

ワールドカフェ

これでいいのだ、私の人生。私がわたしの未来を創る。  
～就職、結婚、生きる意味。～

コーディネーター

渡辺 郁  
(株)アンサーノックス代表取締役

ファシリテーター

木下 紫乃  
(株)ヒキダシ代表取締役社長



【第1部】

▼渡辺: 皆さま、こんにちは。私はこの分科会のコーディネーターを務める渡辺郁と申します。よろしくお願致します。

1年半前、「日本女性会議」と、この会議の名前を聞いた時、「なぜ、この令和の時代に女性会議なのだろう」と衝撃を受けたことを覚えています。今日、この会場には男性参加者の方も何名かいらっしゃいますが、皆さんに会議への参加を呼びかけたところ、多くの男性、女性から「会議の名前が怖い」という声をいただきました。この女性会議はネットで検索しても、事務局等は分かりません。事務局が無いからです。開催都市から開催都市に、バトンをつないで、38年間続いてきた会議だそうです。

私たち第6分科会は20~50代の約10人のメンバーでスタートしました。学生、社会人、年齢、性別、バラバラの混成チームです。日本女性会議とは何か、分科会をコーディネートするとはどういうことか、という疑問を何度も問いかけながら、手探りで進めてきました。私たちが出した結論は「人々が当たり前幸せであることを話す会議にしよう」というものでした。この分科会では、就職や結婚、そもそも人が生きる意味など、男女問わず、我々にふりかかるモヤモヤをワールドカフェ風の対話を通じて、皆さんと一緒に考えていこうと思います。我々、運営メンバーは、SNSを通じて展開していた動画の中で、ソジテツカードというツールを使いながら、問いをピックアップ致しました。このカードはとても興味深いカードで、普通は何のためにあるか、物事は男性がリードしたほうがいいのか、愛とは永遠か、など根源的な問いかけが書いてあります。改めて突き付けられたこれらの質問に向き合うことで、自分にとっての「これでいいんだ」に気づききっかけになればと思います。展開してきました。



本日は皆さまとともに、この問いと向き合い、対話する豊かな時間を共有することで、自分の人生を肯定できる「これでいいんだ」の種を植える日にしたいと考えています。その種には、皆さんが水をやり、日を当てて、育ててください。全ての人の種を肯定し「これでいいんだの花」を咲かせることができれば、この分科会は役割を果たせると思います。今日をきっかけに皆さまが、それぞれの種を植え、社会という大地を耕し、多くの花を咲かせることを願い、コーディネーターの挨拶と致します。

第1部では、木下紫乃先生にご講演いただきます。紫乃さんといえば、今や昼スナックの名物ママとしてメディアに引っ張りだこですが、昨年、出版した「45歳からの『やりたくないこと』をやめる勇気」の重版も決まり、世の中の多くの人の悩みを解決し続けています。私にとっての紫乃さんは、ポジティブかつ面白く背中を押してくれる存在。それぞれの人の良いところを引き出し、一歩を踏み出す時にそっと背中を押してくれます。話をしていると、悩んでいることが嘘のように気持ちが晴れ、次の一歩を気持ちよく踏み出すことができます。今日は紫乃さんの話をとおり、自分の人生を肯定するきっかけにさせていただければと思います。

▼木下：皆さまこんにちは。木下です。まず、「先生」でも「講師」でもないです。私53歳なのですが、生きてきた中で思っていることをお話ししたいと思いますので、気楽に聞いてください。

～以下、講演内容の要旨～

●はじめに ～木下紫乃ってこんな人間です～

- ・就職、結婚、離婚、転職…etc、私の人生、いろんなことがあるけれど…
- ・株式会社ひきだしの設立 ～キャリアコーチングや企業研修の取り組み～
- ・昼にやるスナックだから、通称・昼スナ。「スナックひきだし」の紫乃ママとしての自分
- ・45歳で大学生に！22歳の同級生に言われて気が付いたこと
- ・若い世代に伝えたい「年齢やジェンダーに関係なく、人はいつからでも始めることができる」
- ・お節介？それでも私は、何かをやりたいと思っている人の背中を押したい ～昼スナでお待ちしております～



【本日の講演】越境から生まれる『自分ダイバーシティ』のススメ

●「ソーシャルキャピタル(社会関係資本)」の大切さ

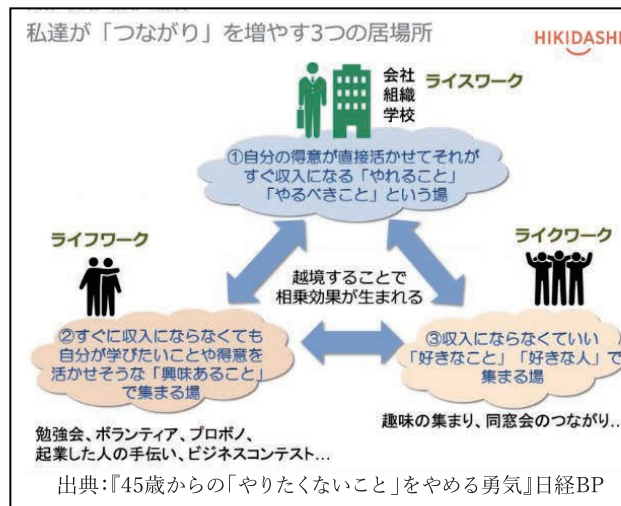
- ・人生100年時代、寿命も働く時間も延びる中、お金や健康も大切であるが、もっとも大切なのは「人と人とのつながり」
- ・家族の強いつながりも必要だが、これから大事になるのは、「あの人なら頼りになる」「困った時にあの人なら話ができる」といった、もう少し「ゆるいつながり」
- ・日本人にソーシャルキャピタルが少ない理由

●私たちが「つながり」を増やす3つの居場所

- ・まずは、自分のいつものゾーンを少し超えて、3つの『居場所』を持つ！
- ・3つの居場所「ライスワーク」「ライフワーク」「ライクワーク」とは？
- ・3つの居場所をどんどん越境しよう！  
～越境を自分の学びにするコツ～

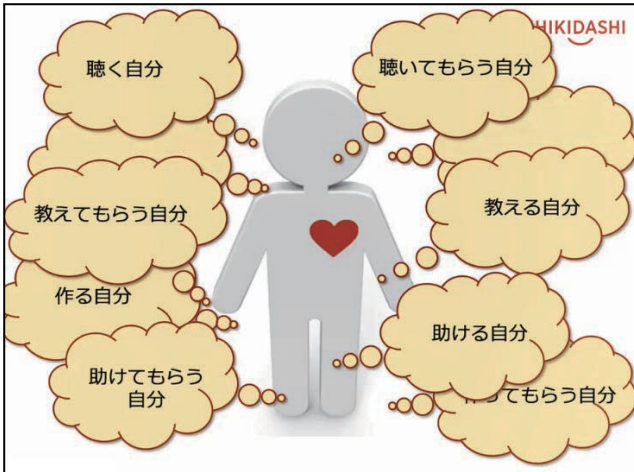
●多様な私の発見「自分ダイバーシティ」

- ・自分自身にある4つの窓  
「解放の窓」「秘密の窓」「未知の窓」「盲点の窓」
- ・自分が持っている「いろいろな自分の面」に気づくには？
- ・自分の中に必ずある「自分ダイバーシティ」をどんどん発見していこう！
- ・自分の価値を発見するのに、時には違ってもいい、違ったらやめる、「次行ってみよう！」の精神



