

しまねの



ひと

ひと

第39号

特集

私の未来は私が動かす！

目次

- ◆ マインドセット・アップセミナー修了生座談会
自分らしく働いて一歩前へ 2
- ◆ この人に聞く！
竹之内幸子さん（㈱Woomax代表取締役） 5
- ポケットクイズ ミニ解説 6
- リレーコラム 6
- あすてらす情報キャラバン隊がゆく！ 7
- あすてらすレポート 7
- 取組紹介 8

ご存じですか?! 女と男との参画関係

あすてらすポケットクイズ

毎号、特集テーマに関連した男女共同参画に関するクイズ等を出題します。
心のポケットにしまっておきたい、ポケットからちょっと取り出して伝えたい
情報をご紹介します。ぜひチャレンジしてみてください。

女性と仕事

問題

島根県で、育児をしながら働く女性の割合は、次のどちらか。

- ① 71.9% (全国1位)
- ② 46.4% (全国38位)



※答えは6頁のミニ解説【データ編】へ

「私の未来を動かす マインドセット・アップセミナー」修了生座談会
自分らしく働いて一歩前へ



池本里美さん * 漢東 愛さん * 梶谷 恵子さん

今年8月、国会で「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律（女性活躍推進法）」が成立しました。また、島根県と（公財）しまね女性センターでは、8～10月にかけて、働く女性たちがキャリア開発しながら主体的に働き、職場でその能力を発揮できるようになることを目指し「私の未来を動かす マインドセット・アップセミナー」（全3回）を東西2会場で開催しました。これに関連し、今回は働く女性のキャリアデザインについて特集します。ここでは、東部会場を受講された3名の方に、自分自身のキャリアデザインについて語っていただきます。

「なぜ働くのか」を考える

—はじめに、これまでの仕事におけるキャリアの歩みをお聞かせください。

池本 工業高校を卒業後、ものづくりがしたくて県外の電気機器メーカーに就職し、その後鳥取に戻って製造業に就きました。それから住まいも職も転々とし、ずっと現場仕事ばかりだったので、いわゆるOLに憧れて、事務系の仕事もやってみたいと思い今の会社の面接を受けました。これまで県外、鳥取、倉吉と転居しましたが、私は運がいいみたいで、仕事はそれぞれの土地でいいご縁がありましたね。

漢東 私は大学を卒業後、接客が好きでサービス業に就きましたが、結婚後、周りの女性たちを見ていて、もし子どもが産まれたら育児と仕事の両立は無理だと感じていたので、出産を機にいったん退職しまし

た。子どもが1歳のとき、育児をしながら働ける職場を探して、女性が多く両立にも理解がある今の会社と出会い、最初は週3回の補助業務からスタートしました。そのうちだんだん仕事が楽しくなり、責任ある仕事も任せられるようになったので、夫の扶養を外れてフルタイムで働くことにしました。家事や育児は、夫の協力と、当時は夫の母も同居していたので、助けてもらいながら両立しました。

梶谷 私は最初、医療事務として地元の個人医院で



株式会社ベルシステム24
松江ソリューションセンター
(本社：東京都)

かんとう あい
●漢東 愛さん

FH-Rグループ
(コールセンターの管理部門)で
人事労務を担当



株式会社ダイヤコンピュータ
サービス(松江市)

かじたに けいこ
●**梶谷 恵子**さん
システム推進部で営業事務、
庶務を担当

働いていました。その後、派遣会社で、コーディネーターとして働き、いくつかの転職を経て、今の仕事に就きました。一般的に、女性が担うことの多い事務職は、正確にできるのが当たり前で、営業職に比べ評価されること

が少ないですが、そういうものだと思います。淡々と仕事をしている人も多いかもしれません。でも、私は同じ時間を過ごすなら仕事に追われてなんとなく毎日が終わるより、1日1日を意味のあるものにし、楽しく仕事にやりがいをもって働いてきちんと成果を出したいと思っています。

漢東) 梶谷さん、すごい！昔からそうだったんですか？

梶谷) 安定や依存は楽なので、そういう働き方をしていたこともあるけれど、それでは進歩がない気がして。年齢を重ね職業経験を積むうちに、自分の人生このままでいいの？と思うようになって、考え方が変わってきました。

