

令和5年 2月7日(火)

山形で働く女性たちが幸せな未来を描き、新たな一歩を踏み出せるよう、様々な立場のビジネスウーマンが気軽に意見交換し、これからの交流にもつながる場を提供するための交流会を開催し、県内各地から86名が参加しました。

## 「私らしく輝く!~それぞれのキャリアアップ~」

山形県内でいきいきと働く3名の女性をゲストに迎え、多様な生き方やキャリアに触れるトークセッション実施しました。

### パネリスト1



愛和建设株式会社  
営業部 経営企画室  
広報・営業支援室 係長  
**荒井 愛 氏**

上山市出身。2児の母。ブライダル関連業、アパレル関連業などを経て、2019年に愛和建设入社。グループ会社の活動なども含め、経営企画・営業支援・広報業務に従事。

### パネリスト2



株式会社  
スプリングス  
代表取締役  
**石川 昭子 氏**

山形市出身。2児の母。2005年に山形の特産品を取り扱うECサイト「山形うまいずマーケット」を創業。女性の目線でセレクトした商品を取り扱う。

### パネリスト3



山形朝日株式会社  
営業部 営業課  
課長代理  
**鈴木 優美 氏**

高島町出身。医療系専門学校に進むも中退。職を転々とした後、偶然の縁で2012年に山形朝日に入社。挫折の経験がプラスになり、現在は営業の女性管理職として活躍中。

## パネリストから、キャリアアップのためのヒントの言葉

### ● 仕事をがんばるほど仕事が増える、責任が増える。キャリアアップしたいけど、これ以上増やしたくない・・・。

荒井 愛 氏 家族に理解してもらい、家族にもキャリアアップを応援してもらうことで一緒に取り組んでいます。

石川 昭子 氏 どこまでなら仕事を増やせるか、上司として部下と話し合いながら進めています。

鈴木 優美 氏 キャリアアップ直前が一番仕事量が多く大変でしたが、キャリアアップしてみると、仕事を任せる立場になるので仕事量をコントロールしやすくなったように思います。

### ● 職場内の人間関係を良好にするために気を付けていること、工夫していること。

荒井 愛 氏 仕事をお願いするときは、相手に特別感を感じてもらえるように心がけています。(「○○さんだからお願いしたい」など)

石川 昭子 氏 それぞれのライフスタイルに合った選択ができるような働き方を提供して、ストレスなく働ける職場づくりをしています。

鈴木 優美 氏 性別によって対応を変えるのではなく、相手の性格に合わせた言動を選択するようにしています。

### ● 困難があった際の乗り越え方。

荒井 愛 氏 家族に相談します。家族も自分事として考えてくれるので、チーム力で乗り越えています。

石川 昭子 氏 自分に何ができるかを考えます。わからないことは遠慮なく周りに頼るようにしています。

鈴木 優美 氏 できない自分もそのままさらけ出して、周りに助けてもらっています。



ファシリテーター  
にした産業医事務所  
医師

**西田 稚子 氏**

山形大学医学部卒業。内科医、心療内科医として女性外来に携わる。のべ6000時間以上、女性の心と悩みに寄り添い、働く人の健康をサポート。

パネリストは等身大の働く女性たち。ファシリテーターは、参加者の目線でパネリストを深掘りする役割と心得ていました。

しかし、困ったことに、それぞれのパネリストに魅力がありすぎて、全部は深掘りできませんでした!等身大のパネリストに魅力があるということは、参加者の皆さま、どなたがパネリストになっても魅力だらけなのだろうなと思いました。

時間の制約があるなかで、それぞれのパネリストに4つの質問をすることができました。キャリア形成のポイント、キーワードとなる言葉を深掘りしました。そして、産業医として皆さまにお伝えしたいエッセンスも加えたつもりです。

