



250字のつぶやき大募集！  
第11回  
「仕事のルビー 働くサファイア」  
～働く私を動かした言葉や出来事～  
入選作品発表

当 NPO では、「仕事とキャリアのアーカイブ構築事業」として、職業キャリアに関する 250 字の投稿企画である第 11 回「仕事のルビー 働くサファイア ～働く私を動かした言葉や出来事～」を募集し、応募作品 268 点の中から入選作品 4 点を決定しましたので発表いたします。

**《心のファミリー》が キラリしごと大賞 に！**

#### 【募集概要と応募結果】

■企画趣旨 わが国では、総務省統計局の発表によれば 2026 年 3 月現在 6,967 万人の人々が働いておりますが、働く人一人ひとりの職業キャリアには、必ずキラリと光る言葉や出来事があったはず。それを 250 字の投稿によって、働くことの意義や仕事のやり甲斐を共有し、「仕事とキャリアのアーカイブ」として集積し保存していくことを目的としています。2016 年以降 10 回実施し、いずれの年も専門誌やWEBサイトに掲載されるなど反響を頂いており、この度第 11 回の募集をいたしました。

なお、第 3 回からは「障がいのある人としごと～懸命に働く ともに働く～」をテーマとする「ガーネット賞」を株式会社イフの協賛のもとスタートしております。

■募集内容 働く私を動かした言葉や出来事に関する 250 字のつぶやき  
テーマ例：「仕事で励まされた一言」、「仕事で転機になったこと」等

■表彰 「キラリしごと大賞」(1名)：賞状と副賞(3万円 Amazon ギフト券)、「サファイア賞」(1名)：賞状と副賞(1万円 Amazon ギフト券)、「ルビー賞」(1名)：賞状と副賞(1万円 Amazon ギフト券)、「ガーネット賞」(1名)：賞状と副賞(1万円 Amazon ギフト券+イフ賞 1万円クオカード Pay)

■応募数：268 件

■応募年齢：10 代から 80 歳以上まで。職業も医師、保育士、看護師、教員、公務員、作業員、ピアノ講師、会社員、退職後主婦、定年後の方、パートアルバイト等様々。

■選考 2026年2月27日（金）に応募を締め切、4月9日（木）に認定NPO法人キャリア権推進ネットワーク選考委員会による選考を行いました。

■選考委員：委員長／諏訪康雄理事長

副委員長／菊池桃子理事（女優・戸板女子短期大学客員教授）

委員／当NPO理事及び担当部長、（株）イフ 川崎芳清社長

■主催 認定NPO法人 キャリア権推進ネットワーク

2026年6月05日  
認定NPO法人キャリア権推進ネットワーク  
〒103-0027 東京都中央区日本橋3丁目2番14号 新槇町ビル別館第一  
理事長 諏訪康雄  
お問合せ先 広報部長 川野晋太郎（090-6954-1270）  
Email : [info@career-ken.org](mailto:info@career-ken.org)  
URL : <http://www.career-ken.org/>

## 【認定NPO法人 キャリア権推進ネットワークについて】

当NPOは、働く人々が希望する仕事を自ら選択し、仕事を通じて幸福を追求する権利である「キャリア権」の理念を広く社会に普及、浸透させることを目指して平成25年4月に発足し、そのための諸活動に取り組んでいます。

グローバル化、知識化する現代社会においては、働くために求められる新たな知識、技術、技能を習得する必要性が一層高まっており、また、人口、労働力の減少、高齢化が加速するなかで社会の活力や産業企業の競争力を維持、向上していくためには、働くことを希望するすべての人々が意欲に溢れて働くことができ社会を支える側に立つてもらえるようにすることが何よりも重要です。

性別、年齢、障がいの有無などにかかわらず誰もが十分な職業能力を身につけることができ、その能力が高く評価される社会、会社が変わってもそれまでの経験や知識、技術、技能が正当に評価される社会、職業生活の全期間を通じて一人ひとりのキャリアが断絶することなく可能な限り継続できる社会の実現を当NPOは目指します。

このため、企業には人事に当たり社員のキャリアの形成、展開に配慮されること、行政には雇用、教育等の政策の立案、推進においてキャリア権の尊重、保障を考慮すること、司法には労働関係の裁判、審判においてキャリア権の理念が浸透することを目指して、働く人々、企業、労働組合、学校、行政、志を同じくするNPO等と幅広く連携し効果的な活動をしています。