池本) 梶谷さんとはセミナーで同じ班でしたけど、話していてとても意識が高いので、すごく影響を受けたんですよ！これまで私は、本当に何も考えずに働いていたなあ気づかされたんです。何年も同じ会社で働いている中で、自分をワンランクアップさせたいと思うようになって、仕事の進め方にも早速変化がありましたね。

漢東) やっぱりなんとなく働くのではなくて、目標、目的意識をもって働くことが大事だなと私もすごく感じます。私は採用面接も担当しているので、当社で働こうと来てくれる女性たちに対して、なぜ働きたいのか、この会社でどう働きたいのかという想いを引き出して、働くことに動機付けをできるようにと心がけています。想いを自覚して働くことは成長につながると思うので。

こうなりたかったんだなあということがわかり、キャリアビジョンを描くことができました。仕事をしているとき、他人と比べて自分はできないことを悔やんだり、「こうあらねばならない」と思い込んでいるところがあったように思います。でも、もっと自分は自分らしくいていいんだと思うようになりました。

池本) 女性って割と自己肯定感が低くて、「私なんて」とか「自分の力はここまで」と思っている人が多いような気がします。でも、今回のセミナーを受けて私はもっとやれる！ということに気づけたし、これから先も自分で切り拓いていけると思うとワクワクします。セミナーで学んだ“ジョハリの窓”^(注)にあるように、可能性を拓くって大事だと思いました。

漢東) 一人ひとり考え方や価値観が違うから、人と関わることで自分の可能性は拓けるんだと思います。セミナーで、自分のリーダーシップスタイルを知るワークの時に、私が考えていた自分のスタイルと、グループのメンバーから指摘されたスタイルが全く違っていたのには驚きました。自分からみた自分と、他人から見た自分は違うんだと体感した経験は、私にとってすごく大きかったですね。

池本) リーダーシップと言えば、リーダーとリーダーシップって別物なんですよ。私はこれまで、部活のキャプテン、学級委員長などリーダーをやってきましたけれど、今会社では、周りの人をサポートするマネージャータイプの仕事をしています。今までは自分はマネージャーだし、女性だし、出過ぎたことはしてはいけないと思っていました。



株式会社コダマサイエンス(松江市)

いけもとさとみ
●**池本 里美**さん
倉吉営業所で総務を担当

(注) ジョハリの窓

①自己開示と、②他者からのフィードバックによって開放された領域を広げることができ、自己理解が深まって気づきが生まれ、③可能性の窓が開ける。

	自分は分かっている	自分は分かっていない
他人に知られている	開放された窓	② 盲目的窓
他人に知られていない	① 閉ざされた窓	③ 可能性の窓

働き方チェンジ！可能性の扉を開けよう

—受講後は、何か変化がありましたか？

梶谷) 受講者同士で語り合う中で、これまで自分が漠然と抱いていた想いが少しずつ見えてきて、自分は

でもこれからは「事務員だから」とか「女性だから」をやめて、リーダーシップのあるマネージャーになればいいんだと思い直しました。私は私、こうしたらもっと良くなるという提案とかどンドン言うていこう、むしろ言わなければいけないなど。

女性の働き方は男性と比べて多様ですよね。ライフイベントを経て働き続ける人もいれば、いったん退職して再就職する人もいます。特に幼い子どもがいて就職活動する人の大変さは、周りを見てよくわかります。漢東さんは、セミナーで一緒にペアワークをしたとき、「子どもが産まれて、周りに迷惑をかけて…」と言っていましたよね。でもそれは、絶対迷惑じゃない、育児をしながら働く女性にそんな風に思って欲しくないと思ったんです。そう思わせてしまう環境にこそ問題があると思います。セミナーの中で、環境からは影響を受けるだけでなく、「自分から環境に働きかけることができる」と知ったので、もっと働きやすい職場づくりのために、環境に対して働きかけていかないといけないと思いました。



自分らしいキャリア形成と、求められる役割

—セミナーでは3年後のキャリアデザインをしました
が、今後のキャリア形成についてお聞かせください。

梶谷) 20代はがむしゃらに働いて先輩を追いかけたのが、30代では年下の人とも仕事する機会があり、少し意識が変わりました。これから40代を迎えるうえで、このままでいいのかな？という漠然とした焦りも正直ありますね。3年後くらいだと目標も設定しやすいんですが、例えば10年とか、長期になると、なかなかイメージしにくい気がします。