●終わりに

- ・私のモットー「縁でつながり、恩を送り、運を変えるスパイラルを作る」
- ・「越境」で人生と仕事に彩りを！
- ・「居場所」を増やし、自分の多様性と可能性を広げよう！



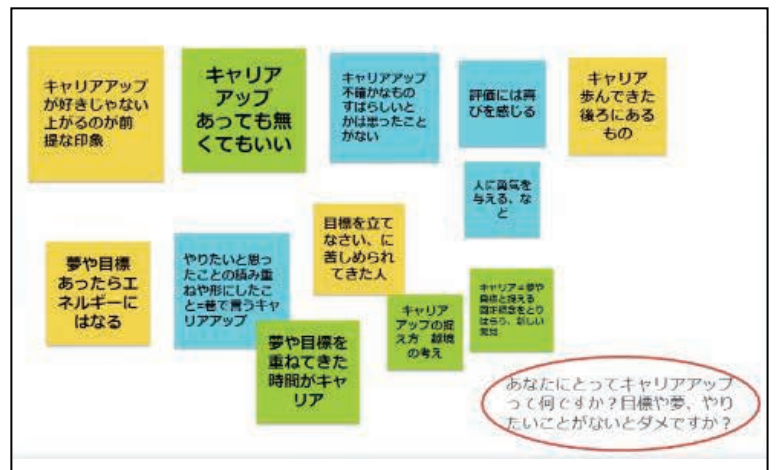
～以上～

▼村松:ここからは、第6分科会メンバーの村松が進めさせていただきます。今日は皆さんと一緒にワールドカフェを行いたいと思います。ワールドカフェとは、カフェのようなリラックスした雰囲気の中で、少人数のテーブルに分かれ、自由に考えを話しながら、発想を豊かにしていく発散型の対話形式です。対話をするのが目的なので、結論を導き出さなくても大丈夫です。各ラウンドの問いには、正解・不正解はありませんので、自由に思ったことを話してください。今回はオンラインですが、お茶などを飲んでいただきながら、リラックスして進めていければと思います。今日は3回のラウンドを行い、全部で3つの問いについて対話を行いたいと思います。1つ目の問いは「あなたにとって、キャリアアップとは何ですか。目標や夢、やりたいことがないとダメですか。」です。それでは12分間のラウンドを開始したいと思います。



～ワールドカフェ 第1ラウンド開始(1グループ抜粋)～

- ▼参加者:キャリアって目指すものじゃなくて、歩いてきて、振り返って「これがキャリアなんだ」と思います。
- ▼参加者:「あなたのキャリアって何ですか」と聞かれると答えにくいけど、こういうことをやってきたと伝えることで、人に勇気を与えられたら良いと思います。
- ▼参加者:目標や夢、やりたいことがないとダメではないけど、あれば自分のエネルギーになると思います。
- ▼参加者:夢や目標は必要。こういうことがしたいという夢は大事。その積み重ねがキャリアでは。
- ▼書記:目標や夢の積み重ねがキャリアですか。
- ▼参加者:やりたいと思ったことを形にしたことですかね、何気にやったことが、それが巷でいうキャリアアップでしょうか。ちなみに、履歴書にキャリアって書くところはあるんでしょうか。
- ▼参加者:職務経歴書ですかね、単純に起きた事実を書かれているだけで、それで押し量られてもとは思いますが。夢や目標はそこには書かれない。夢や目標を叶える、その重ねてきた時間がキャリアというのには共感します。
- ▼参加者:キャリアを目指すとじゃないもの。ビジネスの界限では、目標を立てなさい、そこに向かって



具体的な目標を立てなさいがキャリアアップで、それに苦しめられた人もいるのでは。

▼参加者：捉え方の違いですね。

▼参加者：前半の「越境」の考えを入れると、キャリアアップの捉え方を変えれば、悪い表現でないのではないかと思います。ビジネスにおけるキャリアアップという固定観念で見てしまうと堅苦しい言葉だけど、キャリアがイコール目標や夢だと思えば、それを重ねていくことは悪いことではないから、その固定観念事態を取り払うと盛り上がる。一方向だけで見ていないか。型にはめているし、はめられている、そのことすら気づけずにいたが、今日のお話を聞いて、新しい発見、皆さんと話したことで、今日、今まさに気がついた。

▼参加者：キャリアって、轍とか車輪って意味ですね。そう思うと、一つじゃない、三輪車だと3本ある。

～ワールドカフェ 第1ラウンド終了～

▼堀松：私、もう一人のファシリテーターの堀松と申します。よろしくお願ひ致します。第1ラウンドはいかがでしたか。続いて第2ラウンドです。問いは、「夢があろうとなかろうと、動き出す、踏み出すためには何が必要か。」です。今回も12分間です。前回とは違うグループで対話していただきます。



～ワールドカフェ 第2ラウンド開始(1グループ抜粋)～

▼書記：ラウンド1のお話の共有ですが、皆さん、夢や目標は、元々のところからどんどんステップアップしていくものだという部分が印象的でした。夢や目標は今ではなくても、徐々に見つけていけばいいというお話もありました。それでは、ラウンド2の問いについて自由に対話をしてください。

▼参加者：私は勇気とか準備が必要だと思います。

▼参加者：勇気は必要ですね。だけど動き出す方向が分かってないと、動き出しようがないのかなとも思います。目標や夢は自然に徐々に見つかるものだと、それでも動き出さなきゃならない時期ってあるんでしょうか、生活するための仕事とかですかね。

▼参加者：好きなこと、やりたいこと、得意なこと、キャリアが積めることは必ずしも一致しないですね。あと、自分のモードですごくチャレンジしたい時と踏み出せない時期がありますので、夢がない時も、向こうから飛び込んできたり、きっかけがあったことをとりあえずやってみるということも、何かを見つけるきっかけになるのではないのでしょうか。

▼参加者：そういうのがバシッとハマることもありますよね。やってみないと分からない。

▼参加者：人によっては「夢って何？」という人もいます。最初は夢だと分かってなくても、動き出した時に「これって好きだ、もっと高めたい」となることはあります。夢はありませんという人、けっこう多いですが、動き出さないと仕方ないですね、そういう方は。

▼参加者：こだわりを持たない心も必要だと思います。夢があってもバシッと準備もできて、何かやろうと段取れる時は良いけれど、必ずしもそうではない。そうじゃない時は、「何もやらないよりは」という感じで、お話しというの、何かに結びつきかけにはなります。

