

女性のためのキャリアコーチング 無料相談会

－ 成果報告書 －

2017. 3. 31



特定非営利活動法人 ひとつひとつ
代表理事 高橋好美

実施概要

－はじめに－

「特定非営利活動法人ひととひと」は、市民一人ひとりの主体的な思いや行動を引き出すことに焦点をあて、特に、働く女性を対象に、コーチングの技術を活用した支援の場作りを行っています。この「女性のためのキャリアコーチング無料相談会」もそうした取り組みの一環として実施致しました。

2016年10月からスタートし、月に2回のイベントとして実施してきたこの会では、仕事や暮らし方の幅も様々な女性たちと直接にお会いする機会となりました。それぞれの思いや社会、職場での願いに向き合うことで、一層コーチングの必要性・有効性を実感しました。

今後は、この取り組みで得た気づきや繋がりをベースに、より多くの人々が自分の人生を主体的に生きられるように、できることからチャレンジを進めていきたいと考えています。

特定非営利活動法人 ひととひと

代表理事 高橋好美

－実施概要－

タイトル	女性のためのキャリアコーチング無料相談会
主催	特定非営利活動法人 ひととひと
実施日程	第1回 2016年10月22日(土) 13時・14時・15時・16時 第2回 2016年10月27日(木) 10時・11時・13時・14時 第3回 2016年11月17日(木) 10時・11時・13時・14時 第4回 2016年11月26日(土) 13時・14時・15時・16時 第5回 2016年12月15日(木) 10時・11時・13時・14時 第6回 2016年12月17日(土) 13時・14時・15時・16時 第7回 2017年1月19日(木) 10時・11時・13時・14時 第8回 2017年1月28日(土) 13時・14時・15時・16時 第9回 2017年2月16日(木) 10時・11時・13時・14時 第10回 2017年2月25日(土) 13時・14時・15時・16時 第11回 2017年3月16日(木) 10時・11時・13時・14時 第12回 2017年3月25日(土) 13時・14時・15時・16時
会場	コミュニティスペースひとのば(京都市右京区西院西今田町12-16)
実施回数	全12回
参加者数	計37名 第1回4名、第2回4名、第3回4名、第4回3名、第5回2名、第6回2名 第7回4名、第8回3名、第9回3名、第10回3名、第11回4名、第12回1名

実施概要

— 告知物 —

女性のためのキャリアコーチング

子育てや家族のこと
仕事の起業のこと
プロに相談したい!

無料個別相談会

京都府
女性活躍応援事業
補助金活用



相談すると見えてくる これからの人生を私らしく輝かせる方法

	先着順・予約制 ※おひとり様1回限り	木曜日のご予約枠		土曜日のご予約枠	
		① 10時～ ③ 13時～	② 11時～ ④ 14時～	① 13時～ ③ 15時～	② 14時～ ④ 16時～
2016年	10月	27日(木)		22日(土)	
	11月	17日(木)		26日(土)	
	12月	15日(木)		17日(土)	
2017年	1月	19日(木)		28日(土)	
	2月	16日(木)		25日(土)	
	3月	16日(木)		25日(土)	

対象：京都府内にお住まいまたはお勤めの女性

会場：コミュニティースペースひとのば
(京都市右京区西院西今田町12-16
西院駅徒歩6分 西大路御池駅徒歩6分)

会場アクセス



お申し込み方法 <http://qq4q.biz/yKEQ>

WEBページまたはメール・電話にて
ご都合の良い日程でお申し込みください。



お問い合わせ **NPO ひととひと** (担当：高橋)

info@hitotohito.org 080-8333-6539

－ アンケート概要 －

設 問 数
質 問 項 目

選択回答:13問 自由記述:1問

◎選択解答

セッションについて、最も適当と思うものに丸を付けてください。(SA)