漢東) そうですよ。確かに20歳の頃の30歳、30歳のころの40歳の自分なんて考えてもみなかったし、イメージできませんでした。でも今の私は、この10年をどう生きようかな、どう動こうかなと考えています。少し前まで、このまま働き続けても自分は成長できないんじゃないかとか、なにか地域貢献もしたいとか、すごくモヤモヤしていた時期がありました。その後、自分はやはり教育関係、人材育成の仕事がやりたいんだという気持ちが明確になって、仕事を一生懸命やりつつ、そこで得た知識や能力を活かして地域にも何か貢献できることがあると思えるようになってからは、すごく気持ちが落

ち着きました。この先10年間について、具体的に行動計画があるわけではないですが、想いやイメージは行動につながるので、いいイメージを持って働けば必ずそこに近づいていけると思います。

池本) 3年後の理想の姿をイメージして立てた目標は、自分で決めたことだから必ず実現したいと思っています。キャリアを考えることは、自分の内面を見つめることで、結構むずかしい。私は、寝て起きたら仕事に行くというの一連の流れで、働くのが当たり前、職場は自分の居場所の一つとっていたから、なんで働くのか、何のために働くのかを改めて真剣に考えるのは難しかったです。でもそれを考えることはすごく大切なことだと今は思います。

—最後に、みなさんにとって「仕事」とは？

池本) 「変化する自分を活かしていきたい場所」です！今までは仕事に対して特に意気込みがあるわけでもなく、会社という舟にただ乗っかっていただけ。でもこれからはその舟を自分も漕いでいこうという気持ちです。中堅社員としてその責任を感じています。

梶谷) 「学びの場」です。仕事のスキルを上げていくことももちろん大切ですが、会社という組織に属している以上、人間関係も大事。人と関わることで、学ぶこともたくさんあります。それは職場だけでなく、家族との関わりでも同じだと思います。人との関わりの中で、自分を向上させることができると考えています。

漢東) 私も「学びの場」「自分が成長していく場」ですね。働くということは、梶谷さんも言われたように多くの人と関わりますし、その中でたくさんの学びと成長があります。特に、組織の一員として働くうえでは、この意識をもっているか否かで、成長度合が違ってくると思います。女性たちが想いを持って働き、職場で自分らしくリーダーシップを発揮して自己実現できるようになるといいなあと思いますね。



ペアワークで互いのキャリアを語り合う池本さんと漢東さん
(セミナー第2回より)

今後ますます女性活躍推進の流れが加速していく中で、大都市/地方とか、大企業/中小企業は関係なく、その主役となるのは、今を生きる女性たち一人ひとりです。セミナーでは、島根県内の企業・団体等で働く女性たちが、自分らしく働くことについて考え、その実現に向けて奮起する姿がありました。島根県は中小企業が多く、女性の働き方も様々ですが、座談会にご登場いただいた方々のように、一人ひとりがどのように働きたいのかしっかりと意思を持って仕事と向き合うことで、想いは実現し、能力を活かして活躍することが可能となるでしょう。自分らしい働き方を考えることについて、上記セミナーの第2回、第3回講師である竹之内幸子さんからメッセージをいただきました。

この人に聞く！

たけのうちのきこ

竹之内幸子さん 株式会社Woomax 代表取締役



〈プロフィール〉 大学卒業後、三菱石油(株) (現JX日鉱日石エネルギー) 入社。マーケティング・販売促進・営業・CS向上等に従事。結婚後、出産、育児の最中は中小企業で経理・財務分野でアカウンティング業務を経験し、その後営業支援会社のソフトブレンで中小企業の営業コンサルタントとして全国300社のクライアントの課題解決に携わる。2012年8月株式会社Woomax (ウーマックス) 創業。様々な企業の経営者と話をしていく中で、一部の優秀な女性のみならず、女性が長く社会で活躍するために必要なスキルとマインドを伝えていくことにミッションを感じ、コミュニケーションを専門とする教育・研修で、自己の能力開発と他社との円滑なコミュニケーションを通し、組織の目標達成を実現する女性リーダー育成をサポートする。

よく、キャリアデザインというと、「自分の仕事上でのステップアップのロードマップ」とイメージしてしまう方が多いですが、キャリアとは、人生でその人が積み重ねてきた全ての経験、その人の人生の軌跡を指します。つまり、キャリアデザインとは、仕事もプライベートも含めた人生(キャリア)を、どのように構築するか?と考えることです。

