

第1回
9/17
(火)

ひめラボin南予 第1回

場所：大洲イノベーションセンター

ゲスト 池田 有佐 さん (Sunlit)
高田 名奈 さん (株式会社 日本政策投資銀行)
越智 蘭子 さん (富士通コミュニケーションサービス株式会社)



働く女性に職場を超えたネットワークづくりのきっかけを提供する「ひめラボin南予」(第1回)を大洲市で開催しました。

初回となる今回は、異業種交流の観点から3グループに分かれ、カードゲーム方式でそれぞれが大切にしている価値観を披露したほか、グループトークではゲストから仕事上の悩みやトラブルにどう対処したかといった経験談を共有し、働き続ける上で生じる仕事や家庭の悩みなどを話し合いました。クレープや飲み物を頂きながら、和やかな雰囲気自身で自身のキャリアデザインについて考える楽しい交流会になりました。

参加者の感想

- ・ 日々忙しく暮らしていると自分のことを考えることができず、今回、いい機会をもらえて良かったです。
- ・ 南予ではこのような交流会が少ないので、もっと増やしてほしい。
- ・ 職場は女性の割合が1割という環境なので同じ境遇の人と話し、同じ悩みを分かち合えたのは、非常に良かったです。
- ・ 人と人との繋がりが大切だなど思いました。
- ・ 普段関わることのない方と繋がることができ、お話を聞くことができました。とても身になり楽しい時間を過ごすことができました。
- ・ 会の雰囲気がとても良かったです。初対面の方とも普通に話せて楽しかったです。いろんな方がやさしくて良かったです。クレープおいしかったです。
- ・ みなさんといろんなお話ができて、すごく勉強になったし、ざっくばらんな空気で楽しめました。

第2回
11/28
(木)

ひめラボin南予 第2回

場所：大洲イノベーションセンター

ゲスト 鈴木 理絵 さん（愛媛大学・松山大学非常勤講師）
勇 明希 さん（愛媛トヨペット（株））
横山 真紀 さん（愛媛県少子化対策・男女参画室）



大洲第2弾では、講師・ゲスト2名それぞれが紆余曲折ありながらも節目節目で乗り越えられた大きなきっかけや発想の転換などを、ライフラインチャートを用いて分かりやすくお話いただきました。

参加者もこれまでの自分を振り返り自分のライフラインチャートを作成しました。自分のこれまでの経験を可視化することで過去の感情や価値観を再認識することが出来ました。グループの中でも共有し合いこれからの「こうなるであろう」未来ではなく、「こうなりたい」未来を一人一人が考える時間となりました。

受講生の感想

- ・ 皆さん、仕事・ライフプランについてしっかり自分を持っていたので、私もしっかり考えていきたいです。
- ・ 2回目の参加となりましたが、前回同様最初は緊張して話せるか心配でした。グループの皆さんと色々共有することができ、改めて考えるきっかけを頂きました。
- ・ 辛い時にどう乗り越えたら良いか1つ強くなれた気がします。
- ・ それぞれの悩みを持ちながら生きている方からの思いや考えが聞けて勉強になりました。
- ・ 皆の人生チャートを見て、苦勞をしていない人は誰も居ないことを改めて知りました。SNSでは人生のほんの一部だけを見ていて、周りを見て焦ることがあったけど、赤裸々に今日はお話しできました。
- ・ 前向きな気持ちになれば、仕事や生活も頑張ろうと思います。

第3回
2/12
(水)

ひめラボin南予 第3回 場所：大洲イノベーションセンター

ゲスト 池田 有佐 さん (Sunlit)
高田 名奈 さん (株式会社 日本政策投資銀行)
越智 繭子 さん (パーソナルコミュニケーションサービス株式会社)
鈴木 理絵 さん (愛媛大学・松山大学非常勤講師)
勇 明希 さん (愛媛トヨペット ((株))
横山 真紀 さん (愛媛県少子化対策・男女参画室)



最終回となったこの会では、第1回目、第2回目に登場した講師・ゲスト6人が大集合しました。

前半はゲストのパネルトークとして「人生での大ピンチは？」や「自分の自慢できるところ」「もし休みが2週間あったら何をする？」など会場の参加者からゲストに聞きたい直球の質問を投げかけました。ゲストの方たちは自身の人生の大ピンチや挫折を乗り越えたエピソードについて、時には赤裸々に答えていただいたほか、子育てとの両立や部下育成、仕事以外の居場所を持つことの大切さなど、同じ働く女性としてそれぞれの豊富な経験から色々お話いただきました。

後半は強み発見ワークと題し、複数のカードに書かれた特徴（強み）の中から最も自分に近いカードを選び、同じテーブルの他の参加者からそれを客観的に評価してもらうというワークを行いました。その強みがすごい理由、どんな場面でそれは活かせるかを複数の仲間からたくさんフィードバックしてもらうことで、自分自身では気づけなかった新たな気づきと自信につながりました。

受講生の感想

- ・仕事はもちろん、プライベートにもっと力を注いでもいいんだと、心の余裕が出来ました。職種が違っているからこそ、自分だけの悩みじゃないと気持ちが軽くなりました。
- ・自分の強みは書いたものの自信が無かったのですが、シートを書いてもらって素直に嬉しかったです。弱みも含めて自分磨きをしたいです。
- ・3回にわたり楽しい企画をしてくださってありがとうございました。いろいろなライフスタイルの女性からお話が聞けて、自分と向き合うきっかけにもなって、有意義な時間を過ごすことが出来ました。
- ・もっと自分から人との繋がりを求めたり、積極的に話を聞いたりしたいと思うようになった。
- ・次回のひめラボを楽しみにお仕事を頑張っていました。1, 2, 3と参加するごとに視野が広がりました。遊びを満喫することも大事なんだなと思いました。これからも仕事を頑張ろうと思いました。