

キャリアアップ講座(岐阜会場)「職場と家庭でいきるマネジメント思考」開催の報告

11月30日(土曜日)、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、OKBふれあい会館において、株式会社ワークシフト研究所所長の国保祥子(こくぼあきこ)氏を講師にお迎えして、キャリアアップ講座「職場と家庭でいきるマネジメント思考~働く人が身につけておきたいマネジメント力~」を開催しました。

講座でははじめに、働く女性をとりまく状況を国際比較した統計データを用いてご講義いただき、女性の労働に対する意識についてのアンケート結果もご紹介頂きました。

女性が力を発揮するために必要なものとして、女性に足りないものは意欲でなく自信であり、挑戦の経験をすることで、自信がつき成長につながるということを学びました。

次に、賢く両立するためのマネジメント思考について説明いただきました。

マネジメント思考とは、「組織のビジネス上の方向性や目標を理解しそれを達成するという視点で考えること」で、私のためにではなく会社のためにという視点で業務を行うことが必要であると学びました。

講義の後半ではミニケースディスカッションを行い、机を同じくした参加者同士で、講師の方から与えられたテーマについて考え、話し合いました。

最後に講師の方からは、「未来をつくるための半径5Mを変えていきましょう」とアドバイスいただきました。

現在は「男は会社、女は家庭」という性別による役割分業から、能力による役割分業への移行期であることを説明いただき、未来のために私たちが出来ることとして、「ルールを作る側へ行く」「未来に対して受け身でない」等の6つの事をご紹介いただきました。



参加者からは、「業務の分解図を作成して、業務の効率化につなげたい」「自己投資をして良いんだ。もっと自分のやりたい事をして良いんだと思うことが出来たので、気持ちが随分と、楽になりました。もっと好きなことをしたいなと思いました。」「『自分是可以できる』という魔法の言葉で、今チャレンジしている資格の合格を勝ち取りたい」等と感想をいただきました。

詳しくはこちらから→[講座案内](#)<外部リンク>

令和元年12月12日

女子大生を対象としたキャリアデザイン講座(大垣女子短期大学)開催の報告

11月20日(水曜日)、有限会社クレオ代表取締役の篠田寛子氏を講師にお迎えして、大垣女子短期大学で歯科衛生学科の1年生を対象に「女子大生を対象としたキャリアデザイン講座」を開催しました。

第1部がセミナー、第2部が社会人女性との交流というプログラムで講座が開催されました。

第1部では、「これからの自分を考えてみよう！キャリアって何だろう」というテーマで、ご講義いただきました。

講義の前半では、学生である現在どのような社会(学生生活)の中で生活しているか、大学を卒業し社会に出るとどのような中で生活することになるのかを考え、続いて現在の女性の労働力率について、データを基にご説明いただきました。

さらに、「人生100年時代」と言われる今日、選択肢や自由度が増し、様々な幸せの形が増える社会ではコミュニケーション力が大切になることを学びました。

講義の後半では、役に立つコミュニケーションスキルとして「アサーション」についてご説明いただきました。

アサーションとは、相手を尊重しながらも、自分に正直な気持ちを伝える方法で、「NOを恐れず自分の意見を伝える」ことが大切であると学びました。

引き続き行われた第2部では、5~6人の学生グループに社会人女性が1人加わり交流を行いました。

社会人女性から、自己紹介と今何をしているか、これまでのキャリアについて等をお話しいただいた後、学生からの様々な質問に社会人女性が応えたり、社会人女性からの問題提起について学生が各々の意見を述べたりし、交流を深めました。

どのグループも大変盛り上がり、「将来の夢」「5年、10年後はどんな時代になり、何が必要になるか」等、グループそれぞれの話題で意見を交わすことが出来ました。



参加者からは、「今後、自分が後悔しないキャリアを築きあげていきたい」「女性として大切なこともたくさんあるけれど、社会人女子の方から「楽しさ」などを教えてもらって良かった」「就職先をしっかりと決めていこうと思った」等という感想をいただきました。