▼参加者：大きい夢がなくても、好きと思ったことをやりながら考えてみる。一步を踏み出す勇気とは、ものすごいパワーが必要かというところでもなくて、一步のほうが大きいし、意味があるよという勇気かだと思います。

▼参加者：皆さんの意見は一緒で、必要なのは、何でもやってみる勇気、チャレンジ精神ということですかね。

▼参加者：準備が必要というのは、お金のことでなくて、気持ち的な目に見えないことも入っているので、時間の使い方を変える、視点を変えるとかも含めた準備です。

▼参加者：自分を解放する力も必要だと思います。特に若い方は「目標を持って頑張らないといけない」という呪縛にしばられないことが大事です。しばられて得られるチャンスが減っちゃうと本末転倒なのかなと。



～ワールドカフェ 第2ラウンド終了～

▼堀松:第3ラウンドは、第1ラウンドと同じグループで対話をさせていただきます。3つ目の問いは「周りの人が動き出す、踏み出すために、あなたができることは何ですか。」です。

～ワールドカフェ 第3ラウンド開始(1グループ抜粋)～

▼書記:ラウンド2で皆さんが共通していたのが、とりあえず何でもやってみる、チャレンジ精神が大事ということでした。自分の好きなこと、やりたいこと、キャリアアップに必要なことは必ずしも一致しない、ならやってみるしかない。夢がなくても、踏み出せば分かることがあるのではないかと、ということですね。さっきまでの対話を踏まえながら、最後の問いについて話してもらえればと思います。

▼参加者:前の回で「何でもやってみろ」みたいな話をして、そうだなという気がしました。周りの人にも、そういうアドバイスすることかなと思います。前の回で印象的だったのは、好きでもないことをやっているために、違うチャンスがあるのに、その可能性を狭めてしまうのは良くないということ。だめだと思ったら次にいって、バチツとはまるのが目標だったり、夢や生きがい、仕事になるということだったので、そういうことを「なんでもやってみればいいんじゃない」ってアドバイスすることだと思いました。別のグループにいた方、どうですか。

▼参加者:さっきのところで印象に残ったのは、「キャラ拡大」です。つい、自分のキャラって人からどう見られているかを気にして、躊躇してしまうことが、けっこうあります。そうするとやりたいことができないこともあります。一つの自分にこだわらないで、キャラ拡大でやるのがいいと思ったので、友達が挑戦しようとしていることには「いいね、新しいあなたの一面が発見できていいじゃん」と共感し、応援して、失敗しても成功しても、新しい面を見れることを一緒に楽しみたいと思いました。

▼参加者:「キャラ拡大」って勇気がいることだから、「いいね、いいね」って言ってもらえると、「こんなんでもいいんだ」と思えて、やっていこうという気持ちになります。そして「助けて」も言える人になりたいし、「助けて」と言われた時に助けられる自分になりたいです。けっこう、難しいですが。「キャラ拡大」していくうえで、助けてあげられることのほうが楽で、助けてって言う、拡大していくほうが大変です、鎧を脱ぎながらやらないと。

▼参加者:順調にキャラが拡大できるかも分からないですよ。自分を見せた時に周りが「なんだよ」ということもあるかもしれない。行ったり来たり繰り返してしょうか。前回の第2グループの「何でもやってみる」っていうのは共通してますよね。でも、3つの問いを検討する中で感じたのは、とにかく、恐れず、なんでもやってみる、自分のこともそうだし、行動もそうだし。だから、一歩踏み出そうとしている相手にも同じことを言ってあげるのが必要だと。違うメンバーと話していても、同じようになるのが面白いですね。講師の話に引っ張られているところもあるのかな。

▼参加者:共感も大事ですし、相談されたら、一緒に整理してあげる。やろうと思っていることがうまくいくという結論やポジティブな気持ちに持って行ってあげたいです。

▼参加者:もしかしたら、やりたいことを止めてほしい場合もあるかもしれないから、難しいですね。共感や肯定をしながら、「本当に大丈夫?」と聞く優しさもあるのかな。あんばいが難しい。

▼参加者:しっかり聞いて、受け止めて、整理してあげて、「さあ、やってみよう!」っていう感じですね。

▼参加者:「リスクもあるだろうけど」って言いながら、背中を押す感じですよ。

▼参加者:「次、いってみよう!じゃなくて、さあ、いってみよう!」ですかね。相談された時には否定せず、よっぽどのことじゃない限り、背中を押してあげるというか。

▼参加者:チャレンジする時って、自分の中ではすごいことをするんだって考えてるから、そこを理解してほしいですね。そして、その時に「リスクもあるよ」と言われたら、受け入れられるような人になりたいです。

▼参加者:「リスクもあるけど、やるなら一緒にやるよ」という感じですかね。あまり否定は良くないですよ。



## ～ワールドカフェ 第3ラウンド終了～

▼堀松:ここで、各テーブルの書記から、皆さまの対話を報告させていただきます。準備の間、ソジテツカードについてご紹介します。我々のフェイスブック、インスタグラムで投稿していた動画はソジテツカードを使って作っていました。ソジテツカードは、人生、性別、性にまつわる自分の「これでいいんだ」を見つけるためのエンパワーリングな哲学対話カードセットです。「これでいいのだ、私の人生」という我々のテーマとつながるところがあると思っています。たくさんの問いを動画にしてフェイスブックに上げさせていただきました。例えば、「世の中の常識と自分が違うと感じた時、どうやって生きていくか」など答えのない哲学的な問いです。

▼書記:1つ目の問いで印象的だったのが、「エネルギーを感じる」で、まさにエネルギーを感じるワールドカフェだったと思います。キャリアアップというと仕事上の役職や能力が上がること、という意見だけでなく、心が動くこと、つながりが増えることという話も出ました。2つ目の問いでは、度胸、勇気、情熱という言葉が出ました。さらに、自分を見つめることが大事で、どんな自分も受け入れる、「こうあるべき」を捨てる、といった意見が出ました。3つ目の問いでは、「資金援助」という面白い意見もありましたが、「どんな結果でも寄り添っていく」「何もしてあげないことも必要」などが出されました。

▼書記:1つ目の問いでは、人生にはアップダウンがあるので、下がるのが楽だと感じることもあるという話が出ました。2つ目の問いでは、「健康的な心」「勇気」「自信」「好奇心」といった言葉がたくさん出ました。3つ目の問いは、資金提供や手伝うことよりも、好奇心を持って前向きに話を聞いてあげて、などの意見がありました。

▼書記:1つ目は、夢や目標を積み重ねてきたものが、あとで振り返った時に、結果としてキャリアになっているのでは、という意見が出ました。2つ目は、「キャラ拡大」という言葉が出てきました。自分の中にある思い込みや恥づかしさを取っ払い、拡大していった時に、踏み出す原動力になるという話でした。3つ目は、紫乃さんの「越境」という言葉が、皆さんの心に響いていたようでした。近くに一步を踏み出したい人がいたら、とにかく話を聞いて、ひたすら応援し、いちいち感動して盛り上げると、自分のダイバーシティが広がって、周りもどんどんオープンになっていくという話をしました。