では、自分のキャリアデザインを構築するにあたり、大切な4ステップを最初にご紹介します。

- 1 ゴール(ありたい姿・なりたい姿)をイメージする
- 2 現状を分析・把握(自分の強み・弱みを認識する)
- 3 ゴールと現状のギャップを埋めるための目標を設定する
- 4 具体的な行動を起こす

人は【イメージしたことしか実現しない】ので、まず、ゴールをイメージすることが大事です。また、人間の脳は、「言葉通りに反応」し、「イメージ通りに行動」する特性を持ちます。脳の特性を活用して、「自分がなりたい、ありたい姿をイメージすること」にスイッチを入れると、主体的に自分の可能性にエッジを立てることができるようになります。また、自分の可能性にエッジが立った脳でも、言葉通りに反応するので、普段の自分や周りの人の言動に大きく左右されます。自分が自分にかかる言葉が「思い込み」によって自分の可能性を狭めていないか?を意識して、振り返ってみることが大事です。

思い込みは、「そういうものだから」とか「なんとなく」の積み重ねで、周りの影響を受けながら形成されます。女性は結婚や出産をする/しないで様々な生き方、働き方のパターンがありますが、あなたにとってHAPPYな生き方、働き方を考えるときには、不要な「思い込み」を手放してください。例えば「子育ては母親でなければ」「家事、介護は女性に向いている」「リーダーは男性」などの性別役割意識。あなたの「思い込み」は「なりたい自分」の味方ですか? 「もっと～したい」「～した方がよくなる」という想いは、「どうせ、女性だから」「言っても変わらない」というような言葉をつづけることによって実現の可能性を摘まれてしまいます。脳の記憶は上書き保存が可能。思い込みや、過去の経験や知識からくるマイナスのイメージを、あなたの目的にあったプラスのものに書き換えましょう!

キャリアデザインでは「自分の好きな自分」「なりたい姿」をイメージし「どうしたら実現できる?」「理想の自分に近づくための一番小さなステップは何だろう?」という問いを自分に投げかけ続けることが重要です。そして自分がやると決めたこと(=自分との約束)を実践し、小さな達成感を積み重ねることで自信も積み重なります。島根で働く女性のみなさんが自信を持って一歩前に踏み出し、自分らしいHAPPYな働き方を実現できるよう応援しています。

**ポケットクイズ
ミニ解説
【データ編】**

【問題】 島根県で育児をしながら働く女性の割合

答え

① 71.9% (全国1位)

5歳以下の末子をもつ20～49歳の子育て世代の女性の有業率は、島根県が全国トップの71.9%です。②の46.4% (全国38位) は東京を指しており、全国平均は48.6%となっています。表をみると、山陰、北陸地区の割合が高く、都市部と大きく差が開いていることがわかります。

「平成27年度版労働経済白書」では、(1) 保育所定員要因、(2) 長時間労働要因、(3) 通勤時間要因、(4) 親との同居要因、(5) 男性の家事・育児分担要因の5つの要因に分けて都道府県別に分析していますが、全国平均に比べて極めて高い水準にある上位県については、保育所の充実、親との同居率の高さ、通勤時間、労働時間の短さ等が影響して数値を押し上げています。

一方で「平成26年度男女共同参画に関する県民の意識・実態調査」(島根県) をみると、育児、家事、介護についていずれも6割以上の人が「女性でなくては」「女性が向いている」と答え、実際の役割分担をみても女性が主に担っている現状があります。(詳細は「しまねの女と男」第38号参照) 育児をしながら働く女性が多い島根県。女性が仕事と家庭生活を両立して活躍するためには、役割意識の見直しと、男性の家庭参画が不可欠です。

(単位%)

1	島根県	71.9
2	福井県	69.5
3	山形県	68.7
4	鳥取県	66.6
5	石川県	64.3
	⋮	
38	東京都	46.4
	⋮	
43	千葉県	43.3
44	大阪府	43.2
45	埼玉県	42.1
46	神奈川県	39.4
47	兵庫県	38.4

