

バリキャリ 特徴 チェックシート

 Money Forward クラウド

※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年6月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

バリキャリ 特徴チェックシート

バリキャリは昇進・昇給に意欲的なキャリア志向の女性を指します。明確な定義はなく、仕事にストイックな姿勢を含むことが一般的です。

対義語はワークライフバランスを重視する「ゆるキャリ」。バリキャリの男性版は「ハイスペック男性」等と呼ばれます。

バリキャリ女性の現状

1. 女性管理職を有する企業の割合

- 係長相当職：23.9%（最も高い）
- 課長相当職：21.5%
- 部長相当職：12.1%（最も低い）

2. 各役職における女性の占める割合

- 係長相当職：19.5%（最も高い）
- 課長相当職：12.0%
- 部長相当職：7.9%（最も低い）
- 課長相当職以上（役員含む）全体：12.7%

役職が上がるほど、女性管理職を有する企業の割合も、管理職に占める女性の割合も低下する傾向が見られます。

参考：[令和5年度雇用均等基本調査結果のポイント（概要）](#)

バリキャリ 特徴チェックシート

バリキャリ女性の現状

- ・年収（令和5年国税庁調査）：女性の平均給与は316万円。100万円超200万円以下層が最多（20.5%）です。年収500万円を超える女性は少数派（例：500万円超600万円以下層は6.7%）。
- ・若手の意識（令和5年版男女共同参画白書）：20代女性の約3割（28.9%）が管理職を志向しており、40～60代よりも高い傾向にあります。

バリキャリ女性の主な特徴

- ・仕事・キャリアアップを最優先する価値観
- ・生産性向上のため合理性・効率性を追求（ネットサービスや家事代行も活用）
- ・プロ意識に根差した高い美意識（身だしなみ、心身のセルフケア）

バリキャリが多い職業

専門性が高く、高収入を得てキャリアを積める医師、弁護士、経営コンサルタント、IT技術職（システムエンジニア等）などが挙げられます。

バリキャリ 特徴チェックシート

メリット・デメリット

- ・メリット：経済的自立に繋がる高収入、仕事を通じた成長とやりがい、人生の自由度の向上。
- ・デメリット：長時間労働等による心身への大きな負担、私生活の時間の制約が生じやすい点。ストレス対策や健康管理が不可欠です。

バリキャリを目指すために

専門スキルやマネジメント能力の習得は勿論のこと、企業が女性活躍を真に推進し、ハラスメント対策が徹底され、仕事と育児・介護の両立支援制度（改正育児・介護休業法が2025年より段階施行：子の看護休暇対象拡大、残業免除対象拡大、テレワーク努力義務化等）が実質的に機能する環境を選ぶことも重要です。

現代における評価

共働き世帯の増加や将来への経済的不安を背景に、若い世代ほど「働き続ける」ことへの意識は高まっています。キャリアを主体的に切り開くバリキャリの生き方は支持される傾向にありますが、今後は長時間労働の是正やテレワーク等の柔軟な働き方を通じた、持続可能なキャリア形成がより一層求められるでしょう。