書きにこだわらず、1人の人間として再就職に挑めば良いと思います。駐在経験のない方達には駐在妻というのは場合によっては鼻につく存在で私自身再就職した場では一切知らせていません。

その時その場所でしか学べない何か、を身に付けておくと後々有利に働くと思います。

転職サイトを見る度に、再就職できるのか？とっていました。元々正社員希望で契約社員採用も受けていましたが入社タイミングが合わず採用見送りになるなど再就職の大変さがありました。悩む考えることはたくさんあるかもしれませんが、駐在帯同生活を送れたあなたならきっと大丈夫です！前向きに考えていきましょう！

せっかくの駐在生活。再就職を悩むよりも現地での生活を思いっきり楽しんで下さい。現地での貴重な経験は、きっと企業にとっても魅力的にうつるはずですよ。

駐在妻として、海外で生活した経験は再就職した後に、強みとなると思います。どんな事を経験し、どんな強みを得たのか、しっかり語れるように準備されると良いと思います。

面接では必ず興味を持ってもらえ、有利に働きます。自信を持っていただいたら良いと思います。

大企業でなくていいのだから、諦めずに探し続ければ、必ず自分らしさを生かせる職場との運命的な出会いがあります。ブランクや年齢が高くても、この私が天職に出会えたのだから大丈夫。

私は非正規雇用なので、再就職と言えるか分かりませんが10年以上のブランクを経て、仕事を始めました。

最初は恐る恐るでしたが、仕事をするうちに慣れました。過去の実務経験や子育て経験、海外経験はどれも活かされているので、無駄なことは一つもありません。

いつか転職の可能性を考えるためにもいきなり本格的な仕事を始めるより、私のように非正規でもいいから飛び込んでみることをオススメします。

Q.32 再就職への不安に悩む駐在妻へのメッセージ

自分の気持ちに正直に就職先を選んで大丈夫！

その時の景気動向にもよると思うので、再就職に不安を抱くより、どうにでも転がり込めるように、時間がある今、スキルアップするのが最善かなと思います。

現地での生活は振り返ると誰もが経験できることではない、オリジナルでユニークな経験だと思います。海外での生活で何をしたか、どんなことを感じたのか、価値観に何か変化があったのかななどを棚卸しすると、自分のやりたいことや働き方の可能性が、広げられると思います。応援しています！

最初から元に戻ろうとせず、少し時間をかけてキャリアを再構築するとよいと思います。私は、最初は外資系企業の部長秘書で入社しましたが、意外にも半年後に、部門長の命令でビジネス部門に異動できました。

日記や記録をこまめに付けておくと再就職の際のヒントになると思います。忘れてしまいそうなことも細かいことも書き留めて残しておくことをお勧めします。そして、人脈は本当に大切にしておくに越したことはありません。

