

令和7年度 あおもりウィメンズアカデミー 働く女性リーダーコース 報告書



青森県男女共同参画センター

目 次

内 容	ページ
実施要項	1
プログラム	2
【公開講座】 「決めることを訓練する～違う明日を作るカードを持つ～」	3
キャリアデザイン 「自分の人生は自分でつくる ～主体的に幸せを選んでいくキャリアデザイン～」	4
コーチング 「部下の成長をサポートし信頼関係を構築する」	5
アンガーマネジメント 「イライラに振り回されない自分になるためのアンガーマネジメント」	6
タイムマネジメント 「余裕で仕事を進めるコツ」	7
コミュニケーション術 「輝いて、のびやかに暮らすために～上手な気持ちの伝え方～」	8
メンタルヘルス 「青森から育む、折れない心としなやかな女性リーダーシップ」	9
デジタルスキル 「Zoom の基本と応用 ～対面以上のコミュニケーションを引き出す～」	10

令和7年度 あおもりウィメンズアカデミー 働く女性リーダーコース 実施要項

1. 目的 企業等で働く女性を対象に、指導的地位や意思決定の場に参画し、キャリアアップ等を図り、活躍できる人財の育成を目指します。
2. 主催 青森県
3. 運営主体 青森県男女共同参画センター
指定管理者：未来へつなぐネットあおもりグループ
4. 実施方法 参加者と公開期間を限定した YouTube の動画配信によるオンデマンド研修。
ただし、開講式・公開講座・交流会は集合型で実施。
※インターネットに接続できるパソコン環境（タブレット、モバイル端末も可）が必要。YouTube 視聴のための特別なアカウント登録などは不要。
(ただし、通信料は発生します) 動画は、期間中、いつでも視聴可能。
5. 公開講座 令和7年9月1日(月) 13:45~14:45 (会場：アピオあおもり)
6. 交流会 令和7年9月1日(月) 15:00~16:00 (会場：アピオあおもり)
7. 配信期間 令和7年9月1日(月) 9:30~12月26日(金) 16:00 (予定)
8. 募集人数 50名程度
9. 対象
(1) 県内企業及び団体等において、今後の管理職やリーダー等となるための資質とノウハウの習得を望む、40代までの女性
(2) 原則として全講座受講できる方
10. プログラム 別紙参照
11. 受講料 無料
12. 受講申込上の注意
(1) 企業・団体等からの推薦(管理職は自薦含む)により、申し込みを受け付けます。
原則として、これまで本コースを受講したことがない方を優先します。
(2) 受講者の推薦にあたっては、期限までに別添「受講推薦書」を下記の申込先に提出してください。(郵送・FAX・メールいずれも可)
(3) 一企業・団体から複数の受講者の推薦が可能です。
13. 受講推薦書提出期限
令和7年8月22日(金)
14. 決定通知発送
令和7年8月25日(月)までに推薦者及び受講希望者あてメールで可否を通知します。
15. 非常時への対応
感染症その他、主催者が研修を安全かつ円滑に実施することが困難と判断した場合には、やむを得ずプログラム内容を変更する場合があります。その場合は電子メールにてお知らせします。
16. 申込み・問合せ
青森県男女共同参画センター (アピオあおもり)
〒030-0822 青森市中央3丁目17-1
TEL 017-732-1085
FAX 017-732-1073
Email danjokouza@apio.pref.aomori.jp

