

# 平成24年度奈良県キャリアアップセミナー開催報告

県内の民間事業所、県、市町村で働く女性が仕事と家庭の両立(ワーク・ライフ・バランス)を図りつつ、自らのキャリアデザインを考え、組織においてリーダーシップを発揮しながら、自分らしく働き続けるための能力と意欲を身につけていただくことを目的としたセミナーを開催しました

日 時：平成24年10月17日(水)、24日(水)、31日(水) 各日9時30分～16時30分

講 師：(株)日本マンパワー 堀田三和氏、安川志津香氏

会 場：奈良県女性センター

参加者：36名(民間事業所:13名、県:13名、市町村:10名)

## 1日目 仕事もプライベートも充実したワーク・ライフ・バランスを考える

### <セミナー内容>

- ・キャリアとは「一人ひとりの仕事を中心とした人生そのもの」であり、キャリアアップは自分らしく生きるために「仕事でもプライベートでも経験を積み、能力を磨き、成長すること」を理解しました
- ・仕事とプライベートにおけるこれまでの役割の変化を書き出し、自分の興味・価値観・能力・強み・コミュニケーションスタイルを確認しました
- ・仕事とプライベートの各々で期待されている役割の今後の変化を認識し、自分が将来望む働き方や暮らしを考えました



(セミナーの様子)

### <受講者の感想>

- ・「自分を見つめる」という作業を通して、自分がどんな人間かを客観的に知ることができたことと、仕事やプライベートの環境が変化したタイミングで研修を受けることができたことが良かったです

## 2日目 自分らしいリーダーシップを発揮する



(グループディスカッションの様子)

### <セミナー内容>

- ・リーダーシップに必要なコミュニケーションの構造を理解し、相互理解のための聴くスキルと伝えるスキルのトレーニングを行いました
- ・“自分らしいリーダーシップを発揮するために”というテーマで、ワールドカフェ(※)形式によるグループディスカッションにより論理的に意見をまとめるスキル(ロジカルシンキング)とコミュニケーションスキルのトレーニングを行いました

### <受講者の感想>

- ・一つのテーマについて話し合い・意見を交わすことは自分自身の中で葛藤が生じ疲れましたが、1人で考えるよりも様々なアイデアが生まれ、より良いものになるので人と話し合っていくことは大切だと思いました

※ワールドカフェとは

メンバーの組み合わせを変えながら、少人数のグループで自由に対話を行い、話し合いを進展させていくグループディスカッションの方法の一つです。より多くの参加者との意見交換が可能となり、相互理解を深め、より豊かなアイデアが生まれます

### 3日目 仕事もプライベートも充実するためのキャリアビジョンを考える

#### <セミナー内容>

- ・1日目で自覚した、自身の強みや価値観について振り返り、**仕事とプライベートの両方を充実させる「3年後のキャリアビジョン」を設定**しました
- ・仕事とプライベートの両方で期待される役割を果たすための課題を抽出した上で、3年後のキャリアビジョンから**1年間の行動計画を作成し、決意表明**を行いました
- ・セミナーに並行して、キャリアカウンセリングを行いました



(キャリアビジョン作成の様子)

#### <受講者の感想>

- ・「目標を立てて行動に移す」と聞くと難しいことに思いますが、「出来ることから無理せずに」と言われると「小さなことからして良いのか」とホッとしました。当たり前のことを言われたのかもしれませんが、なかなか一歩が踏み出せないのが、できそうなことから始めたらと思うと達成できそうな気がしました
- ・今回学んだことを今後実行に移すための具体的なツールをいただき、「これは本当にやらなくては」という気になりました。研修は受けっぱなしで終わることがあるので、こういう助けはありがたいです
- ・「自分を見つめ直す」という作業は正直なところ、しんどい作業でしたが、自分を客観視するということから得るものは大きかったと思います。この研修で作成したキャリアデザインを達成できるよう今日から行動を変えていこうと思います

#### セミナー受講後の感想

(質問) このセミナーを受けて良かったですか (回答者: 35名)

良かった 30名、まあ良かった 5名、良くなかった 0名

- ・今までじっくりと自分を見つめ直すことなどありませんでしたが、今回のセミナーでは**新たな自分を発見し、気づきをいただきました**。ワーク・ライフ・バランスやキャリアデザインという初めて聞く言葉に興味を湧き、学べたことは今後の自分に十分に役立つと実感しました
- ・単に仕事の進め方だけではなく、自己理解をしながら仕事とプライベートのあり方について考えることができました。また、グループワークなど参加者同士の会話がが多く、多くの人の考え方について知ることができました
- ・他の会社で働いている方のワーク・ライフ・バランスの取り方を知り、イキイキと働く方法を教えてもらうことができました
- ・職種の違う方がほとんどでしたが、共感や話ができてよかったです。セミナーも自分のためになったと思います。早速、相手の話を“聴くこと”から実践しました
- ・他のメンバーが皆話しやすく、楽しくワークができました。講師だけではなく、メンバーにも良い刺激を受け、良い出会いとなりました。行かせてくれた職場の人々に心から感謝します