

令和5年度

働く女性のための いみず キャリアステップ応援塾

VOL.1



※本協定では、女性活躍推進のほか、子育て支援、就職支援など、連携して地域課題の解決を図ることをしています。

この応援塾では、8月から12月にかけて月1回の講座（全5回）を開催します。座学やワークショップ、講演会などを通じて女性リーダーに必要とされるスキルを磨き、業種や職種の枠を超えて企業間のネットワークを築くことを目的としています。

今年度は20代から50代の21名に応募いただき、食品・金融・教育など、さまざまな業種の塾生が開講式に臨みながら言葉交わすうちに徐々に打ち解け、会場に笑顔と明るい声があふれました。

なお、この事業は、令和4年4月に射水市と株式会社プレスステージ・インターナショナルとが締結した、包括的連携に関する協定（※）により「女性活躍推進に関すること」について連携協力して行われるものです。

射水市では、女性がイキイキと活躍できる環境づくりを推進するため、昨年度に続き、働く女性のための「いみずキャリアステップ応援塾」を8月21日に開講しました。

塾生の声

※各STEP実施後のアンケートから意見を抜粋しました。

2023年いみずキャリアステップ応援塾カリキュラム

開催日	内容
STEP1 8月21日(月)	主体性を身につけよう ～働きやすくなるために～ 仕事を「自分事」として捉え、自身に求められる役割や仕事の目的を考えよう、自分の意志や判断で行動できる能力を身につけよう
STEP2 9月19日(火)	先輩に学ぶ 女性キャリアアンの講話を聞き、女性管理職を目指す意欲の醸成を図ります
STEP3 10月17日(火)	フォローシップを発揮させるポイントを掴もう 周囲のメンバーのやる気を引き上げるマネジメント要素としてのコミュニケーションスキルを強化します
STEP4 11月20日(月)	先進企業に学ぶ 先進企業の事例を聞き、これからの働き方を考えます
STEP5 12月25日(月)	信頼される管理者になるために 所属する組織において、一人ひとりの価値観を理解し、良い職場環境を作るコミュニケーションスキルを習得します

STEP1より）研修を受けて、今後生かそうと思ったことや興味深かったと感じたことは何ですか？

普段の生活のなかで自分の強みについて考える機会はほとんどないので、とても新鮮でした。また、他の方と話すことで自分では特に強みと思っていなかったことにも気付くことができました。

困難を乗り越えるときに、過去の経験を振り返られるようにしたい、また、自分に求められる役割を一度きちんと整理できるようにしたい。

さまざまな業種の方と意見交換し、上手なフレッシュ方法や仕事、家事育児との向き合い方について話せて大変勉強になりました。

自分が求められている役割やまわりの人が働きやすくなるために、自分から周囲とコミュニケーションをとり、仕事に取り組むことを意識しようと思いました。「リラクゼーション」の部分で、団らんを大事に、また週末に1時間でも自分の好きなことをする時間を作り、もう少し自分を大切にできる時間を取りたいと思った。

STEP2より）講演を聴いてどのような気づきがありましたか？

女性管理職の重要性に気づくことができました。女性活躍という言葉に対して漠然と疑問に思ったり、もやもやすることがあった。講演のなかで管理職の割合を増やすことがゴールではなく、女性管理職の割合を増やすことで、より女性が働きやすい職場、社会を作っていくことができる、という説明を受けてとても納得できました。

管理職としてやっていけるか悩むことがあると思うが、「管理職になってから学ぶ」という言葉がしっくりきた。誰も最初からできる人はいない。

出産・育児等で苦労した経験を、後輩たちが働きやすくなるよう生かしているという話があり、女性が女性の働きやすさや環境整備に尽力していく姿勢を持つことが必要だと感じた。今後育児をしながら働くようになったときに「誰かに積極的に頼る、お願いする」「できる・できないを明確にする」ということを覚えておきたいと思った。