▼英語グループ:私たちはキャリアや踏み出し、動き出し、他の人を動かすことについて話し合いました。多くの方が、積極的に動き続けるだけより、立ち止まることも重要だと話していたのが、興味深かったです。時々自分の前に立ちはだかって、立ち止まってスペースを作ることは、身体と精神の健康のため、とても重要だと私は思いました。多くの方が、精神の健康と身体の健康のバランスを取ることが、キャリア発展への行動のベースになると語っていました。他の人を動かすことについては、多くの方が、良いリーダーになるには、謙虚に教え、知識を共有し、自慢せずに他の人をモチベート(鼓舞)する、と言っていました。またグループの中に先生がいて、謙虚に教えると生徒がついてこない、モチベートできないと生徒が勉強しないという議論が、日本の教育システムの議論に発展したのが面白かったです。日本の教育のシステムについて、日本の教育システムはおそらく厳し過ぎるという意見がありました。テストの順位付けによって、ミスすることに注意を払い過ぎるようになり、それが英語を使うことができるのに英語を使わない理由だと。いろいろな議論がとても興味深かったです。

▼村松:立場の違う皆さんで、一つのことを話し合っていくということが、意味のある活動だと思います。午後もよろしくお願い致します。

### 【第2部】

▼前田:第6分科会午後の部にご参加いただきありがとうございます。ワールドカフェまでの進行は前田が務めます。よろしくお願いいたします。

▼渡辺:皆さま、こんにちは。私はこの分科会のコーディネーターを務める渡辺郁と申します。よろしくお願いいたします。

第2部は、まず、お話をさせていただき受講生たち、ステップアッププログラムのご紹介をします。ステップアッププログラムとは、山梨大学で5年前から行っているリカレントプログラムで、一度、家庭に入った女性が再び社会に出るタイミングで背中を押すようなプログラムです。今日は、受講生たちの心の変化を動画にしてみましたので、そちらをご覧くださいと思います。



## ～以下、動画の要旨～

問: ステップアッププログラム受講のきっかけや、その時のあなたの状況を教えてください。

- ・仕事を辞めて12年。これからどうやって就活をしていいか、モヤモヤを抱えていました。
- ・現状を変えていきたいなーっていうのがきっかけです。
- ・立ち止まって、自分を見つめ直す良いきっかけでした。
- ・山梨に対しての思いが少し変わってきた時だったので、チャンスだと思いました。
- ・毎日子どもの世話と産後の寝不足で疲弊してボロボロの状態でした。
- ・なんかビビッというか、これしかないと思いました。
- ・自分のキャリアや経験を見直したいなと思いました。
- ・14年半のブランクを埋められるのかとても不安だったが、私のために開催されるプログラムだなと思いました。

問: 期待していた事はなんですか。

- ・新たな気づきを得られるかなと期待していました。
- ・仲間と巡り合っていい刺激をもらえたらいいな、自分を変えられたらいいなと思いました。
- ・山梨の人と一緒に働いて、山梨のいいとこだったりとか課題を知るすごく良い機会だなと思いました。
- ・どういうふうに仕事をすれば、子どもたちも犠牲にならずに育てることができるのか、いろんな人の話を聞きたいって思いました。
- ・前向きになれることがないかなと思っていたので、背中を押してくれるようなことを期待していました。

問: 期待した理由はなんですか。

- ・自分の気持ちを分かってもらえないモヤモヤがあったので、もうちょっと前向きになれたらいいなと思いました。
- ・これから頑張って生きていく原動力を見つけるためにいいんじゃないかなと感じました。
- ・女性が働き出してから家庭との両立という課題。そこを今変えて行かなきゃいけないんじゃないのかなっていうふうに思っ、そういうふうに期待を持っていました。

問: どんな気づきがありましたか。

- ・前向きに何かを吸収しようっていう人たちばかりで、とても楽しく良い刺激を受けることができました。
- ・目標を持っている方が集まってきていたので、そこにパワーがすごくあった。  
自分のやりたいこととか自分がどうしたいかを言っていんだっていうことを、すごく思えました。
- ・皆さんのその前向きな姿勢とか学ぶ意欲とかすごいと思っ、なんか学生に戻った気分で大学に通っていること自体もすごく楽しかったです。

問: インターンシップで印象に残っていることはなんですか。

- ・インストラクターが「サービスから感動を生む」ような内容のことをおっしゃっていたんですが、私もそういうことをいずれ目指せるようになりたいなと思いました。
- ・インターンシップをとおして、営業について実際に仕事をしている方から生で教えていただくことができたのは、ありがたかったことです。
- ・企業の方も一緒にやりたいことを見つけましようと言ってくれ、企業の方と出会えたというのがすごく良かったです。

問: 自分の中で変化はありましたか。

- ・モヤモヤがちょっと晴れてきた。ヒントを与えてもらって自分自身の答えを出せました。
- ・自分と対峙する時間がすごく多かった。どんな人に自分がなりたいのかなとか深く考える機会がありました。
- ・母親になったらもう仕事をセーブして家庭を大切にすればいい、自分でもそう思っていたんですけど。  
なんか両立してやるという強い意志を持つようになりました。
- ・モヤモヤした気持ちだったが、そういう気持ちがあってもいいんだっていう背中を押すような講義が多かったです。

自分の中でこれでいいんだっていう気持ちと自分のやりたいようにやっていくことができそうだなっていう前向きな気持ちになれました。

問:体験をとおして変わった事はなんですか。

- ・自分の中の課題が浮かび上がってきた。自分には何が今足りないか、家族と上手くやっていくにはどうやって時間を上手く有効利用できるかっていうのが学べたのが良かったです。
- ・いろいろな人と知り合ったり、インターンシップ先での刺激を受けたりして、自己肯定感が高まってきた変化はあったと思います。
- ・違った職種も体験させていただくことによって、自分で精いっぱいすることが一番自分が輝けるんだな、ということを改めて知ることができました。
- ・自分の今の状況をすごく不服に感じていたんですけども、受講を終えてからは、次の世代のために何かしたいっていう気持ちがすごく大きく湧いてきました。
- ・かおり先生が仰っていた、「失敗は経験が増えるだけだから」という言葉がすごく支えになっているといういろいろなこと、日々の仕事でもそうですし、チャレンジするようになっていきます。
- ・できない、やれないっていう自分を否定しなくなった。キャリアアップだけではなくて、キャリアダウンもあえて自分のプライベートのためには飲み込むことが必要で、自分らしい人生を歩んでいければいいのかなっていうふうに思えました。

問:家族の反応はどうでしたか。

- ・私がかかり勉強している姿を見て、「そういう時は、俺が早く帰れるようにするから」と言ってくれたり、夫婦ともに良い効果をいただいています。
- ・子どものほうがすごく好意的に受け入れてくれたし、「いいよいいよ」という感じで子どもも私と一緒に成長できたなと思いました。
- ・子どももけっこう変わったと思います。朝出かけちゃう、夕方にならないと帰ってこない(状況下で)、彼らも少し自立の視点を、今までになく感じてくれています。

