

## 令和5年度女性活躍推進事業「女性のためのキャリアアップセミナー」

### < 2日目 開催レポート >

令和5年10月14日（土）13時30分～16時30分

2日目は、大塚万紀子さんを講師に迎え、これまでの自身のキャリアから強みを再発見し、その強みを今後どのように生かすかについて、個人ワークやグループワークを交えながら学びました。

### セミナー「自分の強みを再発見しキャリアアップに備えよう」



講師

大塚 万紀子 さん  
(株式会社ワーク・ライフバランス  
取締役/パートナーコンサルタント)

#### ■ 働く女性の悩み・不安の社会背景

##### ● ジェンダーギャップ指数 (GGI)

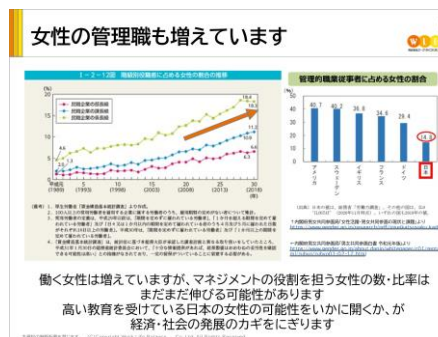
日本の今の女性を取り巻く状況について、ジェンダーギャップ指数<sup>1</sup>で見ると、日本の女性は総じて高い教育を受けており健康状態もよいのですが、政治と経済分野の参画度はまだまだ低い状態です。それらを合わせて考えると、健康で十分な教育を受けた女性たちを社会がうまく使えていないということです。これは社会全体の問題である一方で、女性自身も自らの力を活かせていない可能性があり、まだまだ伸びしろがあると言えます。

##### ● 増加傾向にある女性管理職

日本における女性の管理職割合は、世界的に見ると低い状態ですが、近年増加傾向にあります。個人的にはこの流れを止めたくないと思っています。

日本の人口の構成と経済の状態を鑑みると、経営者は、かつての戦術・戦略が通用しない現状に直面し、新たな戦略転換が求められています。

5年前と現在と比べても、企業の人材課題は変化し



<sup>1</sup> スイスの非営利財団「世界経済フォーラム」が公表。経済、教育、保健、政治の分野毎に男性に対する女性の割合を示す。2023年度、日本は146カ国中125位。

ています。経営者は、自分の会社にいる多様な人材一人ひとりの価値観や個性に目を向け、活用していかなくてはなりません。育児中の女性、キャリアアップを目指している女性は、これから先の会社を支える救世主になる可能性が大いにあります。

## ■自身のキャリアを眺める～アンコンシャス・バイアスを踏まえて～

### ●アンコンシャス・バイアスと詐欺師症候群

私たち人間は、アンコンシャス・バイアスを必ず何かで持っているそうです。「私にもアンコンシャス・バイアスがあるのだ」ということを前提にしながら、コミュニケーションを取ったり情報を受け取ったりしていただきたいと思います。自分自身で「自分はこうだ」と決めつけていないか、他人のことも勝手に何か思い込んでいる部分はないか、少し時間を取って冷静に見ていただきたいなと思います。

もう一つ、詐欺師症候群（インポスターシンドローム）についても紹介します。これは、自分は評価に値する人間だとは思わず大した能力もないのに褒められてしまったと罪悪感を感じてしまうことを指します。この症候群は男女では女性のほうが陥りやすい傾向にあるそうです。管理職を打診された時、このことを念頭に置いておくと「どの点で評価されていますか、事業ベースで教えていただけますか」等、具体的に聞いてみるのもよいと思います。

### ●今の生活の現在地（ワーク）

これまでのキャリアを把握するため、まずやっていただきたいことは、今の生活の現在地を確認することです。自分の24時間がどうなっているかを客観的に見てみましょう。

「できていること」（7時間は寝られている、3食きちんと取れている等）と「あと1時間あったらやりたいこと」（仕事に役立つ勉強もしたいな等）も書き出してみても書き入れます。頭の中で考えるより自分自身のことが見えやすくなりますので、できるだけ思い出して細かく書いてみるのがコツです。

このワークはシンプルですが、久しぶりに書いてみて「結構、頑張っているな」と思ったり、何も思い出せない時間があることに気づくことができたり、奥が深いです。

キャリアについても同じことが言えます。自分のことを改めて書いた円グラフと向き合って「私、今どういうふうにいるかな」「満足するかな」と考えていただきたいです。

### ●キャリアの棚卸し手法（ワーク）

キャリアの棚卸しには、様々な方法がありますので、自分に合った手法をアレンジしながら、自分らしいキャリアを考えるベースにして、自身とじっくり向き合ってください。これまで歩んできたキャリアをきちんと整理し言語化しておくことで、次のステップが見つけやすくなることもあります。

## —参加者の声—（アンケートより抜粋）

- ・自分のキャリアや考え方について客観的に整理ができた。
- ・ワークを通じて自分への理解を深め、向き合う作業ができた。
- ・キャリアアップやキャリアについて真剣に考えている仲間に出会えてよい刺激になった。

- いつもは一人で考えているが同じような立場の方と意見交換することで、話しながら自分の中でヒントや気づきを得ることができた。
- 自己分析で自分が何を目指し、どうしていきたいのか等、自分の深層心理を知ることができた。
- これまでのこだわりをフラットにして、チャレンジの幅を広げるのに役立つと感じました。