ようこそ 応援塾へ



長谷川 寛和 市民生活部長

開講式では、長谷川寛和市民生活部長が、「射水市では、誰もが個性と能力を発揮し、自分らしく活躍できる魅力ある地域を目指している。昨年度にキャリアステップ応援塾では「異業種間での仲間作りができて良かった」との声が聞かれ、和気あいあいと交流を深められていた。全5回の講座を楽しみながら、多くのスキルを習得し、それぞれの職場に持ち帰り実践してほしい。」と、塾生にエールを送りました。

主体性を 身につけよう

STEP1

開催日 ◆令和5年8月21日(月)
開催場所 ◆クロスベイ新築 iCNホール
参加人数 ◆19名



開講式に続き、
STEP1を開催

テーマは「主体性を身につけよう ～働きやすくなるために～」です。

振り返るために、全員で業務の棚卸を行いました。大小問わず自分の業務を洗い出し、可視化すると、ところから始め、作業内容と発生頻度、大事にしていることを書き出します。その上で重要度を付けてみると、「いつも仕事がたくさんあって追われている印象だったのに、書き出してみると、「重要で急ぐべき仕事」「自分でなければできない仕事」は意外と少ない」といった気づきの声がかみかれました。



【自己紹介のアイスブレイクタイムは、時間を延長するほど！終了後も連絡先を交換する場面が続きました。】

また、職場を働きやすい場所にしていくために、自分が率先して取り組んでいくべきことは何かについて考える場面では、仲間の意見を熱心にメモする様子や改善したい点をじっくりと振り返る機会がありました。「職場の良いところや改善したい点をじっくりと振り返る声も聞かれました。」「やりたい自分になるために何をどうするか」についても晴れやかでした。

また、職場を働きやすい場所にしていくために、自分が率先して取り組んでいくべきことは何かについて考える場面では、仲間の意見を熱心にメモする様子や改善したい点をじっくりと振り返る機会がありました。「職場の良いところや改善したい点をじっくりと振り返る声も聞かれました。」「やりたい自分になるために何をどうするか」についても晴れやかでした。

参加企業名（五十音順）

アルビス株式会社／射水ケーブルネットワーク株式会社／射水市商工会／射水市役所／社会福祉法人射水万葉会／学校法人浦山学園／救急薬品工業株式会社／株式会社富山第一銀行／株式会社プレスステージ・インターナショナル／株式会社プレスステージ・コアソリューション／株式会社北陸銀行／株式会社北陸建材社／ヤマサン食品工業株式会社

主催 射水市、株式会社プレスステージ・インターナショナル
（射水市と株式会社プレスステージ・インターナショナルとの「包括的連携に関する協定」における女性活躍推進事業）
後援 射水市商会議事所、射水市商工会
企画運営 株式会社プレスステージ・ヒューマンソリューション
【発行】射水市市民生活部 市民活躍・文化課
〒939-0294 射水市新開発410番地1
TEL：0766-51-6622 FAX：0766-51-6654 メール：shiminbunka@city.imizu.lg.jp

STEP2

先輩に学ぶ

「世の中の女性が活躍できる社会の実現に向けて今わたしたちができたことは」と題した講演会を行いました。講師は、株式会社プレステージ・コアソリューションの見崎真由子さん、戸津千帆さん、株式会社プレステージ・インターナショナルの須田加奈さんの三名です。それぞれ所属のチームを率いるマネージャーとして、また、社内の女性活躍推進を担うWEPROプロジェクトのメンバーとして活動されています。

開催日 ◆令和5年9月19日(火)
開催場所 ◆クロスベイ新築
i CNホール
参加人数 ◆ 17名

WEPROプロジェクトについて、取組内容や就任時の想いなど教えていただけますか。

戸津さん…2018年に立ち上げて6年目に入った社内プロジェクトです。

性別を問わず、すべての従業員の声に耳を傾け、人事制度や人財育成方法の見直しなどを通し課題解決を図り、組織風土の醸成と働きがいのある体制づくりを実施します。各拠点にリーダーを配置して、拠点を横断した活動を行っています。

発足時は女性活躍をテーマとしていましたが、現在は男性従業員もメンバーに入ったことで新たな視点が加わり、「働きやすさ」に関する気付きがより一層得られるようになりました。育休取得した男性を集めて座談会等も実施しています。