令和7年度あおもりウィメンズアカデミー 働く女性リーダーコース プログラム

日時・配信期間	研修内容
日時:9月1日(月) 13:30～ 16:00 場所:アピオあおもり大研修室1	13:30～ 開講式・挨拶 (青森県子ども家庭部県民活躍推進課 課長) オリエンテーション (開講にあたり) 13:45～ 公開講座 講師:高田朝子 (法政大学経営大学院教授) 「決めることを訓練する～違う明日を作るカードを持つ～」 15:00～ 交流会
1 配信期間 (9/1～12/26)	①キャリアデザイン講座 「自分の人生は自分でつくる ～主体的に幸せを選んでいくキャリアデザイン～」 講師:工藤倫子 (合同会社 OfficeRinko 代表)
2 配信期間 (10/2～12/26)	①コーチング講座 「部下の成長をサポートし信頼関係を構築する」 講師:上前拓也 (合同会社友歩代表) ②アンガーマネジメント講座 「イライラに振り回されない自分になるためのアンガーマネジメント」 講師:川地美仲子 (人材開発オフィス エムズモーメント代表) ③タイムマネジメント講座 「余裕で仕事を進めるコツ」 講師:笹崎久美子 (ワッツ・ビジョン代表)
3 配信期間 (11/1～12/26)	①コミュニケーション術講座 「輝いて、のびやかに暮らすために～上手な気持ちの伝え方～」 講師:須田万里子 (合同会社人材ドック代表・ 一般社団法人キャリアコンサルティング振興協会代表理事) ②メンタルヘルス講座 「青森から育む、折れない心としなやかな女性リーダーシップ」 講師:山本忍 (株式会社アマーイズ代表取締役) ③デジタルスキル講座 「Zoomの基本と応用～対面以上のコミュニケーションを引き出す～」 講師:上前拓也 (合同会社友歩代表)

【公開講座】決めることを訓練する～違う明日を作るカードを持つ～

【講師紹介】高田 朝子さん 法政大学経営大学院教授

大学卒業後、外資系証券会社へ勤務。国際経営学修士（MIM）、経営学修士（MBA）、経営学博士（Ph.D）を取得し、高千穂大学経営学部助教授を経て法政大学大学院イノベーション・マネジメント研究科准教授、2011年同研究科教授に就任。

【講演概要】

1. リーダーシップとは

- ①人の振る舞い、人間につく。
- ②本人の性格と能力と置かれている環境の関数である。
- ③決めることと配ることと繋ぐことである。

2. 今までの女性の立場

- ・女性が意思決定の中心にいなかった。
- ・女性のいわゆるロールモデルがいなかった。

3. これからの社会について

- ・男女共に介護と育児を一緒にやらなくてはいけない人々（ダブルケアワーカー）がますます増えてくることになる。
- ・人口が減っているので、女性だけが管理職にならないことは、イデオロギーに関係なく、回っていかない。

4. 意思決定について

- ・良い意思決定は訓練である。回数である。
- ・大事なものは、自分の考え方の癖を知っておくことである。
- ・意思決定の訓練の仕方のひとつは、上司や周りの先輩がやった方法を、私だったらこうすると頭の中でシュミレーションすることである。
- ・意思決定をちゃんとするというをいやがらないということは、今後、職業人として働いていく中で不可欠である。



*****受講生の感想*****

- ・自分自身に今後必要になってくるものが明確になったような気がした。キーワードが1つ1つ大切に思えた。
- ・今の日本の現在地を知ることができた点と、意思決定能力を磨く心構えを学ばせて頂いた点で有意義だった。
- ・ちょっと意識を変えることで、意思決定ができるようになることがわかったので、とりいれてみたい。

キャリアデザイン

自分の人生は自分でつくる～主体的に幸せを選んでいくキャリアデザイン～

【講師紹介】工藤 倫子さん 合同会社 OfficeRinko 代表

1969年青森県生まれ。大手化粧品メーカー勤務を経験。その後専業主婦の期間を経て、2004年キャリアカウンセラーとして就職支援事業に携わる。2010年キャリアカウンセラーとして独立し、40歳で活動拠点を関東に移す。キャリアコンサルタントの育成や、企業研修、行政での女性活躍推進事業などを担う。