時代はどんどん変わっているので、元に戻ることを考えるのではなく、常に情報収集しながら、自分の新しい生き方を模索するとよいと思います。人とのつながりを大切に。

備考：本帰国後に複数の企業での就業経験がある方は、2つ目以降の就職先について概要をご記入いただけますと幸いです。

2つ目以降の就職先について
医薬品受託機関(製薬メーカーから医薬品の開発を受託する会社)でプロジェクトマネージャー職につきました。
上記の英語の添削指導→並行して子育て支援の仕事→コーチとして起業
一部上場の日本を代表するシンクタンク。
2社目:私立大学医学部での国際担当 (1社目は製薬企業だったので、ヘルスケアという意味で同じ業界)
2つ目： 金融系専門職、日系上場企業、正社員
フリーランスで、他社からもインタビューの仕事を受けています。
訪問看護ステーション（ずっと在宅看護をしたいと思っていたところ、前職の先輩から誘ってもらい、その事務所に就職しました）
素晴らしいアンケート調査をありがとうございます。自分自身を振り返ることができて、気持ちが整理されました！
派遣就業を辞め、現在は個人事業主です
フードデリバリーの会社で本社勤務。営業アシスタントをしています。転職したばかりなので覚えることが多く、今は大変な時期ですが、業務に慣れてきたら在宅勤務への切替をして家事との両立を目指しています。
本帰国後、3年働いた企業を一度やめて、海外に行く前にいた会社に戻りましたが、また1年少し働いて本帰国後働いていた会社に戻りました。
一つ目の仕事は会社内で翻訳事務をしていましたが、その後妊娠出産があり退職したため、赤ちゃんが一歳になった頃から、在宅でできる完全委託の翻訳業務を受ける形にシフトしました。
フリーランス（業務委託）でITベンチャー、その後、NPO団体に正職員として転職。
ハローワークのフロアナビゲーターを経て、現職は職業相談員として勤務しています。
2度の渡米経験があります。
1度目の渡米は30代で、その時はキャリアチェンジせず、本帰国後は技術系総合職として大手企業に再就職しました。2度目の渡米は30代後半から40代で、離職期間も長くなったのでキャリアチェンジを考え、技術系から人系（キャリアコンサルタント）に転身しました。
2度目の渡米から本帰国後、都内私立大学のキャリアセンターに勤務しました（キャリアコンサルタント）。本帰国から2年後、夫が転職して地方在住となり、そこから1年半ほど別居していましたが、昨秋、夫に合流しました。引越後に就職活動をして、今春から就業することになりました（地方公務員・非正規職員）。
前職の同僚から声をかけられ、昨年、転職・復職いたしました。いつもご縁に助けられています。

2つ目以降の就職先について
アメリカ一流アパレルブランドの販売員
2社目：派遣会社の正社員→キャリアコンサルタントの資格を取得し、現在フリーランス ホテル(フロント)のパート採用だったのですが goto トラベル中止などがありすぐに退職。留学や海外生活が好きなので海外本社の小さい英会話スクールで正社員登用前提としてのパートになりました。
3カ国に駐在し、再就職も今回で3回目です。これまでは大使館で働いていました。
二つ目はスポーツジムでの受付業務でしたが、駐妻時代のボランティアなどの経験が接客に活かされました。
教育系の企業
パートを8種類くらいして、本帰国後8年目に正社員になりました。
現在は外資系企業で正社員として働いています。
日系非上場企業での営業職
認可保育運営の社会福祉法人→DX支援を行うコンサル&動画広告制作企業

駐在妻の再就職アンケート結果を踏まえた提言

「駐在妻の再就職アンケート」プロジェクト代表

田中 里枝

駐在妻が再就職にあたって直面する構造的課題

今回のアンケートが示すデータは、自分自身や周りの駐在妻の方々の実体験を通じて感じていたものとはほぼ同じ結果となりました。女性の社会進出に伴い、駐在同行前までフルタイム正社員として安定した雇用形態でキャリアを積み、本帰国後の就労意欲も高い駐在妻が増えています。しかし駐在同行によりキャリア形成において重要な時期にブランクが生じることで、年齢に対し経験値が低いとみなされ、帰国後の再就職市場では大きなハンデを負うこととなります。また帰国時に乳幼児を抱えている場合、一般的に求職者が託児所を確保することは非常に難しく、就労意欲があっても、就職活動を始めることすら困難な状況におかれます。海外生活中に専業主婦となったことから家事負担が重くなっている傾向にあり、育児・家庭との両立といった観点から「働き方の柔軟性」を重視した仕事探しとならざるを得ません。配偶者の人事異動が不透明なため今後の見通しが立てづらく、長期的な仕事へのコミットメントがしにくいという心理的なハードルもあります。結果として、パート・アルバイトといった非正規雇用で小さな一歩を踏み出す方がとても多いのです。