令和元年12月12日

女性のための起業講座（初級編・第3回）「“起業”という可能

性を学ぼう」開催の報告

11月21日（木曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、中小企業診断士でトヨマス・マネジメントオフィス代表の豊増さくら（とよますくら）氏を講師にお迎えして、女性のための起業講座（初級編・第3回）「“起業”という可能性を学ぶ~起業がうまくいっている人の特徴~」を開催しました。

この講座は3回1セットの講座となっていますが、参加者同士の交流の機会を増やすために席を指定するという工夫がされており、新鮮な気持ちで受講することが出来ました。

講義ではまず、これまでの2回の講座内容の振り返りから始まり、今回のテーマである「起業がうまくいっている人の特徴」について3つの特徴をご講義いただきました。

1つ目は「“自分の強み”を上手に活かしている」という特徴で、「強み」は実はちょっとしたことであることや自分の強みは自分では分かりにくいものという内容を講師の方の経験を踏まえ、ご説明いただきました。

2つ目は「ニーズに柔軟に対応している」という特徴で、ビジネスは「自分のできること」「自分のやりたいこと」「ニーズがあること」の3要件を満たすことで成立しやすいことをご説明いただき、「ニーズ」の重要性、「ニーズ」を知るための方法を学びました。

3つ目は「周囲との調和」という特徴で、起業のタイミングはそれぞれであり、焦る必要はないが、「家族」を起業のタイミングを逸する理由にするのではなく、少しずつ目標を設けて行動することが大切であると学びました。

講義の後半は「自分の棚卸」を行いました。

講師の方が用意されたシートに記載された複数の質問に対し、自分自身を振り返りながら記入していき、その後、3~4人のグループで発表しました。

このワークでは、発表者の発表内容についてグループで感想を交わし合うことで、発表者は自分が気付かなかった「強み」を知ることができました。



参加者からは、「もっと、自分の気持ちや事業に対する気持ちを練り上げていきたい」「やりたいと思っていることをやってみようと思う」「具体的な考え、行動につながった」「不安が払拭され、少し自信が持てました」という力強い感想をいただきました。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>

令和元年12月12日

キャリアアップ講座(東濃会場)「働く女性に必要なレジリエンス力」開催の報告

11月23日（土曜日）、岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センターでは、多治見市ヤマカまなびパークにおいて、株式会社プラススマイル代表取締役の濱崎明子（はまざきあきこ）氏を講師にお迎えして、キャリアアップ講座「アンガーマネジメント~仕事のデキる私になるために~」を開催しました。

講座が始まり、先生からの「最近怒ったことを覚えていますか？」という問いに、参加者は怒ったことを書き出し、その内容を隣同士で共有しました。続いて、「怒って後悔したこと」「怒れずに後悔したこと」を振り返り、何のために怒るのかを考え、怒りとは何かを学びました。

「怒り」が何かであるかを学んだ後に、「カッとなった時に役立つテクニック」をご講義いただきました。「怒り」が起きたら、「6秒待つ」ことがポイントで、6秒待つための手段として、『1.落ち着く言葉を唱える』『2.深呼吸』『3.数を数える』等の例を教えてくださいました。

さらに、私たちが怒らせるものは、個人がもつ「こうある『べき』」という「理想」であることをご説明いただきました。カッとならないためには、個々が持つ『1.許せる』『2.まあ許せる』『3.許せない』ゾーンの境界線を広げて安定させ、相手に伝える努力が必要だと学びました。

最後に、行動をコントロールするテクニックを学びました。

「変えられる行動か」「変えられない行動か」「重要か」「重要でないか」のどの枠組みに入るかを区別し、その枠組みに応じた行動の仕方をご講義いただきました。

今回の講義では、アンガーマネジメントは「怒る必要があるときは上手に怒り、怒る必要のないときは怒らないように」する事であり、繰り返しのトレーニングにより、怒りの連鎖を断ち切ることができることを学びました。



受講者からは「職場では、意識の違いから「イラッ」とすることがあるのですが、「6秒待つ」「冷静に」対処してみたいと思います」「余裕のない毎日でイライラすることが多かったのですが、少し解決方法が見つかったような気がします」等の感想をいただきました。

詳しくはこちらから→[講座案内](#)<外部リンク>