※「平成27年度版労働経済白書」より作成

リレーコラム vol.8

あのころの未来にぼくらは立っているのかなあ

このコラムのタイトルにピンときた方!そうです、これはSMAPの『夜空のムコウ』という曲のサビの一節。みなさんは子どものころ、どんな職業にあこがれていましたか?子ども時代に、素直な心で抱いた「将来の夢」は、大きくなるに連れて興味が広がって変化したり、現実的にはその職業に就くのが厳しいと判断したり、いろんな事情があって、なかなかその通りにはいきません。私が小学生の頃の将来の夢は「警察官」。カッコいい制服に身を包んだ大人の自分を想像して、パトカーの隣に立つ絵を描いていたことを思い出します。

高校生の頃、新聞記者になりたいと言う友人がいました。保育士になりたい人、栄養士になりたい人もいましたが、彼女たちは今、その夢を叶えています。高校時代に想像した未来に、今まさに立っているなんて素敵だなあと思います。このように書くと、子どもの頃から夢を持ち続けて実現することを推奨していると誤解され

そうですが、そうではありません。もちろんそれは、とつても素晴らしいことですが、自分の未来に「目じるし」をつけることは、何歳であろうと、いつでもできると思います。将来の夢というと、長い期間をかけて描くなんだか壮大なイメージがあって、大人になった今「夢なんて…」という人の方が多いかもしれません。でも別に大きな夢である必要はないし、実現可能な、どんな自分になりたいか?を考えると、1年後でも1ヶ月後でも、未来が自分の決めたとおりになっていることを想像してみると、なんだかワクワクしてきませんか?少し先の未来に立つ自分は、今の自分がつくる!車中のラジオから流れてきた曲を聴きながら、そんなことを考えました。ちなみにこの曲の結びはこうです。「夜空の向こうには、もう明日が待っている」!

公益財団法人しまね女性センター 専門員
漆谷 佑美子

あすてらす 情報キャラバン隊がゆく!

あすてらすを、もっと身近に♪

地域のみなさんに 男女共同参画を気軽に楽しく知ってもらうため、あすてらすで所有する絵本やかた、啓発パネルなどを使ったワークショップを地域にお届けする情報キャラバン。今年度は9カ所計10回を、5～12月にかけて順次訪問しています。その中から佐世小学校での様子をご紹介します。

- とき 平成27年9月13日(日)9:00～9:45
- ところ 雲南市立佐世小学校(雲南市大東町)

公開授業日に合わせ、4年生児童とその保護者向けに、男女共同参画川柳パネルを使い、暮らしの中にある性別役割分担や男/女らしさ等の思いこみについて考えるワークショップを実施しました。



〈紹介した啓発パネルの一例〉



★ 児童の感想 ★

- ☆男女共同参画は、みんなが一緒にいるなことに関わるとい意味だとわかりました。
- ☆青色といえば男、赤色といえば女だと思っていたけれど、色や、していいこと、いけないことに男女はないという気持ちになりました。

★ 保護者の感想 ★

- ☆普段何気なしに普通だと思って言っていることや、していることが、相手にとってはどうなんだろうと考えさせられました。
- ☆社会に出たときに、違う角度から物事を見たり、なぜだろう?と立ち止まったり、“おかしいのでは?”と疑問を持って発言できる力を身につけることが大切だと思った。



あすてらすレポート

あすてらす情報ライブラリー 映画上映会

- とき 平成27年10月24日(土)14時～
- ところ あすてらすホール

〈10月の上映作品〉



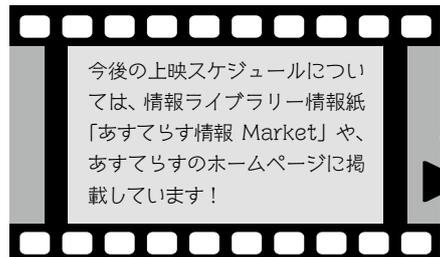
©2012「人生、いろいろ」制作委員会

あすてらすでは、情報ライブラリーを多くの方に利用していただくと同時に、男女共同参画についての理解を深めていただくため、昨年度より、月に1回、映画上映会を開催しています。上映は、情報ライブラリー所蔵のDVDの中から女性の生き方、家族を中心に、健康、年金、女性蔑視の慣習など、女性をとりまく様々な問題をテーマとした作品を取り上げています。

10月の上映会は、より多くの方においでいただきたいと、初めてホールを会場に、『人生、いろいろ』(2012年、日本)を上映しました。この映画は、高齢化と過疎化が進む町で、70～80代の女性が中心となり大成功を収めた“葉っぱビジネス”の実話を元に、再び生き甲斐を見つけ、いきいきと輝く女性たちを描いたヒューマン