セッションには満足している

セッションを継続して受けたいと思う

セッションを他の人に薦めたいと思う

自己肯定感(自分にはよい資質があると思う、自分自身を好ましく感じる)により変化があった

自己効力感(問題解決行に向けて行動できる、困難な状況でも努力することができる)により変化があった

自分の将来について肯定的に感じられるようになった

自分がやりたいことを実現できると思う気持ちに、よい変化があった

周囲とのコミュニケーションにより変化がありそうだ

職場(仕事)での関わりや意欲により変化がありそうだ

子どもやパートナーなど、家族との関係により変化がありそうだ

PTAや自治体など、地域への関わりや意識により変化がありそうだ

新しいチャレンジへの機会が増えそうだ

困ったときに相談できる人が周りにいる、または相談できる場所があると思えるようになった

※「5:非常にそう思う」「4:ややそう思う」「3:どちらともいえない」「2:あまりそう思わない」「1:全くそう思わない」の5段階評価で選択

◎自由記述

体験してみて、よかったことについてエピソードを交えながら具体的に教えてください。(FA)

回 収 数

32件 ※第10回実施分まで

－ 集計結果 －

参加者の属性について

今回の無料相談会では、35～39歳が8名、40～44歳が8名、45～49歳が6名と35～49歳の方が参加者のボリュームゾーンとなった。

セッション受講時の職業は、自営業・自由業・経営者といった自らが責任の主体となって働く方が16名、公務員・会社員といった被雇用者が7名、専業主婦やパートタイム等で働く方は7名となり、フルタイムで働く方が過半数を超えた。また、起業準備中の方も参加されていた。

アンケート結果

※第10回実施分まで

「セッションでは主にどんなテーマで話をしましたか？(複数回答可)」という問いに対しては、「仕事」を選択した人は28名にのぼり、「家族」が11名、「その他」が4名、「趣味」が2名、「余暇・遊び」「お金」が1名ずつとなった。

「セッション受講開始時の年齢を教えてください。」(SA)

「セッション受講時の職業を教えてください。」(MA)

年齢	人数
25～29歳	1
30～34歳	3
35～39歳	8
40～44歳	8
45～49歳	6
50～54歳	3
55～59歳	2
無回答	1

職業	人数
自営業・自由業	12
パート・アルバイト(フリーター)	4
公務員	3
会社員	4
働いていない	2
専業主婦(主夫)	3
経営者・役員	2
その他	4

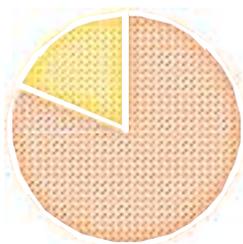
選択回答について

選択回答の詳細は次ページに円グラフと集計原表を掲載するため詳細は割愛するが、大きく以下の3点が特筆される。

- (1)セッション体験の満足度(「5非常にそう思う」「4ややそう思う」の割合)が100%となった
- (2)全回答の平均値が4.34となり全体として高い評価を得た
- (3)「仕事」をテーマとして扱った人は、関係する項目への評価が全体平均より高く現れた