対談終了後は、講師を囲んで座談会を催しました。塾生からの質問や、講演を聴いて思い浮かべた「なりたい姿」を宣言するといった場面が見られました。

△質問V 私 は 十 年 目 に 入 っ た こ ろ だ け だ が、「あなた は 将 来 部 長 だ か ら ね」と 言 わ れ て、「言 わ れ て し ま っ た」と 思 い ま し た。管 理 職 は や ろ う と 思 え ば で き る の か も し れ な い け れ ど、今 は 自 分 の た め に 働 い て い る と 感 じ て い る、立 場 が 上 が れ ば 今 度 は 会 社 の た め に や ら な け れ ば な ら ない。会 社 の た め に だけ に 頑 張 る こ と が で き る か ど う か・・・

△戸津さんV これからは会社のために頑張るって...となると、いま自分が楽しんでいる仕事は後輩に譲らなければいけない。それは、後輩も楽しめるように引き継ぐということだし、働くみんなが楽しいと感じる会社を作っていくかなければならないよね、ということ。それが管理職の役割だと感じます。まず、今の仕事からちょっと視野を広げて、会社のことを考えながらの仕事になるよう進めていけば良いのでは。

△塾生からの気づきや宣言V

◆私は結婚も出産も経験してないので皆さんがおっしゃっていることがいつかの自分のためになるのかなあと思って聞いていたんですけど、ライフイベントをうまく乗り越えられるかは、周りの協力があったりこそなのかなと感じました。でも、協力してもらえらるかな、協力してほしい、という受け身じゃなく自分で自分から動いて動かしていくことが重要ということに気づきました。私はこれから先も働きながら子育てをしたいので働く軸を明確化したいです。

◆ワークライフバランスって「オンとオフの切り替えを大事に」なんてよく言われますけど、自分のライフステージにあわせて、そのときの自分のワークライフバランスでいいんだなと感じました。結婚して夫婦だけなら一生懸命働き、週末は休みを合わせてプライベートを楽しむ時期だけれど、子どもができて出産育児になったら「今はこっちの優先順位を上げないといけないな」とか。そういう時期は、時短にして仕事を減らし、それが自分の精一杯(子どもから)手が離れていけば、「もってバリバリ働ける時期になったきたな」とか。理想ではなくて、現実にあわせていきたいです。

戸津 千帆さん

(株)プレステージ・コアソリューション
秋田オートモーティブ第一業務部 マネージャー

教育研修会社の講師職など、企業の人事教育に携わるキャリアを持つ。2022年より「WEPRO」社内プロジェクトに参画。子育てでは大先輩の風格。



講師紹介と塾生へのエール

見崎 真由子さん

(株)プレステージ・コアソリューション
新潟BPO魚沼テラス 新潟管理部 マネージャー

臨床検査技師、コンサルタント
会社の営業事務職などを経て現職。2022年より「WEPRO」社内プロジェクトに参画。プライベートでは三姉妹の母。



私の子育てを考えてみても、偉そうなことは言えないんですけど、でも「女性活躍ってどこかモヤモヤしない？」という思いに共感できる部分はたくさんあります。管理職になるチャンスがそこにあるればチャレンジしてみる、そこで苦労するからこそ今度はその経験が生かせるようになって、そしてキャリアを自分で切り拓けるようになるんだと思います。今日はわたしが皆さんから元気もらいました。ありがとうございました。頑張りました。

WEPROプロジェクトとは？

We are 「proactive」「productive」「progressive」「prosperity」「proud of something」の5つの意味を持ち、男女を問わず、すべての従業員の声に耳を傾け、人事制度や人財育成方法の見直しなどを通し課題解決を図り、組織風土の醸成と働きがいのある体制づくりを実施するプロジェクトです。各拠点にリーダーを配置し、横断的に活動しています。

女性活躍推進を行っていくうえで、どのようなスキルやマインドが大事ですか。

「働く軸を持つ」

このプロジェクトから生まれた制度もたくさんあって、時間単位での有休取得や新生活サポート制度、それから「ダイレクター制度」ですね。マネージャーへの昇格って勇気がいるんです。この制度では、いったんマネージャーの下で経験を積んで学ぶことができません。意識醸成としては役員からの講話などもあります。

