

実施報告書

第1期 第1回「私のキャリアとライフコースを考える」

【実施概要】

開催日時	2026年7月29日（水） 13：30～17：00
会場	SENDALAB（センダラボ） 広島市中区東千田町1丁目1-89 広島大学東千田キャンパス
主催	広島県（受託事業者：株式会社ハーストストーリープラス）
参加者	34名
講師	株式会社ハー・ストーリー 代表取締役 一般社団法人女性のあしたアカデミー 代表理事 日野佳恵子 氏
ゲスト講師	一般社団法人ココテラスひろしま 代表理事 保谷茉莉 氏

【研修内容】

- ・女性リーダーのキャリアとライフワーク
- ・キャリアビジョンワーク
- ・女性の健康とキャリア（ヘルスケア講義）

【プログラム詳細】

開会挨拶（13：30～13：35）

講座（13：35～15：50）

① 自己紹介ワーク

講師の自己紹介後、5～6名のグループに分かれ、所属に加えて「こう見えて私…」という意外な一面を共有し、場が和やかにスタートしました。

② 社会全体と自分

日野講師より、ジェンダーギャップ指数などのデータを用いて、働く女性を取り巻く日本の現状について解説がありました。その後、国際社会との比較を通じて、グループ内でディスカッションを行い「思ったより進んでいない現状を知った」「データから現実を理解できた」などの声が挙がりました。

③ 女性の人生コース

キャリアは一人ひとりが歩む「人生の道」であり、女性は結婚・出産・介護など多様なライフイベントが関わるため、同じ人生コースは存在しないことが示されました。

グループワークでは、自分の価値観や選択が他者と異なることを改めて認識する機会となりました。

④ 会社の中の自分とキャリア

講座資料を用いて、自身の棚卸しとキャリアパスの考え方を整理することを学びました。

また、経営判断の場に女性が少ないことが大きな課題であり、機会があれば積極的に挑戦してほしいという講師からのメッセージが伝えられました。

講座（15：50～16：45）

女性特有のヘルスリテラシーとケアマネジメント

医学博士・医師である保谷講師より、現代女性が抱える健康課題やライフステージによる心身の変化について講義がありました。

適切な対処法を知り、必要なときには診察を躊躇しないことの重要性が強調されました。

交流タイム（16：45～17：00）

講師を交えたグループ交流を行い、名刺交換や研修で得た気づきの共有など、参加者同士のネットワークづくりが進みました。

【会場の様子】



【参加者の声】（アンケートより抜粋）

- ・ 将来を考えていく道筋が見えたように感じた。
- ・ こういったことをしっかり学ぶ機会がなく、今知ることができてよかったと思う。
- ・ 女性特有のものの理解を会社全体でも深めていくことが必要不可欠だと感じた。
- ・ グループディスカッションの場が多くあり、様々な情報交換ができました。
- ・ 今日の講義内容をもとに、女性リーダー像やキャリアについて会社に相談しようと思った。
- ・ 自分の置かれた状況と舞い込んだチャンスの両方を諦めない道をまず進んでみるのが第一歩だと感じた。
- ・ 任されたポストに不安があっても協力を得て挑戦する大切さを学び、一步踏み出す自信が少し持てました。
- ・ 女性が発言、決定する場を作ることや、女性だけで女性の目線で考える時間を作りたいと思った。

以上