



## 実施報告書

### 第1回「私のキャリアとライフコースを考える」

#### 【実施概要】

開催日時	2025年8月22日（金） 13:30～16:30
会場	Hiromalab（ヒロマラボ） 広島市中区銀山3-1 ひろしまハイビル21 17F
主催	広島県（受託事業者：株式会社ハーストリープラス）
参加者	36名
講師	株式会社ハー・ストーリー 代表取締役 一般社団法人女性のあしたアカデミー 代表理事 日野佳恵子 氏

#### 【内容】

- ・女性のキャリアとライフコースを知る
- ・女性が活躍するとは？ 社会・会社・私の活躍のカタチ
- ・女性特有のヘルスリテラシーの向上とケアマネジメント

#### 【プログラム】

開会挨拶（13:30～13:35）

講座（13:35～15:15）

初めに4-5人のグループに分かれて、グループ内での自己紹介タイム

終了後の自分の姿、そして意外な一面「こう見えて私・・・」をグループ内で共有しました。

#### 1. 女性のキャリアとライフコースを知る

研修は、年代や家族構成などのクラスターから自分の立ち位置を把握することから始まりました。

日野講師による、働く女性が置かれている現状や社会課題についての講義の後、自身のキャリアについてグループでディスカッションを実施しました。

講義では、キャリアは単なる仕事のことでなく、一人ひとりの人生そのものであり、結婚・出産・介護などのライフイベントと深く結びついていることが示されました。自分の選択や価値観がキャリア形成を形づくること、ライフコースに「正解」はなく、自分中心の考え方で良いというメッセージが伝えられました。

必要なスキルを仕事を通じて学び、自分の人生を主体的にマネジメントすることの重要性も強調されました。自身のキャリアについて考える中で、「何を大切に歩みたいか」「自分がどう生きたいか」を見つめ直すとともに、メンバーや部下の価値観を理解する大切さも認識できました。

#### 2. 女性が活躍するとは？ 社会・会社・私の活躍のカタチ

ジェンダーギャップ指数などのデータをもとに、国際社会における日本の女性の現状を学び、自社の状況や自身の気づきをグループ内で共有しました。

意見交換では、「短時間労働をしているのは女性が多い」「女性活躍の形は変化しつつあるが、現在は過渡期で

ある」などの視点が挙がりました。

また、日本において女性リーダーが求められている背景や、女性リーダーとして未来を描くことの意義についても理解を深めました。

### 講座 (15:25~16:25)

#### 3. 女性特有のヘルスリテラシーとケアマネジメント

後半は、医学博士で医師の対馬ルリ子先生による「女性特有のヘルスリテラシーの向上とケアマネジメント」に関する講義動画を視聴しました。

その後、日野講師から重要ポイントの解説がありました。

ビジネス知識と同様に、ヘルスリテラシーを高めることが女性リーダーが真に活躍する上で不可欠であることを学びました。

講義を受け、その後に気づきをグループ内で共有する流れを繰り返すことで、自分自身を見つめ直すと同時に、多様な価値観を知ることができました。

日野講師からの学びに加え、ディスカッションを通じて深い理解と考え方の共有が進みました。

緊張した面持ちで初回に参加した受講者も、終了時には受講者同士での会話も弾み、新たな気づきを得て、笑顔で研修を終える様子が見られました。

#### 【会場の様子】



#### 【参加者の声】 ※アンケートから抜粋

- 3時間の研修でしたが、あっという間でした。もっといろいろお話しできればと思いました。
- キャリアについて考える機会がなかったので、大変参考になりました。
- 今までの研修にはない視点で学ぶことができました。
- 明確な言葉でポジティブになれる内容でした。
- いろいろな立場の方、ライフステージの方がいて、同じ女性でも考え方の違いがあることが大きな学びでした。
- 知見のある女性リーダー活躍の必要性が心に残りました。