須田さん…富山拠点では、従業員のお子さんが小児がんを発病して仕事を辞めなければいけないと相談を受けたことがありました。働き続けることができないか一緒に考えよう、となり、その結果、週3回の時短勤務で仕事を継続していただきました。これを機に、WEPROプロジェクトとして、国際小児がんデーのメンバーにならないか、と声をかけられました。

「もつと若い人がやればいいんじゃないの」と思ってた断りました。でも、大きなことはできなくても、他の拠点の方とも交流しながら「もつと働きやすい場所を作る」ことに協力できるならいいな、と思っ引き受けました。

見崎さん…私は、勤務している新潟拠点が開設されたあと、前任者がいない中で概要だけ聞いてメンバーになりました。テーマを聞いただけで「刺激がありました。ノウハウを学べそう」とわくわく感が大きかったです。大変かなとは思ってたけど、刺激があったほうが楽しいじゃないですか。制度がなければ作るうとか、わかなければ調べてみようとか、まず動いていくっていうように意識を高めていくのが、いいかな。



【講演後は 講師も輪の中に入っのダイレクトトークを行いました】

いま管理職を目指している人や薦められている人には「大変そうだな」「ならなきゃいけないの？」という悩みもあると思います。女性が役員や管理職になることで、自分たちが働きやすい職場を自分たちで作っていくのが大事。ある女性役員が話してくださったのは「意見は必ず少数と多数があって、多数決で結果が決まることもあるから、女性が役員や管理職になっていかないと」とのことでした。「こんな声や発想がありまよ」ということを制度として提案できるようになる、ということでしょうか。

女性活躍はそれを推し進める風土を作ること重要ですから、どんなことをやっているのかを学ぶ場面を組織の中に作るのも大事です。実例を知るモデルがあることが大事です。

女性一人ひとりが「働く軸を持つ」というのが必要だと思います。わたしは何のために働くのかの答えが「軸」。そもそもどうしてこの仕事を選んだのか、その中で自分が自分の学びになっているか、こういうことから考えていくと軸が見えてくるんじゃないでしょうか。

働く理由って、自分のためであるの。子どものためとか、だって何々だから、が多いと最後は言い訳になってしまっ。なんだか自分自身に納得がいくなっ。まずわたしたちは、一人ひとりが「働く軸」をしっかり持ちましよう。

須田 加奈さん

(株)プレステージ・インターナショナル
富山BPOタウン オランジェリー事業部 マネージャー

出産を機に退職するも、二児を出産後に社会復帰。総務チーム配属を経て、オランジェリー保育園に異動。2022年より「WEPRO」社内プロジェクトに参画。



私自身も、仕事も家庭もまだまだなんです。その時に置かれている状況で、自分が会社や家庭から何を求められているのか、それをそのつど状況に応じて柔軟に考えていけたらいいなと思っます。皆さんと一緒に頑張っていけたらうれしいです。

令和5年度 働く女性のための いみず キャリアステップ応援塾

VOL.2

STEP3

フロワーシップを 発揮させるポイントを抑えよう

この応援塾も3回目の実施となり、講義の開始までの時間には室内のあちこちで小グループの輪ができています。お互いを名前前で呼び合い、明るい表情で近況を交わしあう様子が見え、時折笑い声がもれています。

この回の目的は「周囲のメンバーのやる気を引き上げるマネジメント要素としてのコミュニケーションスキルを強化する」です。

【管理者とは、そしてチームとは】

まず「管理者の定義」を考える時間を設け、自分が管理者にとって必要と考えていることを明確に言語化します。「全体を見渡せる人」「部下を守り、自分にも部下にも挑戦のチャンスを与えられる人であること」などの意見が挙がり、業務スキルに秀でているだけでなく、視野の広さや、仲間に関わり添う力が必要だ、といった気づきがありました。