問:得たもの、気づいた事がありますか。

- ・自分の気持ちも前向きになれましたし、何より人脈が広がった。  
思った以上にそんなにコミュニケーションで苦勞するってこともなくて、今楽しくやっています。
- ・自分は夢を叶えてきたんだっていう自覚が、さらに深まったんですね。  
幸せだったんだなっていうことを再確認できたのがとても良かった点です。
- ・今ここにいる自分のことが肯定できるようになったというのが今回すごく良かったんじゃないかなと思っています。  
今は地域のこととかにもっと関わっていきたいなと思います。
- ・「あれもやりたいこれもやりたい」というのが本音なので、プログラムを受けて、そう思うことが悪いことではないし、そういうこともできるよっていうような背中を押してくれるプログラムだったと思います。
- ・自分の世界に引き戻していただいたような、スタートに立てたのがとても良かったと思います。

問:以前の自分にメッセージを送るとしたら、何と伝えたいですか。

- ・勇気を出してチャレンジして良かったね。
- ・毎日大変で投げ出さなくなっちゃうだろうけど、家とは違う別のことを少しの間でもいいからやってみるといいよ。  
そしたらきっと今とは違う何かが見えてくるから、少しだけ外に出てみようって伝えたいです。
- ・心配ないよ、って伝えたいですね。

～以上～



▼**前田**:続きまして、第6分科会のメンバーであり山梨大学リカレント教育プログラムの卒業生でもある村松美希よりお話しさせていただきます。

▼**村松**:皆さま、こんにちは。村松美希です。私もステップアッププログラムに参加していました。私にとっていろいろなきっかけになって、自分の状況が大きく変わった楽しい時間でした。仕事も変わり、出会う人も変わりました。でもその後は大変なことが待っていて。このプログラムに参加して分かったのは、どんなことをしていても、どんな状況でも、困難はなくなるということ。一つ課題を乗り越えても、また新しい壁にぶち当たって。何回も不安になったり、泣きそうになりました。「あの時はあんなに楽しかったのにな」と思うこともあったんですけど、やっぱり魔法はないんだということを知りました。何かをしたから、その後、全てうまくいくわけでもありません。新しいところで違うことに悩んだり、苦しんだりして、一つひとつ向き合い、考えていくことが必要だと思いました。諦めかもしれませんが、そういう状況にいても「それでいいんだ」と思え、逆に自分に希望が持てました。それぞれ抱えているものは違いますが、困難を受け入れて歩んでいきたい。やりたいことを「やりたい」と言って、周りの目や自分の目を気にしないで、素直な気持ちでいきたいと思いました。ステップアッププログラムを受けて今は良かったと言えますが、それを受けている時は毎回、不安で泣きそうで、自分がそこに参加していいのかと思ったことも多かったです。皆さんもいろんな困難にぶつかることがあると思いますが、それに負けないで、闘わなくていいから、受け入れて、前に進めるようにしてください。この分科会がそのきっかけになれば嬉しいと思っています。ありがとうございました。



▼**堀松**:皆さまこんにちは。ファシリテーターの堀松と申します。ここからの進行を務めさせていただきますので、よろしくお願ひ致します。これからはワールドカフェにおいて、グループに分かれ、ご自身のお話をしていただければと思います。ワールドカフェとは、カフェのようなリラックスした雰囲気の中、少人数に分かれたテーブルで自由に考えを述べながら、発想を豊かにしていく発散型の対話形式です。本日は全部で3回のラウンドを行い、3つの問いについて対話をしていただきたいと思っています。さっそく1つ目の問いは「どんなもの、どんな時に、壁、困難、行き詰まりを感じますか。その時、あなたはどのような行動を取ったのでしょうか。」です。12分間のラウンドを開始したいと思います。いってらっしゃい。



### ～ワールドカフェ 第1ラウンド開始(1グループ抜粋)～

▼**書記**:自己紹介をお願いします。

▼**参加者**:山梨県甲斐市に住んでいます。先ほどの動画に私も出演していて、コーディネーターの渡辺郁さんが運営するステップアッププログラムで新しい気づきを見つけ、生き生きと日々を送っています。よろしくお願ひ致します。

▼**参加者**:私は甲府市内に住んでいます。木下紫乃先生のお話を聞きたくて参加しました。午後も新しく楽しい出会いがあるんじゃないかと思い、わくわくしながらやってまいりました。

▼**参加者**:北杜市に住んでいて、いろいろな意見の交流を楽しみに参加しました。

▼**渡辺**:分科会コーディネーターの渡辺郁です。ちょっとお邪魔させていただいていいですか。

▼**書記**:それでは問いに対し、皆さん、自由に対話してください。

▼**参加者**:仕事でもプライベートでも、いろいろ予定を立てて、何かアクションを起こそうとする重要な日に限って、子育てであるあるですが、子どもの体調が悪くなるとか、家族の都合が入ってしまうことがあります。その時、行き詰まり感を感じますね。両親を頼ったり、夫と予定を調整したりします。あと、寝不足で思ったようにパフォーマンスが上がらない時も行き詰まりを感じます。私、ロングスリーパーなので、寝ないと体調が悪くなってしまいますが、寝る時間が取れないで、あれもこれもやらなければ、という時にいっぱいいっぱいになってしまいます。

▼**参加者**:僕は行き詰るタイミングがあって、特に一人で作業をしている時ですね。考えなくてもいいことを考えてしまい、悪いサイクルに陥ってしまいます。そういう時は、とにかく人と話すことにしていて、気持ちが和らぐ実感があります。

▼**渡辺**:第三者の存在って大切ですね。私も分かってほしかった人に分かってもらえなかった時、行き詰まり、困難、壁を感じます。

▼**参加者**:私は人生のほぼ毎日、壁と困難の中で生きています。それがあある意味、普通なこと、その時には大きなことでも、通り過ぎれば小さなことなんですけど。特に人間関係がうまくいかない時、誤解されてるとか、こっちの勝手な思い込みとかでうまくいかないこともあります。自分の殻に閉じこもってしまう悪いクセがあります。どうにもならない時は頼りにして

いる友達に話を聞いてもらい、抜け出す糸口を探してもらいます。一人では解決できないですね。最終的に行動するのは自分ですが、一人だと思ひ込みも大きいですね。傍から見てみると、そんなの全然、壁じゃないよってことも度々あって、「あ、そうなんだ」と気づかされます。