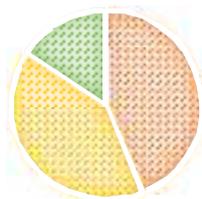
セッションには満足している

■5 ■4 ■3 ■2 ■1 ■無回答



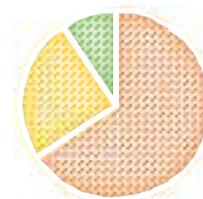
セッションを継続して
受けたいと思う

■5 ■4 ■3 ■2 ■1 ■無回答



セッションを他の人に
薦めたいと思う

■5 ■4 ■3 ■2 ■1 ■無回答

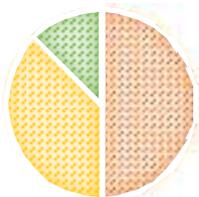


アンケート結果

※第10回実施分まで

自己肯定感に
よい変化があった

5 4 3 2 1 無回答



自己効力感に
よい変化があった

5 4 3 2 1 無回答



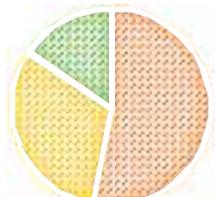
自分の将来について
肯定的に感じられるようになった

5 4 3 2 1 無回答



自分がやりたいことを実現
できるという気持ちに
よい変化があった

5 4 3 2 1 無回答



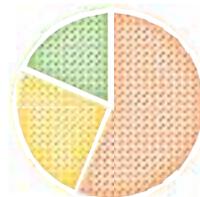
周囲とのコミュニケー
ションにより変化が
あった

5 4 3 2 1 無回答



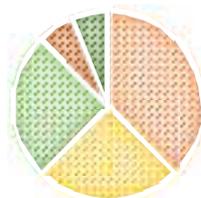
職場（仕事）での関わりや
意欲により変化があった

5 4 3 2 1 無回答



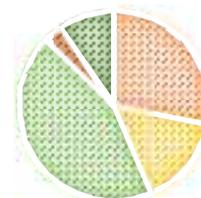
子どもやパートナーなど、
家族との関係により変化があった

5 4 3 2 1 無回答



PTAや自治体など、地域への関わりや
意識により変化があった

5 4 3 2 1 無回答



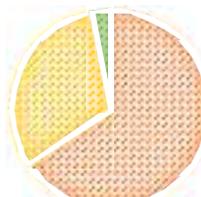
新しいチャレンジへの
機会が増えた

5 4 3 2 1 無回答



困ったときに相談できる人が
周りにいる、または相談できる
場所があると思えるようになった

5 4 3 2 1 無回答



集計原表

選択項目	セッションには満足している	セッションを継続して受けたと思う	セッションを他の人に薦めたいと思う	自己肯定感(自分にはよい資質があると思う、自分自身を好ましく感じる)により変化があった	自己効力感(問題解決に向けて行動できる、困難な状況でも努力することができる)により変化があった	自分の将来について肯定的に感じられるようになった	自分がやりたいことを実現できると思う気持ちに、よい変化があった	周囲とのコミュニケーションにより変化がありそう	職場(仕事)での関わりや意欲により変化がありそう	子どもやパートナーなど、家族との関係により変化がありそう	PTAや自治体など、地域への関わりや意識により変化がありそう	新しいチャレンジへの機会が増えそう	困ったときに相談できる人が周りにいる、または相談できる場所があると思えるようになった	
全体	5	26	14	21	16	13	15	17	14	18	12	9	18	21
32件	4	6	13	8	12	14	12	10	12	8	8	5	10	10
	3	0	5	3	4	5	5	5	6	6	8	14	4	1
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0
	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	0	0
	ととも・やや」率	100.0%	84.4%	90.6%	87.5%	84.4%	84.4%	84.4%	81.3%	81.3%	62.5%	43.8%	87.5%	96.9%
仕事	5	23	14	19	15	12	14	16	12	17	10	8	17	19
28件	4	5	10	6	9	13	10	9	12	7	8	5	10	8
	3	0	4	3	4	3	4	3	4	4	6	11	1	1
	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0
	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	0	0
	ととも・やや」率	85.7%	53.0%	71.1%	56.7%	45.9%	53.0%	60.2%	45.8%	63.6%	37.9%	30.1%	63.8%	71.3%
	全体平均	4.90	4.58	4.72	4.72	4.65	4.72	4.72	4.65	4.72	4.26	4.26	4.79	4.79
	仕事一平均	4.57	4.10	4.39	4.28	4.03	4.21	4.24	4.03	4.35	3.81	3.91	4.25	4.36

自由記述について

「体験してみて、よかったことについてエピソードを交えながら具体的に教えてください。」という項目に対して、回答の趣旨から大きく以下の3つのニーズがあることがわかる。

- ①「思いを整理したい・明確にしたい」ニーズ
- ②「ありのままを知りたい・受け止めてもらいたい」ニーズ
- ③「仕事の相談がしたい」ニーズ

①「思いを整理したい・明確にしたい」ニーズ

「仕事」に主体的に取り組む女性は、「こうしたい」という意図はありながらも、日々のその他の役割の中で思いが不明確になるということが起こっている。そうした思いに応える場としてコーチングが機能した。