次に「あなたが考える『チーム』とは」を、同じように言語化してみました。「同じ目標に向かっていく集団」「誰でも強みを活かすことが期待され、弱みをメンバーで補いあえる組織」という意見が発表されました。またチームの中で働く難しさとして、自ら考え動いてももらいたい一方で「よかれと思ってしたアドバイスが過剰になり、メンバーが自ら考え動くことへの妨げになっていないか」「管理職としての自分の考え方がいつも現場主義に偏っていないか心配」といった声も挙がりました。

【最強のチームをつくらう】



「最強のチームをつくらう」と題して3班に分かれて「一つのゴールに向かって、協力して行動する」という実践を行いました。上司役・部下役を決め、「上司は適切にわかりやすい指示を出せるか、部下は上司の指示を正確に理解して行動できるか」にゲーム感覚で挑戦します。ミッション達成のために、メンバー全員で額を集めて作戦を練り直すなど、試行錯誤が続きました。上司役と部下役が相互にコミュニケーションをとりながら、相手に理解できるように指示すること、それを受け止めることの難しさや双方のコミュニケーションの大切さを体感することができました。



最終回のSTEP5では、良好な人間関係を築くために、コミュニケーションの構造について学び、コーチング・リフレミング・アサーティブコミュニケーションという具体的なスキルについて習得するワークを行いました。また、昨年度に修了した先輩塾生の4名をお招きし、この一年の取り組みについて伺い、質疑応答を行う交流会が設けられました。先輩塾生の話を聞いた後は、それぞれが「自分はどのようなリーダーでありたいか」について、キーワードを考えながら目指す姿をまとめました。

◆質問① この一年で目指すリーダー像に近づくために取り組んだことは何ですか？
↓ 部下や後輩になるべく答えを教えず、仕事を振ってみるようになりました。自分がやったほうが早いし、一つ教えるためにはそのための準備が一つで済まないから一時的には大変です。でもこの機会を逃すと組織の中で人が育たないこのほうがもっと大変だと覚悟して取り組みました。人は2年や3年で育たないと思うので、のんびりしている暇はないなと思います。

◆質問② その取り組みが周りに与えた影響は？
↓ 端的に、部下に力がつきました。できることが増えた人は今までよりイキイキしているように見えます。ほめてあげられるところも実際増えていきますね。また、自分とは違う答えを持つところなので、私自身も新鮮な気づきがその都度あります。

◆質問③ うまくいかなかったことやその理由は？
↓ 新しいことをしたいと考えたときに、思いは理解されるけれど、仕組みやルールで認められていない、ということはやはりありました。でもそこに対して意見を言えるポジションこそ管理職と思うようにしてダメもとで提案しています。自分が変わればすぐ手に入るものと、少し時間がかかるものがありまますね。そこは焦らなくていいし、自分だけであるのがしんどい時は仲間を増やしながら先延ばししても良いのでは。



先輩受講生と一緒に記念撮影をしました

STEP5のセミナー終了後に、閉講式を行い、夏野市長から塾生へ修了証が授与されました。市長からは「この塾に参加することで多くの気づきを得られたことと思う。リーダーシップを発揮する場面での課題はいろいろあると思うが、ここまでの気づき、学び、ここで得た人脈のネットワークの縁を、仕事や職場で活かしている課題の解決に結び付けていただきた。一人ひとりが自分らしく『女性活躍』を実践できるような応援している。射水市では、女性が働きやすく、いきいきと活躍できる環境づくりに、今後積極的に取り組んでいきたい」と挨拶がありました。

閉講式



塾生の声

アンケートに寄せられた塾生からの意見を抜粋しました

Q

STEP1～5で学んだことは、仕事に活かしていますか。

A

■コミュニケーションの大切さを学び、聴き方、話し方に気をつけるようになった。積極的に話しに行ったり、話を相づちを打って聴くようにしたり、相手が気持ちよく話せるような環境作りを心がけた。
■時間を有効活用する。段取りを考える事の大切さが分かったので、少しずつ段取りを立て、計画的に仕事を取り組むことができるようになった。時間に余裕ができてきた。
■リフレーミングを活かしている。周囲や自分自身をマイナスに捉えることなくプラスに捉え、決して否定しない。長所に置き換えていくことで、雰囲気は良くなるように思える。