▼参加者：でも、皆さん、悩んだ末に行動できていますか。

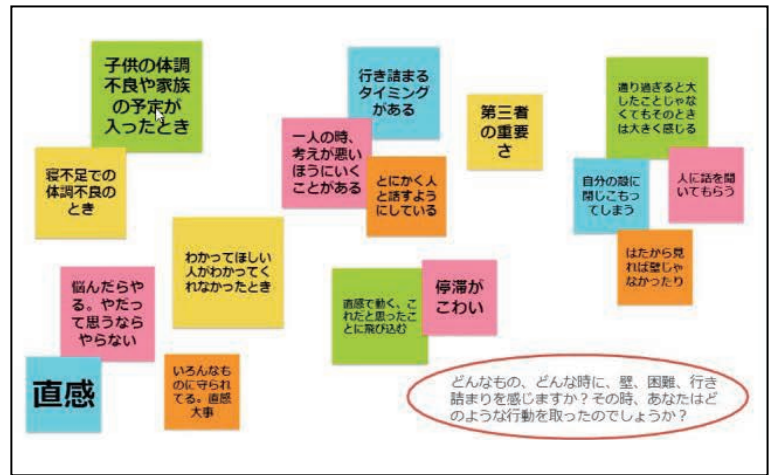
▼渡辺：私は悩んだら「やる」と決めているので、やっちゃうんですけど。嫌だって思うことはやりません。でも「怖い」って思うことはやる。「嫌だ」と「怖い」の境界線は直感です。でも、嫌を分解すると、もしかしてやったことがないから怖いとか、恥かくのが怖いとか。だとしたら「GO!」です。でも生理的に無理とか、自分の価値観と合わない時、「嫌だ」はやらない。

▼参加者：それって大事。そういう勘が働く人って、生命力があります、人間がもともと持っているものだと思うので。最近だ

いぶ、いろんなものに守られているから、直感を鍛えたほうがいいと思いました。

▼参加者：僕もわりと直感に従うようにしています。ある意味、危険かもしれませんが、「これだ」と思うことに飛び込んで、自分の捉え方ですけど、大変なこともあったし、得るものもありました。でも、そうやって自分の視野を広げていったという実感はあります。停滞するのが怖いので、行き詰ったら「とにかくやる」というスタンスでいたいと思っています。

▼参加者：私も見習ってチャレンジしていきたいと思います。



## ～ワールドカフェ 第1ラウンド終了～

▼村松：2つ目の問いは、第6分科会のメンバーでワールドカフェをして時間をかけて考えました。「壁、困難、行き詰まりに直面した時、あれば良いもの・助けになるもの～人、考え方、何らかの変化～はなんですか。」です。

## ～ワールドカフェ 第2ラウンド開始(1グループ抜粋)～

▼書記：皆さんこんにちは。よろしくお願ひ致します。第1ラウンドのお話の共有ですが、自分の大事な用事の時に限って、お子さんの体調不良や家族の予定が入った時、分かってほしい人に分かってもらえなかった時に行き詰まるという意見でした。行き詰まるタイミングもそれぞれで、一人の時など考えが悪い方に行ってしまう、第三者に話を聞いてもらうことの必要性などが出ました。では、2つ目の問いについて、お願ひします。

▼参加者：私、困った時はいつも主人に相談しています。一日あったことも全部。なんの解決にもならないし、答えもないんですけど、とりあえず言っています。

▼参加者：愛知県から参加しています。まず自己肯定感を持ち、前向きに物事を捉えることが大事で、失敗したとしても、それは次の成功の足掛かりという考え方をすることで、違ってくると思っています。周りの人に助けてもらうことも大事です。

▼参加者：私は大学生で、自立しなくてはと思っているんですけど、一緒に住んでる家族が話を聞いて受け止めてくれ、自分とは違う視点を与えてくれます。学生だったら、それが先生や友人でもいいと思います。周りの人の存在が大きいと思います。

▼参加者：私、夫以外にも娘にもよく話しちゃいます。娘も話してくれるし、やっぱり家族は大事ですね。世代が違うから、娘には散々、バカにされますが、言うだけでも笑い飛ばせてスッキリするので。壁にぶつかって、できなかったらできなかったでもいい。乗り越える必要もないとか。逆らわずに流れに沿ってしまいます。

▼渡辺：分科会コーディネーターの渡辺郁です。そういう時も大事ですね。私は皆さんとはちょっと違って、声をかけてくれる、共感してくれるのは家族じゃなくてもいいかなって思っています。通りすがりの人、コンビニの店員さんでも、二言三言、話したりすると、すごく気分が良くなったりします。自分の深い悩みは解決しないですが、なんか応援されてるなって雰囲気大事なのかなと感じる時があります。

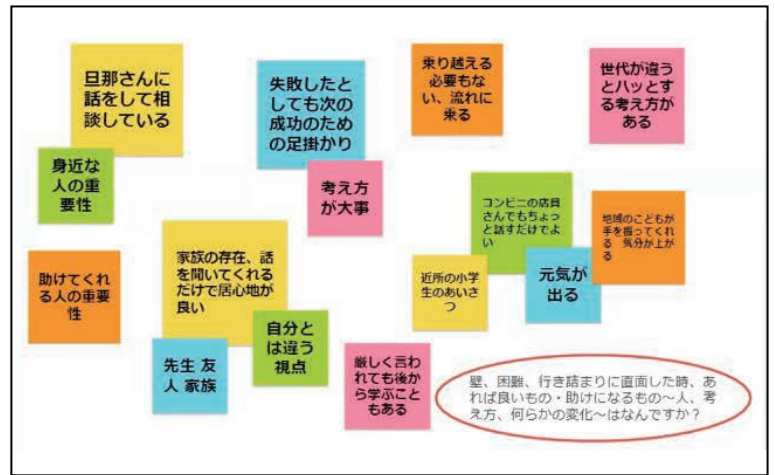
▼参加者：それ、あります。小学生に「こんにちは」って挨拶されただけでも気分が良くなる感じがありますもんね。

▼渡辺：挨拶って大事ですね。言葉をかけるってことが感謝とか愛だになって。知らない人に声をかけるのは勇気がいること

だけど、もしかしたら、誰かの背中を押すことにつながっているのかもしれない。

▼参加者：私は地域のスクールガードをやっているんですが、落ち込んで、行くのが億劫な時も、子どもたちが手を振ってくると気持ちが上がります。子どもは元気にしてくれる力があります。自分の子どもには辛辣なことを言われることもあります。後で考えると正しくて、教えてもらうことも多いですね。指摘してくれるのがありがたいです。

▼参加者：言われたことを、素直に受け入れるって難しいですね。言う方もうまくなると、言われる方も受け入れられるものなのかもしれません。



### ～ワールドカフェ 第2ラウンド終了～

▼村松：今回、英語で参加のグループもありまして、コロンビアやブラジルからのご参加の方もいらっしゃって、ワールドワイドに楽しく参加していただいております。最後の問いは、「これでいいのだ!とあなたが思えるために、その時、どんな行動を取れたら、あるいはどんな姿勢でいられたら良いと思いますか。」です。いってらっしゃい。

### ～ワールドカフェ 第3ラウンド開始(1グループ抜粋)～

▼書記：よろしくお願いします。第2ラウンドのお話の共有ですが、第三者の存在、夫や家族など、第三者に話すことが大切だよね、家族に限らず、コンビニの店員さんでも、小学生でも、挨拶されるだけでも元気が出る、活力になるよねといったお話が出ました。