<回答>

自分の中で悩んでいた、モヤモヤしていた事が、話してみて具体的に思ったと思う。今のままで進んでいいのかなと少し自信につながったように思う。気持ちの整理が少しできました。サボタージュの存在など、今まで知らなかった事もわかり、上手につきあっていけたらと思います。

自分自身の本当の気持ちに気付いたような気がしました。そこを引っ張り出してもらえると、実は答えのようなものもそこにあって、発見→整理→分析までをスムーズに明確に出来たと思います。あとは一度行動に移してみて、また考えようという気持ちになれました。自分の気持ちを深く掘り下げる作業は定期的に続けていきたいです。

- 自分の中にあるからまりあった問題点をひとつずつ解きほぐしたうえで、何がという風に負担になっているのか、どうしていくと(どうなると)良いと思える状態になるのかを質問して下さったことで、自分の考えを整理でき、今すべきことに目を向けられて良かった。漠然とした不安が、自分で守るところを決めることで、自分の意思でコントロールできると思えて気持ちが楽になった。
- 初めてコーチングというものを受けて、今まであまり他人に相談できずにいたことを話せて、良かったと思いました。進みたくても進めない…サポーターの存在を改めて認識しました。何か一步ふみだせそうな気がします。ありがとうございました。
- 自分自身の気持ちの整理や、引き止めているものが何かということが言葉にできて良かったです。
- 自分の中で散らばっていたり離れ分けていたものが、1つにまとまり統合されました。一番自分が求めていることに気づけ、しっくり腑に落ちました。あたたかな気持ちが全身にめぐり、自由にクリエイティブな原動力になるものに気づけたのは大きかったです。短い時間だったのにすごい！！ありがとうございました。
- ・できている事と課題へのアプローチの仕方が見えたのでスッキリした。
・できる事があるとわかった。
・できている事があることもわかった・夢が現実にかわるように思えた。
- 自分の思いが自然に引き出されて、整理された。モヤツとひっかかっていたことはやっぱりちがうとハッキリした。自分が仕事で大切にしていきたいことが明確になった。
- ひとりでもやもや、グルグル考えていたことが、話すことで自分の中で整理されました。ネガティブに見えていた現象を見方をかえればポジティブに見えるという発見にはっとしました。まず、第一歩としてやること。具体的なテーマが見えたのでこれを頑張りたいです。
- 自分の頭の中がまとまりました。自分が何をやりたいのか、どんな思いがあるのかが明確になった。やるべきことも見えてきたのでよかったです。セッションの説明の内容も好き♡

②「ありのままを知りたい・受け止めてほしい」ニーズ

仕事に生活に、様々なシーンで主体的に行動していると、「本当の自分はどう感じているのか」を押し殺してしまうときがある。ありのままの自分が何に対してポジティブな、あるいはネガティブな感情を抱いているのかを知ることで、自分の原点に立ち返ることができる。また、そうした自分を否定せずに応援してくれるコーチに出会うことで、自然と力を取り戻し、自分の力で行動を始める人も少なくない。