参加してくださった皆さまにとって、この会が、自分が笑顔でいるための一歩を踏み出すきっかけになれば、こんなに嬉しいことはありません。

# 「明日から使えるキャリアアップセミナー」

女性のスキルアップやキャリアアップに役立つ情報を得られるミニセミナーを開催し、下記の6テーマから2つお選びいただき、学びをみんなで共有しました。

### テーマA

#### アンガーマネジメント



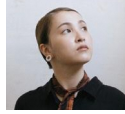
carriere×mikke! (キャリアール・ミック)  
キャリアカウンセラー  
山形大学 非常勤講師

浅野 えみ 氏

アンガーマネジメントとは「怒らないようにする」のではなく、「怒り」という感情と上手に付き合い、コントロールするスキルを身につける事です。その怒りの原因が「重要か」「変えられるか」によって、対処法が違うことを事例検討で学び合いました。

### テーマB

#### キャリアデザイン



合同会社Oiori プランナー  
合同会社dano CHO/  
マーケティングプランナー

阿部 優美 氏

「私のものさしでキャリアを考える」というテーマで、社会のものさし「〇〇すべき」とらわれない、自分らしいキャリアデザインとは何かを考えました。働く中で感じている「違和感」についてお聞きしながら、次の小さな一歩を模索する時間になりました。

### テーマC

#### コミュニケーション



フリーアナウンサー  
MCS認定シニアティーチャー

伊藤 こず恵 氏

コーチング技術をベースとした、自身の「思い込み」や「決めつけ」を見直すきっかけとなるワークを通して、親子の信頼関係を築けるコミュニケーションのコツをお伝えいたしました。

### テーマD

#### リーダーシップ



株式会社 Vivid factors 代表取締役  
エグゼクティブコーチ

中井 菜由子 氏

リーダーシップの発揮をテーマにお話させていただきました。何事も瞬時に判断し、ぐいぐいとチームを引っ張ることだけがリーダーのあり方ではありません。一人ひとりが描く自分らしいリーダーシップを発揮するきっかけになったら幸いです。

### テーマE

#### メンタルヘルス



にしだ産業医事務所  
医師

西田 稚子 氏

セルフケアに焦点を当て、ストレスの受け皿を大きくする方法、ストレスの捉え方を変える方法についてお話させていただきました。自分に合ったセルフケア術を身につけ、自分の機嫌は自分でとれる人になるための努力を惜しまないこと。実践が大事であることを確認し合いました。

### テーマF

#### アサーション



松田友理江コーチングオフィス代表  
プロフェッショナルコーチ

松田 友理江 氏

自分の気持ちや考えを相手に伝える自己表現のタイプは、大きく分けて3つに分かれます。まずは自分自身のタイプを理解し、アサーティブな伝え方を実践して、自分も相手も尊重されるコミュニケーションを身につけていただければと思っています。

## PARTICIPANT'S VOICE

### 参加者の声

特別な人だけが活躍できるのではなく、こんな自分でもやる気さえあれば何でもチャレンジできるのではないかと希望が湧いてきた。

これからの人との関わり方や自分の持ち方を考えさせられ、これからは生かせる有意義な時間でした。

皆さんそれぞれの環境で色々経験し、模索しながらチャレンジしている姿に共感しました。

人間関係で悩んだ際は、客観的に見る事が大切だと感じました。リーダーシップやアサーション、しっかり自分の思考に落とし込みたいです。

怒りのコントロールの仕方を具体的に学ぶことができ、とても有意義な交流会だった。

私と同じく仕事と家庭の両立のやりくりが悩む方々と一緒にでき、本当に良かったと思います。



「自分らしい」リーダー像やキャリアアップの方法があっという間に気づいたとき、背伸びしなくていい安心感を感じることができました。

山形でも楽しく自分らしくキャリアを築いていけるのではないかと希望が持てました。

自分のセルフケアで受け皿を大きくする、自分だけの魔法の言葉を持つ・・・本当にそうだなあと感じました。

何より県内でキラキラ活躍する女性たちと交流できたことがとてもうれしかったです。

〇〇すべきを取り払う、自分ルールを押し付けない。いろんな気付きをありがとうございました。