▼渡辺：分科会コーディネーターの渡辺郁です。ちょっとお邪魔させていただいています、皆さんいかがですか。

▼参加者：私、基本的にあまり「後悔しない生き方」をしたくないので、自分の心に正直に生きています。ひたすら自分の心に正直だから、はたから見ても「なんで」って行動もありますね。そして、やりたいようにやっています。

▼渡辺：私も「こうじゃないといけない」とか世間的なバイアス、足かせがね、「50にもなってミニスカートはいて」とか。それを気にしないメンタルがあるとすごく自由だなと思います。同じように、他の人の背中も押せる存在になりたいなと思います。第1、第2ラウンドを経て、改めて第三者の存在ってすごく大切だと感じました。私も誰かの第三者でありたいなと思います。

▼参加者：「これでいいのだ」と思えるために、選択肢が目の前に来た時に、人生の最後で後悔が少ないと思えるほうを選びます。「やっておけば良かった」という後悔はしたくないです。やったことの反省と後悔より、やらなかった後悔のほうが引きずると思うので。やって失敗したら、それは後に続く人のデータになるので、記録は取りつつ、チャレンジしたいと思っています。

▼参加者：まだ、これでいいのだと振り切っていないのが正直なところ。成功している人はずっと成功しているんだろうなとひがんでしまいますが、成功した人の失敗談を読んで、失敗があったからこそ成功している、だから私も失敗していいんだ、と思えるような発展途上にいる状態です。これでいいんだ!と思えるように、試行錯誤しています。

▼渡辺：失敗はないですよ。それもお経験です。

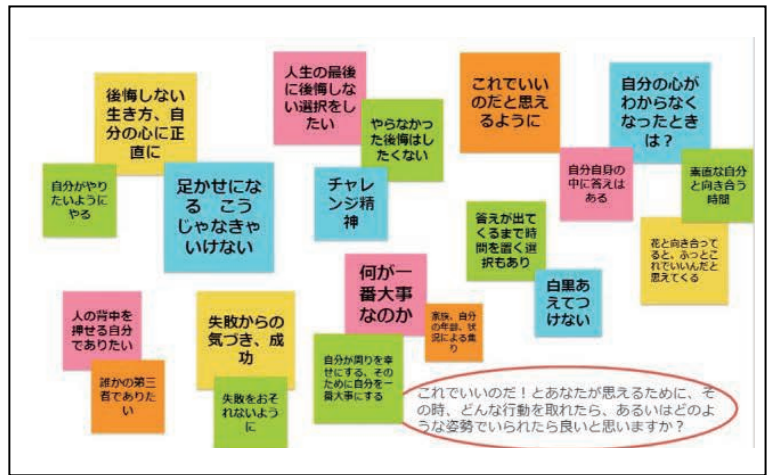
▼参加者：「自分の心に正直に」と言いますが、自分の心が分からなくなった時は、どうすればいいでしょうか。

▼参加者：やはり答えは、自分自身の中にあると思います。その時、何かをしながらのほうが、ふと天から声が降りてくる気がします。私はガーデニングが好きなので、健気に咲いているお花と向かい合っていると、すごく悩んでいることがなんでもなくなって、「これでいいんだ」と思えてきます。起業して40年経ちますが、ほとんどは花いじりの中で、自分で答えを見つけてきたように思います。ご自分の趣味や好きなことの中に身を置いて、素直な自分と向き合う時間を持つといいと思います。

▼参加者：ありがとうございます。私は料理が好きなので、いろいろ煮詰まった時は、鍋を煮詰めるようにしています。

▼渡辺：私はそこまで悩むのだったら、自分の中にある答えが出てくるまで少し時間を置くというのも選択肢だだと思います。頭から離れないなら、思い出さない努力をする。時間を置くと、物事が変わって見えることもあります。何でも白黒つけたがりますが、あえてつけずに待つことも必要かと思えます。

▼参加者：私は今、これでいいのだ!と思えないのは、自分の中でファーストプライオリティーというか、何が一番大事か見つけきれてないからだだと思います。結婚する前は自分を一番優先できましたが、今は家族の転勤でこっちに来て、子どももいて、来年で50歳なので、子どもの成長を待っていたら、遅いのではないかという焦りもあります。自分も大事、家族も大事で、すごく悩んでいて、全部が中途半端な状況です。これでいいのだ!と思えるためには、何が一番大事かを、自分の中で見極めなきゃいけない、でも悩んでいる間にどんどん歳も取っていくし。皆さんは自分の中の1位をどうやって見つけていったんですか。



▼参加者：私は、自分が一番大事です。夫よりも子どもよりも。自分が幸せで、長生きして、健康でパワフルで、周りを幸せにするという気持ちがあるので。何かあったら、私が夫と子どもを助けるんだという気持ちです。

▼参加者：かっこいいです。すごく素敵な言葉をいただきました。

### ～ワールドカフェ 第3ラウンド終了～

▼村松：皆さま、おかえりなさい。3回のワールドカフェ、お疲れ様でした。

これからそれぞれのグループの書記の方に発表をしていただきます。

▼書記：1つ目の問いは、内省できる時間、場所、受け止める余裕、余裕があると物事を客観的に見られるという話が出ました。それらは与えられるものではなく、自分で作るものという部分が印象的でした。初めての場所、時間、関係性があると助けになるという話の他、安心できる人や初めての人に会う、なども出ました。2つ目の問いに出た話は、時にはプライドを捨てて助けを求め、完全な対処方法がない、それはそれで経験、仕方ないと考えて救われることがある、などです。3つ目の問いでは、肯定する、頭の中で考えないでとにかく行動する、自分で自分を応援するなどの話が出ました。

▼書記：1つ目の問いでは、出産、妊娠、コロナ禍で生活が変わったことについて話をしてくださいました。2つ目の問いでは、ネットが助けになることや、気にかけてくれる人が大事だということ、時間はあればいいけれど、作るのが難しいので、優先順位を考えることでうまく活用できる話などが出ました。最後の問いで出たのは、本などいろんな情報源を得ることが大事ということ。また、第6分科会のこれでいいのだのステッカーが好評で嬉しかったのですが、こういう言葉が身近に置いてあると心の支えになるんだという話です。印象的だったのが、「今は特にありません」という方もいて、答えを出さないでいい、というワールドカフェの特徴が出たのかなと思いました。

▼書記：1つ目の問いについては、行き詰ったのは、受験や就職などやりたいことができなかった時、やりたいことに踏み出せなかった時で、その時に取った行動としては、目上の方や詳しい人の話を聞く、などでした。2つ目の問いで出た話は、同じ立場や考えの人と出会うこと。でもママ友だと近すぎるから、もう少し距離がある人がいいのではという意見もありました。聞く人が見つけられない場合は検索して調べてみるという話もありました。3つ目の問いで共通していたのが、とにかく自発的にやろうとする心が大事ということでした。

▼書記：いろんな言葉や考え方が出てきて、それが混ざり合っていく面白さを感じました。1つ目の問いで出た言葉は、大事な用事の時に限って家族のトラブルがある、行き詰るタイミングは一人の時、などです。2つ目は、第三者の重要性が出ていて、家族や、話を聞いてくれる身近な人に助けられている、ということでした。3つ目は、共通しているのが、後悔しない生き方、自分の心に素直に、という言葉でした。一方で、自分の中で何が一番大事か分からないという人もいました。

