

## 「岐阜で活躍する女性の交流会」開催の報告

2月9日（土曜日）、「岐阜で活躍する女性の交流会」を長良川国際会議場で開催しました。

当日は岐阜で活躍する女性や、今年度岐阜県主催で行われたマインドアップ講座やキャリアアップ講座等の受講者など、65名の「元気な女性たち」にご参加いただきました。

交流会は2部構成で開催され、第1部ではNHKドラマ「主婦カツ！」原案「専業主婦が就職するまでにやっておくべき8つのこと」の著者、薄井シンシア氏をお迎えして、「後ろ髪ひかれない生き方をしていますか」をテーマに基調講演を行いました。

講演では、約20年の専業主婦生活の後に社会復帰された経緯と、現在仕事をする際に心がけていることをお話しいただきました。

「働くには『覚悟』が必要」「常に成長を求めることが、居心地の良いところから飛び出すことが大切」

「身体に変調をきたしたことをきっかけに、好きではない運動も続け、その努力を惜しまない」というシンシア氏の講演に、参加者は自分自身を見つめ直す機会となりました。

第2部では基調講演を受け「成長人生」についてグループディスカッションと交流会を行いました。

(1)自分自身の成長について感じること、これからやってみたいこと、どんなことが出来るか

(2)周囲の人たち、後輩・後進の人たちの成長のために、どんなことが出来るか

(1)(2)について、自分の考えを2色の付箋に書き出すことで「見える化」し、意識を高めることができました。

会の最後には、参加者の4~5人に感想を話していただき、参加者同士の学びの共有を行いました。



参加者からは、「『覚悟があるか？』『努力を惜しまない。』という、常に成長するためのシンシアさんの構えが印象に残りました。」「相手が何を求めているかをとらえること、自分にどれだけの覚悟があるのか、私は50歳ですが自分にはまだまだ働けるチャンスがあり、成長できるのだと思いました。」「居心地のいいところから飛び出す勇気をいただきました。常に成長し続ける自分であります。『成長しないのは死ぬ時』という言葉にガツンときました。」「女性の生き方は様々ですが、一人一人が意見を出して団結することが大切だと感じました。」などの感想をいただきました。

平成31年2月7日

## マインドアップ講座「外見力を磨いて好感度アップ！」開催の報告

1月22日（火曜日）、岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザでは、美color代表の渡辺美香氏を講師にお迎えして、第9回マインドアップ講座「外見力を磨いて好感度アップ！」を開催しました。

はじめに、"外見は「似合うものを選ぶだけでなく、用途やどう見せたいかによって変わるもの・変えるもの」である"という大きなテーマを提示いただき、就職を前提に考えたとき『好感をもてる外見力のポイント』は、「清潔感がある」「きちんと見える」「エレガントである」「親しみやすさを感じる」という4点だと教えていただきました。

人は、話をする前から無意識に相手を判断しており、その判断要素は、「視覚55%」「聴覚38%」「中身7%」と言われており、イメージ戦略として「視覚」を活用するためのポイントを学びました。

スース1着を選ぶにも、「色使い」「素材感」「デザイン」によって、相手に与える印象が随分違うことを、受講者をモデルに布を当てて比較したり、映像で比較したりすることで実感しました。

また、「表情・仕草」「立ち振る舞い」から受ける印象の違いを学ぶために、受講者同士でスマートフォンを利用し、日頃の挨拶（ポイント受講前）の様子を動画撮影しました。その後、挨拶時のポイントを学び、再度、撮影しその動画を見直すと、多くの受講者の方々がその変化に驚きの表情をみせていました。



受講者からは「今まで自分の好きな服・型を選んでいて、相手に与えたいイメージで服を選ぶことをしていなかったので、今日学んだことを参考にしたいと思います。」「自分が何気なく選んでいる物や仕草が、相手に与える印象を大きく変えることを知りました。プラスに活かしていきたいです。」「何も意識していないときの挨拶の仕方と、姿勢等を意識しての挨拶の仕方を動画撮影し確認して、印象の違いに驚きました。ビジネスだけでなく、いろいろなシーンで心がけたいです。」「外見力は自分で意識する事ですぐに変えられる事が出来るというお話を聞いて、これから就職の面接の時にも、普段の自分の立ち振る舞いにも役立つと思いました。」等の感想を頂きました。

【マインドアップ講座】とは女性が自らの価値観を大切にしながら、再就職や将来の働き方等を考える講座です。

詳しくはこちらから→[チラシ](#)<外部リンク>