Q

STEP1～5を通して、ご自身の成長や変化を感じられたところを教えてください。また、部下や後輩の変化を感じられたところがあれば教えてください。

A

■中間管理職になってから自分の仕事の軸や方向性がブレて迷走していたが、セミナーを通して自分の個性とそれを仕事にどう活かすかを考えられるようになった。
■後輩に対して一方的に話すのではなく、理解度を意識しながら話すようになったと思う。理解しているか、こちらから質問して確認をするようになった。主体的に考え、動いてもらうことを意識し、後輩が提案を上司に伝える前に、内容をもう一度整理させて補助をすることを心がけるようになった。
■自分の機嫌は自分でとれるようになった。どのようなときにダメージを受けるのか、そこから復活する方法は何かがあるのか分析することで、マインドコントロールできるようになったと思う。ロープを用いたワークでは作業途中で何も言わずに放置される辛さに気づき、どのような理由で待ってもらおうのか、周りはどのような状態なのかを共有するようになった。チームワーク力を高めるには、声掛けが重要であると改めて気づくことができた。

参加企業名（五十音順）

アルビス株式会社／射水ケーブルネットワーク株式会社／射水市商工会／射水市役所／社会福祉法人射水万葉会／学校法人浦山学園／救急薬品工業株式会社／株式会社富山第一銀行／株式会社プレステージ・インターナショナル／株式会社プレステージ・コアソリューション／株式会社北陸銀行／株式会社北陸建材社／ヤマサン食品工業株式会社

一編集後記

塾生の皆さんには、暑さの厳しかった8月の開講から小雪の舞う12月まで5か月にわたり、熱意を持って意欲的に参加していただきましてありがとうございました。また、応援塾の趣旨にご理解をいただき、塾生を派遣してくださった市内企業及び団体の皆様にも心よりお礼申し上げます。誠にありがとうございました。

主催 射水市、株式会社プレステージ・インターナショナル（射水市と株式会社プレステージ・インターナショナルとの「包括的連携に関する協定」における女性活躍推進事業）
後援 射水商工会議所、射水市商工会
企画運営 株式会社プレステージ・ヒューマンソリューション
【発行】射水市市民生活部 市民活躍・文化課
〒939-0294 射水市新開発410番地1
TEL：0766-51-6622 FAX：0766-51-6654
メール：shiminbunka@city.imizu.lg.jp

STEP5

信頼される管理者になるために

開催日 ◆令和5年12月25日（月）
開催場所 ◆救急薬品工業株式会社市民交流プラザ
参加人数 ◆19名

STEP4

STEP4の公開講座では、株式会社トレインのエグゼクティブディレクターである小枝雅与さんを講師にお迎えしました。

エネルギーシユなキャリア

生まれ育った富山から進学を機に上京した小枝さん。偶然の出会いか、話すことをなりわいとする道へいざなってくれた高橋圭三さんとの縁があり、その後PRディレクターへの道を極めていかれました。名だたる海外ブランドとのコラボレーション、流行を自ら仕掛けてチームを発信すること、あったらいいなを形にし、それを自らが売り込んで記録的なセールスを樹立することなど、小枝さんのエネルギーシユなキャリアには冒頭から圧倒されます。時代はまだ驚くほど男性優位という社会であって、また二回の闘病を経て、どんな場面でもしなやかに活躍をされてきた小枝さんから、その魅力の源泉をたどる貴重なお話を伺いました。

なぜ女性の活躍が必要なのか

今まで予算や売り上げというものは、ある程度前年踏襲で予測できたよね。でもグローバル化やテクノロジーの進化によって、今までビジネスモデルとして来年には使い物にならないかもしれないという不確実な世界になっているんです。地球はもう温暖化じゃなくって沸騰化している。食を支える一次産業じゃなくなるの？世界はどうなるの？といった時代であって、世界の先進企業はもうジェンダー・環境・ウェルネスという未開拓の部分でしごきを削っているんです。

