

令和5年度女性活躍推進に係る企業課題解決支援研修等企画・運営業務

報告書

令和5（2023）年12月

ひろぎんエリアデザイン株式会社

女性リーダーとしてステップアップ！
～女性リーダー力を高めて仕事と人生を豊かにする 10 の法則～ ステップ 3
今の時代に求められる女性リーダーとは？！
実施報告

【実施概要】

名称	組織成果につながるダイバーシティ経営への転換 女性リーダーとしてステップアップ ～女性リーダー力を高めて仕事と人生を豊かにする 10 の原則～ ステップ 3 女性リーダーとして、仕事も人生も豊かに生きる！
開催日時	2023 年 11 月 29 日(水)09:30～12:30
実施方法	集合型(リアル)開催 ・会場:ひろぎん HD 本社ビル 4 階大ホール 広島市中区紙屋町 1-3-8
主催	広島県(受託事業者:ひろぎんエアデザイン(株))
参加者数	30 名

●講演およびグループディスカッション (09:30～12:30)

女性リーダーとして、仕事も人生も豊かに生きる！

講師:株式会社プラウド 代表取締役社長 山本幸美氏

【オープニング】

■改めて自己紹介

今回も、4～6 名のグループに分かれて着席。アイスブレイクとして、同じテーブルの受講者と、一人 1 分間ずつ、「これまでの研修を振り返って、課題だと気が付いたこと、実践したこと、今回の研修で得たいこと」等を交えながら、自己紹介を行った。



【法則その8】女性リーダーとして自分らしく働くためのストレスマネジメント術

■ストレスの大きさは「受け止め方」で劇的に変わる！

自分に対する考え方や他人・物事に対する考え方など、ストレスの受け止め方をコントロールすることでストレスの大きさは変えることができると説明した。

「失敗しても、一度や二度の失敗は人生の糧になる」「自分ならこの状況を乗り切れる」と自分を信じることで、部下も信じることで、ストレスをうまく乗り越えてステップアップできるようになると強調した。

また、自己効力感が高い人はコーピング(=素早く気分を切り替えて対応する)スキルが高く、環境や人に振り回されずに人生の主導権を握ることができると説明し、意識的にコーピングすることでストレスが軽減し、仕事にもプラスになることを解説した。



■禁止令から解放されて、人生脚本を書きかえよう！

幼少期に親や周囲からかけられていた期待や決めつけからくる、自身の思い込みや偏見(アンコンシャスバイアス)、女性特有の自身のなさ(インポスター症候群)について説明し、それらの要因が複雑に絡み合って、女性が自信を持つことができなくなっていることがあると説明。

そして、「職場や家庭など、あなたの身の周りにはどんな無意識の思い込みや偏見がありますか？」というテーマについてグループディスカッションを行い、「家事育児は女性がやるもの」「女性は結婚や出産をし、男性は仕事」「食事代は男性が支払うという風習がある」「来客対応、電話対応、お茶くみ、コピー、土産配り、お酌は女性がやるという風習がある」「女性は昇格しづらい」「女性のほうがきめ細かな作業が得意、女性は華があると言われる」「女性は早期深夜勤務を免除されがち」などの意見が出た。これらの思い込みや偏見を課題解決の提案に使うこともマネジメントのスキルであると解説した。

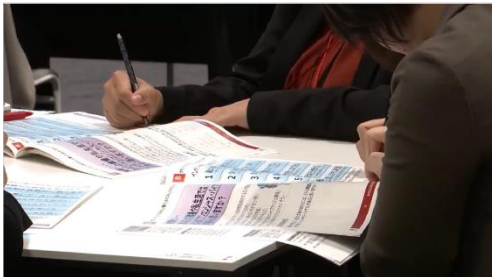


■インポスター症候群から脱却するには？

インポスター症候群から脱却するために、「過去の経験や活動を客観的に振り返る」「SNS と少し距離を置いて、今に集中」「自分にも他人にも完璧を求めすぎない」「自分の実力以上の仕事を引き受ける」等のアドバイスを行った。

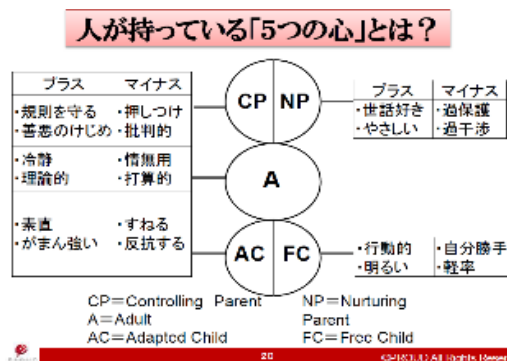
さらに、「あなた自身、インポスター症候群やアンコンシャスバイアスから脱却するために、明日からやってみたいことはどんなことですか？」について個人ワークを実施したのち、グループで発表し合った。

「各グループの発表を聞くことで、みんな同じように悩んだり、感じたりしているのだということを実感し、同じように部下やメンバーとも接して行ってほしい」とメッセージを送った。



■自己診断テスト(エゴグラム)による自己分析

人がそれぞれ持っている 5 つの心(CP、NP、A、AC、FC)のバランスと、それが形成する自身の性格の型を、エゴグラムを用いて知り、自分の強み・弱みを分析した。そして、5 つの心をコントロールしながら、ステップを踏むことにより、部下を叱るスキルを高めることができると説明した。



【法則その9】「Well-being」を高めて、幸せな働き方や人生を手に入れよう！

Well-being(持続的な幸福感)を高めるための 5 つの要素(ポジティブ感情、物事への積極的な関わり、達成、人生の意味や意義の自覚、他者との良い関係)や、Well-being を高める基本 3 原則(仕事と仕事時間以外の良い関係性を生み出す、いつでも学ぶ姿勢を忘れない、身の周りの出来事や関わる人への感謝の気持ちを持つ)について説明。

プライベートや仕事でタスクが積み重なる中では、ワークライフシナジー(仕事と私生活の相乗効果)という考え方で、人生が何倍も豊かになること、時間の制約を成長のチャンスと捉えることで、仕事でも、人間としても更に成長できることを力説した。

加えて、「完璧な女性じゃないほうが魅力的な社会人になれる！」として、「あなた自身がロールモデルになろう！」ということ、「研修を通じてこんなロールモデルになりたい」「幸せに働き続けるために明日から実践したいこと」について、グループ内で発表し、振り返りを行った。



【法則その10】「先読み力」を磨く目標設定の仕方

仕事で成功している女性を見ると、大きな目標をストレートに達成しているように思えることもあるが、実は、逆算思考で計画を立てながら、途中で失敗すれば軌道修正を繰り返しながら前に進んでいることを説明。大きな目標達成のためには、途中でスモールゴールを設定し、それを小さくクリアし、前進し続けることが重要であると解説した。

<研修全体の様子>

ステップ1、ステップ2と回数を重ねるごとに受講者同士の関係性が深まり、議論がより活発化していた。特に、アンコンシャスバイアスに関するグループディスカッションでは、組織は違っても同じようなバイアスの中で日々過ごしている方が多いことが分かり、共感できる部分が多かった様子。

異なる組織に所属してはいるものの、同じ女性として本音で語ったり共感したりすることが多い内容で、皆さんがイキイキと受講していた。

午後からは、上司・人事労務担当者を交えた交流会。研修で学んだことを活かして、より充実した交流会になりそうだ。