講座の概略

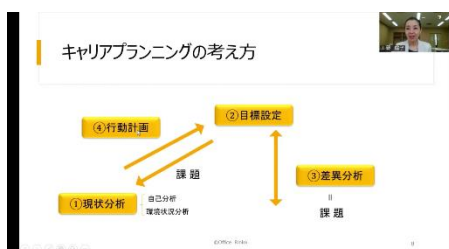
1. キャリアデザインとはなにか？

- ・人生そのものがキャリア
- ・環境との相互作用
- ・過去への意味づけと未来展望→自分で決断して行動することができる軸をつくっていくこと



2. キャリアプランニングの考え方

- ①現状分析（自己分析・環境状況分析）
- ②目標設定
- ③差異分析＝課題（目標とのギャップ）
- ④行動計画



3. プラント・ハップンスタンス理論

- クランボルツ・「人のキャリアは偶然の出来事によって左右される。本人も予想しなかったことで興味を喚起され、学ぶ機会が得られ、成長する。したがって、偶然に出会う機会を増やし、それを自分のキャリア形成に取り込み、その準備をすることが大切であるとする。
- 偶然の出来事をキャリアに取り込むための5つの資質

好奇心・粘り強さ・柔軟性・楽観性・リスクテイキング

4. まとめ 今後のキャリアを考える時、ただ「漠然と」考えるのではなく、情報収集をしたり、自己分析や環境分析をして「材料」を集めることが大切である。将来どんな人生を送りたいか、その為に今やるべきことや、やりたいことが見えてきたら「主体的」な行動を取ることが大切である。

*****受講生の感想*****

- ・仕事に対してのみならず、人生全てがキャリアという考え方に感銘を受けた。
- ・もう少し心に余裕をもって将来どういう風に過ごしていきたいか考えたいと思う。
- ・なんでも挑戦してみることと、主体的に行動することを今後の人生で意識してみたい。
- ・今後の自分のビジョンを考えるととても良いきっかけとなった。

コーチング～部下の成長をサポートし信頼関係を構築する～

【講師紹介】 上前 拓也さん 合同会社友歩 代表

社会福祉法人を母体とする北海道内大手企業に13年間勤務。新入社員教育やシステムエンジニア等、様々な業務に関わるが、営業職の時にはコーチング手法を用い、年間新規契約数450件を獲得。2009年、合同会社友歩設立。企業向けのコーチング、コミュニケーション、集中力向上に関する研修や講演、コーチの育成など幅広く活動を行う。現在までに1,200名以上のコーチを育成。

講座の概略

1. コーチングとは

コーチ・・・四輪馬車という意味

コーチング・・・相手は自分の足で目的地まで行けるが、馬車を使い確実に早く着けるようにするのがコーチングの語源である

コーチングの意味・・・相手の中にある答えを引き出すこと

トレーニングの意味・・・教わった方法で進むので、一つのやり方で進んでいく



2. コーチングのやり方

①傾聴・・・「訊く」・「聞く」・「聴く」

②承認・・・「結果承認」・「行動承認」

YOU メッセージ・I メッセージ
・ WE メッセージ

③質問・・・「特定質問」と「拡大質問」

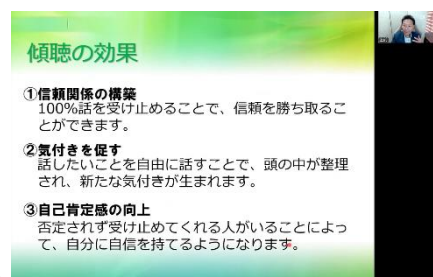
深く考えてもらう時は拡大質問を意識する

「過去質問」と「未来質問」

未来の改善に向け、支援していくことを目的とするには未来質問を意識する

「否定質問」と「肯定質問」

肯定的な言葉を使って、支援していくことを目的とするには肯定質問を意識する



*****受講生の感想*****

- ・傾聴スキルを高められるようにしたい。普段使っている言葉を変えて、部下に伝えるようにしたいと思った。
- ・業務上の出来事において、コーチングの手法でポジティブシンキングしていき、生産性向上に努めていきたいと思う。
- ・スキルのレベルによってトレーニングとコーチングの割合が違うことが分かった。

アンガーマネジメント

～イライラに振り回されない自分になるためのアンガーマネジメント～

【講師紹介】川地 美仲子さん 人材開発オフィス エムズモーメント代表
 <一社>日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント>
 大学卒業後、大手老舗百貨店「三越」に入社。販売担当、重役秘書を経て、米国ウォルト・ディズニー社に出向。帰国後は、女性管理職として社員の採用・教育を一手に任される。2017年、勤続25年の節目と共に退職。管理職・リーダー教育を中心とした企業研修の講師として独立し、全国各地の民間企業、官公庁での研修・講演に登壇している。