もちろん仕事に対する価値観はひとそれぞれであり、フルタイム正社員として雇用されることが全てのゴールではありません。ただし帰国後の元駐在妻が、構造的に社会復帰が難しい状況に置かれ、その後に望んだキャリアを形成しにくくなることは、多くの場合は事実でしょう。経験値も就労意欲も高い元駐在妻が、駐在同行に伴い強制的にブランクが発生することで、労働市場から正当に評価されなくなってしまうのは、本人にとっても、社会にとっても損失があまりに大きい気がしてなりません。

駐在妻への提言：中長期的なキャリアビジョンと戦略を

駐在妻が自分の望むキャリアを形成していくためには、駐在妻側が心掛けていくべき部分と、企業側が変わっていくべき部分があると感じます。駐在妻側は、一般的な再就職市場ではハンデを負ってしまうという現状を認識した上で、ブランクを抱えながらも評価される人材となる為に何をしていくべきか、戦略的に考え、自ら行動を起こしていくことが求められるでしょう。その為にはまず、自分がこの先の人生をどう歩んでいきたいのか、どういったキャリアパスを望むのか、じっくりと自己理解を深めて、中長期的なキャリアビジョンを持つことが大事なステップになると思います。目指す方向性が明確になったら、そこに繋がる経験やスキルを、どんな形であれ積んでいくことが重要です（有償・無償問わず）。ポジションに関連する経験は再就職において重視され、評価に繋がります。今はインターネットを通じて海外にいてもできることはたくさんあるので、ぜひアンテナを高く張って、何事にもチャレンジしてみてください。

また再就職活動をするにあたっては、これまでの待遇や働き方にこだわらない姿勢も求められてくるでしょう。雇用形態や企業規模にとらわれず、自分のキャリアビジョンに向かってまずはファーストステップを踏むことが重要です。新型コロナウイルスの影響で働き方はかなり変化してきており、柔軟な働き方を求める駐在妻にとってはチャンスが広がっています。最近は業務委託など、新しい形の働き方も増えてきています。最初から理想のゴールを目指す必要はありません。少しずつ経験を積みながら、ステップアップしていくことも十分可能です。焦らずにその時の自分に合った働き方を選んでください。

社会・企業への提言：多様な採用基準と勤務形態の整備を

企業側には、ライフイベントの変化でキャリアの中断を受け入れざるを得なかった女性に対して、「年齢＝キャリア年数」といった一律的な評価軸ではなく、より柔軟な採用基準で評価することを期待します。再就職後、多少のブランクを跳ね返し活躍する女性をたくさん見てきました。もともとのスキルや経験値が高く、チャンスを手に入れさえすれば、即戦力に近い働き方ができる駐在妻はたくさんいます。必ずしも年齢に即したポジションでなくとも、それまでのキャリア、スキル、そして熱意やポテンシャルといったさまざまな面を踏まえて、ぜひ幅広くチャンスを与えていただきたいです。

今回のアンケートで、好待遇で再就職された方の就職先の多くは外資系企業だったことが分かりました。ブランクや年齢といったバイアスで判断せず、個人の経験とポテンシャルで判断し、正当な待遇で受け入れる土壌は日系企業より外資系企業の方があることは間違いないでしょう。画一的な基準で採用を続ける企業と、多様な人材を柔軟に受け入れる企業とでは、組織の活力・成長力に大きな違いが出てくる気がしてなりません。企業の中長期的な経営戦略の一つとして、ブランクはあってもポテンシャルの高い人材を柔軟に受け入れる体制作りを推進していただきたいです。

働き方の柔軟性を十分に高めることも重要です。家事・育児の負担が依然として重くのしかかる女性にとって、毎日固定された時間にオフィス出勤することが難しい場面は多々生じます。ただし働けない訳ではなく、勤務する場所や時間を柔軟に選ぶ（決める）ことができれば仕事をすることは十分に可能です。在宅ワークやフレックスタイム制など、柔軟な勤務形態の維持・拡大を進めていくことが求められます。結果的に、それが企業にとって生産性向上や優秀な人材確保に繋がることでしょう。