これまでのように意思決定層や研究・開発分野に男性だけがいるという同質的な組織では視野に限界があって、次に打つ手が見つからないという事態に陥りかねない。既存の男性社会に加え

先進企業に学ぼう

開催日 ◆令和5年11月20日(月)
開催場所 ◆救急薬品市民交流プラザ
参加人数 ◆18名

～強縁力(きょうえんりょく)を
引き寄せるコミュニケーション～

験を何度も繰り返してきました。じゃあこの強縁力を呼び込むために何を自分に徹底して課しているかというと「上機嫌」ということです。とにかく明るく笑顔でいるんです。皆さんも人に頼みごとをするとして、不機嫌そうなのは頼まないでしょう。上機嫌の人のほうが圧倒的にチャンスに恵まれるんですよ。ご機嫌とは逆に不機嫌になることは簡単で、誰でも今すぐできる。でも上機嫌をキープすることって修行レベルで大変です。これができるかどうかで、本当に大きな違いを生むんです。上機嫌ができる方はもう間違いない強縁力も高く、驚くほどいろんなものを引き寄せて成功しています。でも忙しいし、今は無理だと思ふ方は、まずうちでご家族にちよと上機嫌で振舞ってみてください。機嫌って伝染するから、子どもや夫から「手伝おうか」なんて反応があったらして、「あれ、なんかいいんじゃない」ということが起こると思います。これが小さな達成感。これを繰り返していくことで、心に習慣がついて、外でも上機嫌でいられるようになっていきます。自分がどんな時に不機嫌になりやすいか知っておくのも大事です。私の場合時間は少ないとき、急いでいるときに上機嫌でいられる余裕がなくなるので、徹底的に時間をコントロールして、マネジメントできるようにしています。

勇気をもって「手抜き」しましょう

「時間」のことをお話しします。今日何のお話をしようかなというのを、先日友人の勝間和代さんと話して、「やっぱり時間の使い方がいいよね」ということになりました。今日は皆さんに、時間になんだ5つの「おすすめ動き」があるのをお話ししますね。



て、出産や育児、ライフステージに大きな変化を抱える女性の成長戦略に一番必要なのは何か？という問いについて、これはイエスという答えがあります。経済分野において、意思決定層で女性が活躍している企業はそうでない企業と比べ株主資本の利益率・売上高の利益率のいずれも上回っています。新しいニーズを持ったマーケットへ打って出るには多様性が必要であるということ。そして危機管理の面でも利点が高いつ一般的に女性のほうが危機感知が早く、回避能力も高いといわれています。男性女性というより、男女が混在している多様性が必要という考え方が大事でしょうね。

新しいリーダー像

私は、権威型のリーダーシップでもう時代に合わないと思っています。適応型のリーダーシップが必要だと感じています。昭和に代表される右肩上がりの経済 予測が可能な社会では「リーダーに従え」で業績を伸ばすことができた。でも不確実性が高い現代で、一人のリーダーが全部を引っ張っていきには無理があります。売り上げをあげて経済価値を高めるだけじゃなくて、企業や一人のスタッフが社会や国にどんな貢献をしているか知るところを消費者も求め始めています。そのような背景がある中で、「チーム」とは目的を共有する組織であること。そして「リーダー」はメンバーの価値観や意見を引き出して、個人の価値を最大化することによって成果を導く役割であること。これが適応型のリーダーに期待されているものだと思います。

強縁力が呼び込んでくれるもの

「強縁力(きょうえんりょく)」を引き寄せるコミュニケーションについてお話しします。「縁?運じゃなくって」を感じたかたもいると思いますが、私は、運がいいとか運を引き寄せるって、運が天から降ってくるようで、人任せみたいに思えてあまり好きではありません。それよりも「人との縁に恵まれる」というのがいいなと思っています。私は、人と良いコミュニケーションを取り、人とのネットワークを築くことで、情報や人、経済も手に入れることができるという体

