



## 砂川 未夏

Mika Sunakawa

がん・キャリア代表  
キャリアコンサルタント  
両立支援コーディネーター

### 主な資格

- 国家資格キャリアコンサルタント
- キャリア・コンサルティング技能士2級（熟練レベル）
- 米国NLP協会認定NLPマスタープラクティショナー
- CNJ認定がん情報ナビゲーター
- JPHAAパステル和アートインストラクター

### 所属団体

- 日本キャリアカウンセリング学会
- AYAがんの医療と支援のあり方研究会
- NPO日本キャリア開発協会  
治療と仕事の両立支援推進プロジェクトリーダー
- 日本がん・生殖医療学会 患者ネットワーク世話人

### 執筆等

- 日本マンパワー・キャリアのこれから研究所（インタビュー）  
「キャリアの当たり前を超えていく がんとキャリアの両立支援」  
<https://future-career-labo.com/>
- 日経ウーマンWebページ（現在自身のHPに転載）  
「がんと不妊とキャリアについての取材記事」  
<https://mika-sunakawa.com/kanja/nikkeiwoman>

### 活動内容と思い

25歳で結婚しすぐにでも子どもが欲しかったもののなかなか授からず、不妊治療を開始。その後まもなく会社の健康診断でがんが診断されました。がん治療の後、不妊治療を再開しましたが、仕事と治療の両立が思うようにならず退職することになりました。その後、多様な生き方や働き方を知り、不妊治療を納得いくまで進める決心をし、医師と相談しながら進めることができました。ちょうどやめ時に悩んでいる頃2度目のがんが見つかり、約10年ほどの不妊治療に終止符を打ち、子どものいない人生を歩むことを決めました。自分の心を整えるために取り入れたさまざまな支援やリラクゼーションを通して、「幸せには色々な形があっていい」と思えるようになり、現在は「どんな経験であってもギフトにかえられる」よう、悩みを抱える方の心を癒し、満たしていくサポートに従事しています。言葉によるカウンセリングだけでなく、言葉にならない想いや感性を丁寧に扱う、カードやカラーボトル、パステルアートを使ったセラピーやワークショップも開催しています。

### わたしの仕事について

不妊治療と仕事の両立に悩んでいた頃にキャリアカウンセリングに出会い、資格を取得。2008年よりさまざまな経験を積み、フリーランスとして、企業、行政、大学などでキャリアコンサルティング及び人材開発系のプログラム開発・研修講師等に携わる。2013年より、2度のがん経験と家族のがん看護・介護の経験から「治療と仕事の両立支援」を切り口に個人への支援と組織内への啓発にも注力。