講座の概略

1. アンガーマネジメントとは

- ・怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになること

2. 「アンガーマネジメント」の方法

(1) 体質改善

- ① マイナス感情に目をむける
- ② Iメッセージで伝える
- ③ 自分が「幸せ」になることをする

(2) 対症療法

- ・衝動のコントロール

- ① 6秒ルール
- ② タイムアウト
- ③ カウントバック
- ④ グランディング
- ⑤ コーピングマントラ など

- ・思考のコントロール→目の前にあることが、「まあ許せるゾーン」に入らないか考えていくこと



*****受講生の感想*****

- ・怒りで後悔しないように自分のマイナスの感情に目を向け怒りの根本を取り除くことが重要だということを知った。
- ・マイナスの感情をためないようにすることや、相手が同じ様に考えているわけではないということを知り、許せる範囲を広げるようにしていきたいと思う。
- ・自分はどう思っているのか（Iメッセージ）を伝えることを実践したい。
- ・どちらかと言えば我慢するほうだったので、怒ってもいいということと、自分の中でコントロールしてみようと思った。

コミュニケーション術

輝いて、のびやかに暮らすために～上手な気持ちの伝え方～

【講師紹介】須田 万里子さん 合同会社人材ドック代表・一般社団法人キャリアコンサルティング振興協会代表理事 青山学院女子短期大学を卒業後、大手派遣会社にて、社内にコーディネーター制度を作り、全国支店で女性マネージャーを育成し、売上げをあげる。その後独立し、国家資格2級キャリアコンサルティング技能士を取得し公的機関、教育機関（音楽大学・美大）、一般企業などでカウンセラーと講師を担当。越境型キャリアコンサルタントとなる。

講座の概略

1. コミュニケーション研修の色々

- ・カウンセリング理論 傾聴
- ・アサーティブ
- ・交流分析 (TA)
- ・コーチング
- ・NLP (神経言語プログラミング)
- ・ソリューションフォーカス

2. アサーティブとは？

自分の気持ちを正直に表現し、自分も大切に人も大切にする伝え方

3. ソリューションフォーカスとは？

問題ではなく「解決に焦点を絞る」思考法、およびコミュニケーション手法

- ①こわれていないものを直そうとしない
- ②うまくいっていることを見つけ、それを増やす
- ③うまくいっていないことはやめて、違うことをする

4. 問題思考から解決思考へ

- ①問題思考 (悪い所を見つけて直す)
- ②解決思考 (良い所を見つけて繰り返す)

5. 言葉より大切なもの

- ・人と接する時はいつも最初に良いところから見てみよう
- ・今後の取り組み
 - ①肯定的にかかわる
 - ②リソースを役立てる
 - ③小さな成果を大切にする

*****受講生の感想*****

- ・ 今後は、職場での報告・連絡・相談や意見の相違が生じた際に、感情的にならずアサーティブな表現を意識したい。
- ・ ほめる達人のコツで出てきたポイントを意識してコミュニケーションに活かしていきたい。
- ・ 傾聴スキルを身に付けたい。

コミュニケーションって何？

コミュニケーションとは、「言動（表情・視線・言葉・ボディラングエージ・等）により、相手からメッセージを受け取ること、あるいは言動により相手にメッセージを伝えること」と定義される。

思考 ↔ 言動 ↔ 感情

Copyright©2025. Jinzai-dock co.ltd. All Rights Reserved

ソリューションフォーカスの歴史



SFA(ソリューションフォーカス) 1980年代半ば アメリカでセラピーの一流派
日本では短期療法 (精神分析) の最新理論として定着しつつある一方、1990年代日本で「ヒジメ・カウンセリング」に取入れられた。