【働きかた 五か条】

- ①長時間労働はしない
- ②慣れ・飽きを肯定する
- ③環境を変える 気分転換をする
- ④睡眠時間とその質を確保する
- ⑤勇気をもって「手抜き」する

1つめは、長時間労働は絶対しない。効率が落ちますから、これはもう「しない」と決意しましょう。2つめは、慣れ・飽きを肯定する。「否定じゃなくって?」と思うでしょうけど、肯定です。慣れたス

イスでできるというのは熟練しているからこそ。そこで空いた時間を自分の成長のために使うべきなんです。だから慣れた仕事は辞めなさい。辞めないことというのはプロフェッショナルな人だと思います。仕事筋肉って裏切らないですから、たとえイヤなことがあっても鍛え続けた仕事筋は最後まで絶対に裏切らないです。

3つめは、環境を変える・気分転換をすること。モチベーションをずっと一定に保つなんて無理。気分転換を工夫すべし、です。

4つめは、睡眠時間とその質を確保すること。仕事のパフォーマンスと健康維持に直結します。5つめは、勇気をもって「手抜き」することです。皆さんは完璧主義で頑張り屋さんだから今日ここにいらつしやらないと思いますけど、今やるべきことを優先するということです。やらなくていいこと、とはほとんど切り捨ててください。念のために病気の治療中にドクターが「てげてげ」っていう言葉を教えてくれたんです。沖繩の言葉で「大概た、いがい」で、「いいかげんは良い加減だから」って、素敵な言葉ですよ。勇気をもって手を抜く、そこから最も重要なものだけブラッシュアップしていくほうが結果的に効果があると思います。う。そして上機嫌で周りの人を巻き込んで、強い縁を引き寄せられるようになっていきましょう。

【講師紹介】



小枝雅与(こえだ・まさよ)
1964年 富山県生まれ

圭三プロダクションにてリポーターや司会業、高級宝飾店プレスとして活躍後、PR会社トレイン・インターナショナルのPRディレクターとしてルイ・ヴィトンやロエベなど数々のブランドのプロモーションやイベントを手掛ける。現在は株式会社トレインのエグゼクティブディレクター。国内最大手のTV通販「ジュピターショップチャンネル」でプロデュースした商品を手がけ出演して紹介し、1日2億円以上の売上を記録。カリスマゲストとして20年間出演し続けている。2011年より東京と軽井沢を拠点としたデュアルライフで「あったらいいな」をクリエイティブしている。2021年10月、初の著書「シンデレラ 幸せを呼び込む7つの習慣」を講談社より発売。

小枝さんへ寄せられた質問

◆質問① 目上の方へきちんと意見するのが苦手で言えません。どうしたらよいでしょうか。

▲小枝さんV これはやっぱりコミュニケーションだと思ひます。まずは対話。年上で社歴も長いお相手なら、ぜひ力を発揮してもらいましょう。適応型のリーダーシップにおいて立場の上下はあまり関係ないので、チーム全体で成果を上げるためには、というところを実現するために必要な対話をするのがいいと思います。女性はそのあたりがうまいので、仕事に限らず、家庭でもそれに尽きるのでは。

◆質問② 自信が持てない、孤独を感じる、というときにはどうしたらよいでしょうか。

▲小枝さんV 自信と不安は背中合わせ。あつて当たり前のもので。また、上に立つ人ほど孤独は感じます。仕事以外の楽しみを持つこと、自分で自分を喜ばせること、恐れないうこと、他人と比べないことが大事です。あとは達成感。小さくても達成感を積み重ねることは不安を払拭してくれますね。

◆質問③ 意見を言うだけでなく、実行・実現する人を育てるにはどうしたらよいでしょうか。指示されたことよりもさらに先に進むために必要なことも知りたひです。

▲小枝さんV まずは人への思いやりというか、慮大切だと思ひます。そして、指示されてやることって作業だなと思ひます。それは作業であつて仕事じゃない。人格を磨くための砥石が仕事なので、作業はやりやういけなひ。指示されてはじめて達成感や充実というものが感じられると思ひので、まずは小さなものでいいから達成感を積み重ねていくことが、やっぱり大事なんです。心の癖ってほんとにくうに思ひます。上機嫌で、はい(笑)。