また駐在員を派遣する側の企業に対しては、海外駐在員をよりジョブ型に近い形で派遣することを求めます。具体的には、勤務地、駐在期間、職務内容といったジョブディスクリプション（職務記述書）を予め明確に提示し、双方が同意の上で派遣する形です。国を跨いでいつどこで生活することになるか分からない状態が続くのは、駐在員はもちろん、同行する家族にとっても大きな負担となります。勤務地や駐在期間といった勤務条件が予め明確に分かっているのであれば、同行する家族側も生活の見通しが立てやすく、現地での過ごし方や帰国後のキャリアに向けた動きも変わってくるはずですが、企業にとっては難しい側面もあると思いますが、海外赴任が駐在員およびその家族の人生に及ぼす影響の大きさを鑑みても、ジョブ型海外赴任の導入を進めていくことが重要ではないでしょうか。

全ての人にとって開かれた労働市場の形成に向けて

「駐在妻の再就職と、専業主婦の再就職とどう違うのか？」といった問いを何度か投げかけられたことがあります。確かに再就職する上での難しさは両者において共通点が多く、また企業側の見方もほとんど変わらないといった実態はあるでしょう。ただし大きな違いの一つは、多くの駐在妻は配偶者の人事異動という自分では全くコントロールできない要因によってキャリアが中断され、海外でビザや税金といった観点から「働くことが許されない」状況に置かれてしまうという点です。女性の中でも、より働く権利に対して弱い立場に置かれているのが駐在妻と言えるでしょう。

だからこそ、駐在妻がブランクを経ても、自分らしくキャリアを再構築していけるようになれば、その他さまざまな理由でキャリアの中断を余儀なくされた方々にとっても、広く開かれた労働市場の形成に繋がっていくのではないのでしょうか。

このアンケート結果が、駐在妻を含め、ライフイベントの変化でキャリアの中断を余儀なくされた全ての方にとってキャリア再構築に向けたヒントとなること、そして企業・社会側の意識の変化に繋がるきっかけとなることを願っています。

【寄稿者プロフィール】

駐妻カフェ運営メンバー。新卒で銀行に入社し法人アドバイザー業務等に従事した後、夫の海外赴任に伴い退職。2度の駐在帯同および再就職を経て、現在はシンクタンクに勤務。自身の体験から駐在妻が直面するキャリア課題に疑問を持ち、今回のアンケート企画・運営の指揮を執った。

※本稿に記載の見解は執筆担当者の個人的見解であり、駐妻カフェおよびグローバルライフデザインの見解ではありません。本アンケート企画に関する一般的なお問合せは、下記までご連絡ください。

czcafestaff@gmail.com

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【駐妻カフェ調べ】とご明記ください。

おわりに

本アンケートの実施にあたり、114名の元駐在妻の方々にご回答をいただきました。質問数が多く、決して負担の軽いアンケートではなかったはずですが、それにもかかわらず、たくさんの方々にご協力いただいたことに、本当に感謝の想いでいっぱいです。

特に自由記入欄には、心のこもった温かいメッセージを多数寄せていただきました。「駐在妻の再就職」という経験を通じて得たこと、悩んだこと、葛藤したこと…一つひとつのメッセージに、先輩方がそれぞれの経験から得た貴重な気づきが詰まっています。これからの人生で悩んだ時、立ち止まった時に、読み返してみたいくなるような、胸が熱くなる素晴らしいメッセージをたくさんいただきました。

このアンケートが、駐在妻の方々にとって、より自分らしくキャリアを構築していくためのヒントになることを祈っています。

本アンケート実施にあたり、ご協力いただいた皆さまに改めて御礼申し上げます。
どうもありがとうございました。

2021年6月
「駐在妻の再就職アンケート」プロジェクトメンバー一同