シフトな最小限のセッションで有効な結果を生みだし、習得に時間がかからない。

1. こわれていないものを直そうとしない
2. うまくいっていることを見つけ、それを増やす
3. うまくいっていないことはやめて、違うことをする。

Copyright©2025. Jinzai-dock co.ltd. All Rights Reserved

メンタルヘルス

～青森から育む、折れない心としなやかな女性リーダーシップ～

【講師紹介】山本 忍さん (一社)日本潜在意識協会認定コーチ、マインドフルネススペシャリスト、株式会社アマーイズ代表取締役

短大卒業後 ANA に入社し、退職後沖縄へ移住。約4年の沖縄ライフを経験後、帰京しスポーツ業界に転向。名門女子サッカーチームのマネジメント等に携わり、「心技体の重要性」を学ぶ。その後独立起業。マインドフルネススペシャリストとして、コミュニケーション、ハラスメント、メンタルヘルス等のテーマで講演・研修活動を行っている。

講座の概略

1. マインドフルネスとは？

「今この瞬間に意識を向けた心の状態に気づくこと」
過去や未来にとらわれず、「今ここ」に気づくこと
このことで不安が解消し今を生きる事ができる。

2. なぜ今、マインドフルネスが求められるのか？

- ①ストレス社会の中で、心を整える力になる。
- ②集中力と生産性を高め、疲労を軽減する。
- ③人間関係に優しさと安心をもたらす。



3. マインドフルネスの基本手法 (3ステップ)

①呼吸に意識を向ける

「吸っている」「吐いている」と、
呼吸のリズムを感じるだけでOK。

②心の状態 (なにをかんがえているか) を
ただ観察する

「今、私は焦っているな」「不安があるな」と
ラベルをつけるように眺める。

(否定や評価はしない)

③ジャッジせず、今ここに戻る

気が逸れても「戻ればいい」と優しく気づき、
呼吸へ意識を戻す。



*****受講生の感想*****

- ・リーダーとしては、まず目の前の人を笑顔にすることを意識する姿勢が、良いチームづくりにつながると学んだ。
- ・前に出て引っ張るリーダーシップではなく、一緒に考え、寄り添う、フォローしながら成長する考え方でいいというのがわかり、今後に活かそうである。
- ・たくさんの情報社会で生きている中で選択と集中と整理というキーワードは自分自身考えるきっかけになった。

デジタルスキル

Zoomの基本と応用～対面以上のコミュニケーションを引き出す～

【講師紹介】上前 拓也さん 合同会社友歩 代表

社会福祉法人を母体とする北海道内大手企業に13年間勤務。新入社員教育やシステムエンジニア等、様々な業務に関わるが、営業職の時にはコーチング手法を用い、年間新規契約数450件を獲得。2009年、合同会社友歩設立。企業向けのコーチング、コミュニケーション、集中力向上に関する研修や講演、コーチの育成など幅広く活動を行う。現在までに1,200名以上のコーチを育成。

講座の概略

1. Zoomの使い方

- ①Zoomの会議等に参加する
- ②Zoomの会議等を主催する
- ③グループワークの方法
- ④録画の方法

2. オンラインが得意なこと

- ①移動しなくて良い
- ②緊張やストレスが少ない
- ③会議が長引かない

3. オフラインが得意なこと

- ①意思疎通を図りやすい
- ②WEB会議は不具合が生じる
- ③発言や議論をしやすい

4. 対面を超えるZoomコミュニケーション

- ①話すタイミングを掴むコツ
- ②反応を示す(示してもらう)方法
- ③背景と顔映りについて

5. Zoomコミュニケーションをより充実させる秘訣

- ①アイスブレイクの導入
- ②リングルマン効果からの脱却
- ③Zoomコミュニケーション「ならでは」を楽しむ

*****受講生の感想*****

- ・Web会議で困っていることのすべてが当てはまっていて、自分もWeb会議には苦手意識をもっていたので、参考になる部分が多かった。
- ・Web会議は、話すタイミングが難しいと感じていたので、タイミングをつかむコツなどを意識して行いたいと思う。
- ・今回のデジタルスキルを身につけて、いろんな方との交流の場等を増やしていきたいと思う。
- ・自分が会議を主催する際には全員が参加できるよう意識するようにしたい。