▼書記：1つ目の問いでは、それぞれの体験を話してくださいまして、コロナ禍でお仕事が半分になってしまったり、留学の予定がなくなってしまったという方もいて、皆さん、困難にぶつかっていたんだなと感じました。2つ目の問いで助けになるものとしては、共感してくれる身近な人、仕事に



対して的確なアドバイスをしてくれる人という話が出ました。身近な解決方法としては、ウォーキングや映画に行くなど、場所、景色を変えてみるということでした。3つ目の問いは、年金をやめて良かった、やめなくて良かった、などの具体的な話から始まりました。最終的にはそれぞれ自分が肯定できて一番いい時に旅立っていきたいという話がありました。また、最後の問いはとても哲学的で、考えれば考えるほど広がり、深まっていくというご意見もいただきました。

▼**書記:** はじめの問いについては、時間が無いという方が、けっこういました。仕事など自分が所属するグループで行き詰まりを感じた時は、グループ外の人に相談するという人もいました。2つ目に出た言葉は、視点を変える、発想を展開する、などでした。最後の問いには、自分の捉え方を変えていく、自分の選択を大事にする、手を抜かない、といった意見が出ていました。

▼**英語グループ書記:** このグループには、アメリカ、コロンビア、ブラジル、東京、広島、山梨など多くの場所から参加がありました。自分で解決しようとする、人に解決を求めることに分けて話し合いがなされました。最初のセッションでは特に、男女間のジェンダーギャップに対するものがありました。いくつかの解決策の中に、どうしてお金持ちと結婚しないのかというのがありますが、私たちは、それは本当の解決策ではないと感じています。次のファイル、これは2個目の解決策から取り上げました。もう十分だと思った時にどうするか。さまざまなタイプのアイデアがありました。食べる、猫や犬と遊ぶ、ただリラックスする、踊る、このような楽しいことをする解決策のカテゴリーを議論した一方、諦めるということも話しました。ギブアップするというは、本当にネガティブに見えますが、その物事をもう十分だと思いながら繰り返すのは、後退する姿勢になるというのが、英語グループからの大切な点になります。

▼**堀松:** 今回、皆さんが参加してくださったことで、ご自身と向き合う時間になったり、これまで考えることがなかった問いについて考える機会になっていたらいいと思います。ワールドカフェはここまでで終了となります。ありがとうございました。

▼**野田:** 第6分科会運営メンバーの野田です。最後に、第6分科会のメンバーをご紹介します。

最初に前田晋吾さん、いつもの呼び方は「前田先生」です。現代社会に舞い降りた天使のように、時にいたずらっぽく、私たちにいろんな質問を投げかけてくれるのですが、その話を聞きながら、私たちはいつも心が浄化されます。前田先生がいるだけで空間が爽やかになる、そんな魅力的な人です。

続いて渡辺亜紀さん。スイスからの帰国子女で、芦川で地球と自然と人をこよなく愛する人。都会育ちでいながら、自然に溶け込む移住者の星です。農家民宿、カフェを営んでいます。それでいて、人材開発の最先端にいる名ファシリテーターです。

次に、高崎真理さん。真理さんは臨床心理士で、人の心を誰よりも優しくみてる人です。心が疲れた時には会いに行っていたきたいです。真理さんの好奇心と向上心は真つすぐ伸びていて、人や物事と真正面に向き合う人だと思って、良い刺激をたくさんいただきました。

続いて、宮井健男くん。イケメンというワードが出てきますが、中身も相当イケています。気づきを気遣いに変えられる優しい人で、チャレンジ精神が旺盛な人。どんな期待も裏切らない努力の人です。

続いて堀松夕夏ちゃん。今日は才女ぶりを発揮していました。寡黙で集中力がある人ですが、私は一緒にいるとすごく居心地がいいです。ただいま、リスペクト中です。

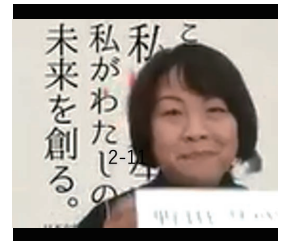
次に、シンシンことジェ・シャンシン。明るくて楽しくて、その場に星が降ってくるようなかわいらしい女性です。誰にでも隔たりをもたない人懐こさが最大の魅力だと思います。いつも厚い日本の書物を持っていて、すごく勉強家です。

続いて村上沙恵子ちゃん。初めて会った時に、おばあちゃまのお着物と袴に、フリルのついたブラウスをアレンジして登場したんです。里中満智子さんの「はいからさんが通る」を思い出して、新鮮で衝撃的でした。東京出身で引き出しが多くて深い人。日常生活は英語を使っていると聞いております。

岩堀大海くん、今回も陰ながらたくさんの準備をしてくださいました。何でもきっちり、さらりとこなすエースです。神奈川県生まれで、郁さんとのご縁で山梨に就職しました。何でも率先する行動力と気遣いがピカ一な好青年です。

村松美希ちゃん、今日の活躍素晴らしかったです。美希ちゃんのスピーチを聞きながら、涙が出てきました。可能性しかない、成長が目覚ましい、頑張り屋さんです。

続いて野田芹菜。娘なんです。幼いころから、ピンチの時に力を発揮する、ピンチじゃないと力を発揮しないのは親心としてもつたいないと思っていますが、いざという時にすごく頼りになる子です。



最後にコーディネーターの渡辺郁さん。とにかく、人と人、人と場所、モノ、コトあらゆるものを磁石のようにくっつけてしまうというマッチング力がものすごい人だと思っています。人が気づかない能力と縁を引き出してくれる人だと感じています。世界平和が夢なんですよ。ゼロから1を生み出す天才だと思っています。郁さんの泉にはいつも愛が溢れていますので、疲れた時には株式会社アンサーノックスに来て、愛をすくって、これからも楽しく過ごしていきましょう。皆さま、お付き合いありがとうございました。

### 分科会でやろうとしたこと

- ・人が当たり前幸せであることを話し合う場にしたい
- ・男女問わず我々に降りかかる正解のないモヤモヤを皆さんと一緒に考えていきたい

### 我々の願い

心に植えた種に、それぞれが明日から水をやり、日に当て、育てて下さい。  
私の種も、あなたの種も、  
全ての人の種を肯定し、これでいいんだの花を咲かせることができたら  
日本女性会議第6分科会は、その役割を果たせるような気がしています。

今日をきっかけに、皆さんが、それぞれの種を植え、社会という大地を耕し、  
多くの花を咲かせることを願っています。

就職、結婚、生きる意味、その他日々の生活で感じるモヤモヤを、  
ワールドカフェによる対話を通じて考え、私の「これでいい」を発見し、  
さらに他者の「これでいい」を認める気持ちを再発見する。

## 本日の成果

自分の人生を肯定できる  
「これでいいんだの種」をたくさん植えた日