<回答>

- 「自分に価値がない」という思いが深くあったんだと気づきました。“自分を喜ばせること、自分に辛いことをしない”自分の辛い思いに気づこうとしないで傷つけ続けてきたことを思いました。傷つけられてきた自分をいたわるイメージは家でもできそうです。やってみようと思います。
- 自分がほんとうにやりたいことから考えを広げて、コーチングが展開されて、毎日のしなければならないことに視野が狭くなっていたことに気づきました。また自分のリフレッシュポイントや、好きなもの大切にしているものに気付いて、新鮮なよろこびがありました。
- ネガティブな言葉が良く出てきますねと言われたことが発見でした。言い方を変えることや変わって出てくる自分が居ればよいなと思いました。なかなか自分についてどうなのか日常おちついて考えたり、整理したりするチャンスがないので、良い機会になりました。
- 普段面と向かって聞かれない自分自身のこと(内面)などを質問してもらって、それについて答えることで自分のことを話す難しさも感じだし、自分自身と向き合ういい機会になったと思う。自分の話したことや思ったことを整理して言い直してもらったり、同意してもらえたことで、これでいいんだと感ずることができた。
- ほかほかとあたたかくなりました。周りにたくさんの方がいて一人じゃない。個人なんだけどつながっている。幸せのセーフティーネットにくるまれている。心地よい時間 ありがとうございます。
- 自分の思っている事を、安心して言葉に出せて、優しく寄り添っていただき、自分に又自信をもつことができた。認めてもらえるというのは心からうれしい。又、一歩すすむ勇気をいただけた！すがすがしい気分です。ありがとうございます。
- 私が話す事を、コーチがまとめて、コーチの言葉でまた違う言い方に変換してくれる事で、自分も「大丈夫」という思いで話が聴けました。怒りだったり、悲しみを話しましたが、そこには愛があるからこそその事だと。「自分の持っている大事にしている事は、他人にも言って大丈夫です。」は、とても嬉しい言葉でした。
- 自分自身の今後の事を聞いてくださって、本当にうれしいし、こち良い気分です。これから先が楽しみです。わくわくしています。

③「仕事の相談がしたい」ニーズ

働く女性にとって、自分の仕事の相談が真剣にできる人はとても貴重な存在である。ビジネスを理解し、働くことを通じて自己実現することを支援する「キャリアコーチ」の存在は、そうした生き方全般は勿論、いま差し迫っている仕事上の課題までも相談することができ、普段の生活ではなかなか得ることができない関係性となる。

<回答>

- ・自分が考えていなかった職種(企画)もありだと教えて下さったこと、確かにそれだと、自分の持っているものが活かせるなと感じました。
 - ・自分が今の仕事について何がいやか、何が満たされていないからいやだと感じるのかが分かりました。
- 具体的にお話してみて、自分を満たす事を忘れていたのを思い出しました、日々の業務の中でも、自分の本当にやりたい事を中心に、生活に生かしていきます。来年の夏以降の指針まで短い時間の中で明確になり本当に有りがたいです。
- 価格帯の見直し、付加価値の見直し、感覚のまひ、見直そうと思いました。
- 今まで仕事の中心においていたことがちがっていて、インテリアコーディネーターとしてしっかり持ち出していくことがこれからの仕事の仕方であることに気づきました。なんとなく、こうかなとわかっていたことが、「それでいい」といつてもらえたと思います。少し前が出る勇気もてました。
- ・集客は「集める」じゃなくて「集まる」んだと教えていただけたのがおもしろかったです。
 - ・英会話レッスンの料金体系についても相談に乗って頂きアドバイス頂けて良かったです。
- ・話を聞いていただいて、“感受性がたかい人”という意外な一面を知り、今の仕事に活かせるスキルだと言ってもらえて嬉しかったです。
 - ・交流会と中小企業庁の創業スクールの情報は調べて参加してみようと思います。
 - ・宿題をもらったのでやります。

－ 総括 －

「女性のためのキャリアコーチング無料相談会」では、キャリアに悩みや不安を抱えながらも、自己実現や生きがいを求める方が多く参加されていたように感じた。

こうした方々は、一見、周囲からはエネルギーの高い自立した女性と思われつつも、他方では、「自分自身の気持ちや感情とどう向き合っていくか」といった、人には相談しづらい課題を抱えている人が少なくない。実際、アンケートでも見受けられるように、参加者からでてきた言葉からは、「仕事」や「キャリア」という文脈を超えて、自分の気持ちや感情を扱い、一個人としての自分が受容・承認・応援される場へのニーズがあることが感じられた。自分と向き合い、環境に働きかけることに踏み出すためにも、コーチングという手法が有効であったと考える。女性の活躍を支援するという文脈において、表面的にならない心理的な意識の変化、意欲の変化、関係性の向上を生み出すことができた。

こうした、表にはなかなか現れない働く女性の思いを汲み取り、一人ひとりの生き方を支えていくためにも、コーチングを個別かつ継続的に行う機会は今後も継続して実施していきたい。