## 第11回 仕事のルビー 働くサファイア ～働く私を動かした言葉や出来事～ 入選作品

### ■キラリしごと大賞

ペンネーム さっくん 様 関東在住 40歳代

#### 「心のファミリー」

息子が三か月の時、妻が入院することになった。急いで保育園を探し、申し込む。だが緊急連絡先を記入する時に手が止まった。もしもの時迎えに行けるのは自分だけ。営業で他県に行く事もあり、あいにく身寄りはいない。空欄を見つめ、思わず天を仰ぐ。すると「俺の名前書けよ」と上司。「私のも書いていいわよ」と同期。「私で良ければ」とアルバイトさんまで。おかげであっという間に緊急連絡先の欄は埋まった。幸い、保育園からの呼び出しは数回で済んだ。でも彼らは教えてくれた。『職場』と書いてファミリーと読むのだと。

#### <ご本人コメント>

この度は素晴らしい賞をいただき、光栄に思うと同時に、一番に会社に報告いたしました。私がかここで来れたのも周りのサポートと理解があってこそです。これからも感謝の気持ちを忘れずに、父として、夫として、社会人として、頑張っていきたいと思っております。本当にありがとうございました。



## ■ルビー賞

馬鞍（ばあん） 様 中部在住 10歳代

「一番の笑顔で、幸せのバトンをつなぐ」

結婚式場のアルバイト。私の仕事は料理を運び、説明することだが、それ以上に大切な役割がある。それは、新郎新婦の幸せを一番に受け取り、最高の笑顔でゲストへ届けることだ。

かつては正確なサービスに必死だった。けれど、主役の二人が放つ輝くような楽しさを私が一番に吸収し、笑顔でいなければ、おもてなしは完成しないと気づいた。ドリンクを差し出す瞬間、私の表情を通じて会場の幸福度を底上げしたい。十九歳の今、私は誰よりも新郎新婦のファンであり、この場所で一番幸せな笑顔を繋ぐ架け橋でありたい。

<ご本人コメント>

この度は素晴らしい賞をいただき、心より感謝申し上げます。

結婚式場での経験は、私に「目の前の人の幸せを最大化する喜び」を教えてくださいました。現在はそこから一歩踏み込み、幸せを増やすだけでなく「哀しみを減らす」ことにも着目しています。その一環として、現在は大学での学業と並行し、派遣型ホースセラピーの事業開発に挑戦しています。馬との触れ合いを通じて、心に寄り添い、孤独や不安を和らげる架け橋になりたいと考えています。この受賞を糧に、形を変えながらも「幸せのバトン」を繋ぎ続けられるよう、より一層精進してまいります。



## ■サファイア賞

ペンネーム エル 様 関東在住 40歳代

### 「魔法の言葉」

退職する上司が言った。「仕事がどうしても辛くなったら、楽になる魔法の言葉がある。いつでも来なさい」  
そのときは意味がわからなかった。けれど仕事が限界になり、私は元上司を訪ねた。そこで授けられた言葉は、「休職しなさい」だった。  
私は休職しなかったけれど、今は部下に相談される立場になり、こう伝えている。  
「辛くなったら、魔法の言葉があるよ」ある日、とある部下が訪ねてきた。  
魔法の言葉を受け取り、休職し、いまは元気に回復している。

### <ご本人コメント>

このたびはサファイア賞を賜り大変光栄に思います。  
作品『魔法の言葉』は、仕事や人生に疲れたとき、人の何気ない一言が支えになることをテーマに書きました。  
私自身、仕事や創作活動の中で「言葉」に救われてきた経験があります。だからこそ、読む人の心に少しでも寄り添える作品になっていたなら嬉しいです。  
今回の受賞を励みに、これからも人の感情や優しさを大切に作品づくりを続けていきたいと  
思います。ありがとうございました。

## ■ガーネット賞

ペンネーム 知花ヨシマル 様 沖縄在住 40 歳代

### 「うつ病で退職してスキマバイトから社会復帰」

管理職だった 40 代で初めてうつ病になりました。時間・金額など数字を思い出せない、出勤中に涙が出る、朝起きられなくなり心療内科に行くとうつ病の診断でした。1 年半休職してそのまま退職。人生のどん底でした。回復しながらスキマバイトで大人の職場体験をして気持ちをリセット、「元に戻る必要はない、新しい自分を生きる」をスローガンに新しいバイト先でそのまま社員として働くまでになりました。障害手帳持ちですが、新しい職場には一般枠での就職です。通院と服薬は続けていますが、立ち上がることができた自分、ありがとう！

### <ご本人コメント>

「働くこと」に悩みや不安を抱えながらも、日々を懸命に生きる方々へ向けて、自身の経験をもとに応募しました。今回このような賞をいただけたことは、大きな励みになります。この作品を通じて、誰かが少しでも前向きな気持ちになれたり、「自分だけではない」と感じてもらえたなら嬉しく思います。障がいのある私たちも、社会で生きていけると日々実感しています。このたびは誠にありがとうございました。