ドラマです。今回は、大田市内の60歳以上の方を中心に80名の方々が参加され、人生の後半から夢をもち自立していく女性たちの姿に元気をもらったとの声が多く寄せられました。

今後、学生や子育て期の若い方にも興味をもってもらえるような作品の上映など、もっと身近な存在として多くの方に利用していただけるよう心がけていきたいと考えています。上映会は、毎月第3土曜日に開催、参加費無料、申込不要なので、お誘い合わせのうえ、ぜひお気軽にお越しください。



今後の上映スケジュールについては、情報ライブラリー情報紙「あすてらす情報 Market」や、あすてらすのホームページに掲載しています!





個人の充実が、 会社にとって大きな力になる

アサヒ工業株式会社（松江市）
取締役 ^{さねしげ} 貴重 ^{あつこ} 温子

私が出産後、職場復帰をしたのは今から8年前のことです。当社は、建設業ということもあり男性社員がほとんどで、育児休業を取得した社員は私が初めてでした。働くお母さんなら誰もが通る道だと思いますが、私も当時は子育てと仕事の両立に苦しんでいました。同じ頃、社内では若手社員が定着しないという問題を抱えていました。当社は、法面処理工事という高所作業を専門にしており、その職人さんが育っていかなければ技術の継承ができないという危機感を感じていました。職場復帰し取締役に就任したばかりの私が、会社のために何ができるだろうかと考えた時に、若手社員の定着のため、長年働いてくれている社員のため、またこれから入る若い世代のため、「社員が働きやすい職場環境を作ろう」というところに行き着いたのです。

こうして当社は社員の仕事と家庭の両立、いわゆるワーク・ライフ・バランスに関心を持つようになり、8年前は子育て支援が主な取組でしたが、現在では18歳から64歳までの様々な事情を抱える社員が、それぞれの事情に応じ、各種有給休暇制度などをうまく活用できるように配慮しています。「みんながいきいきと働くことが良い仕事につながり、お客様に満足して頂ける」このサイクルをイメージしています。



今年2月に開催された島根県主催の企業トップセミナー「イクボス的経営で業績アップ！～経営戦略としてのワーク・ライフ・バランス～」に参加したことにより、私が思い描くイメージはより鮮明になりました。そんな中、(公財)しまね女性センターの「職場で学ぶライフマネジメント講座」実施企業募集チラシが目にとまり



講座でグループワークに取り組む社員のみなさん

「これだ！」と申し込みました。社員の皆さんとワーク・ライフ・バランスのイメージを共有する機会を持ち、家と会社の往復の日々ではなく、もっと家族や地域とつながり人生を豊かにしてもらいたいと思ったからです。

当社にお越しいただいた講師の八坂貴宏さんは、前述の企業トップセミナーの講師 川島高之さんと同じ団体と一緒に活動をされている方だと知り、お会いできるのを本当に楽しみにしていました。笑顔をととても大切にしておられる八坂さんは、終始笑顔でお話して下さり、当社の社員にも笑顔が広がり、リラックスして受講できました。自分の価値観となるキーワードを探し、グループ内で発表し合うワークでは、自分自身を改めて見つめ直し、他の人がどんな価値観を持っているのかを知ることができて、社員同士がお互いの違いを知り、認め合う機会にもなったと感じました。



受講後、地域活動のための有給休暇を取得する方、例えば、地区運動会や清掃ボランティアなどに積極的に参加する方が増えているなど感じています。また、有給休暇の取得日数の少ない社員に向けて、取得を勧める取組を始めました。社員一人ひとりがいきいきと働ける職場環境づくりを進め、建設業が抱える若手人材の採用、定着、技術の継承という課題と向き合いながら、百年続く企業を目指していきたいと思っています。



島根県立男女共同参画センター

あすてらす

〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4 (JR大田市駅西隣)
TEL 0854-84-5500 (代) FAX 0854-84-5589
ホームページアドレス <http://www.asuterasu-shimane.or.jp/>

利用のご案内 ((誰でも気軽に利用できます!))

- 開館時間 / 9:00~19:00 (貸出し施設については21:00まで)
- 休館日 / 毎週月曜日・国民の祝日、年末年始(12月29日~1月3日)