

はたらく女性交流会

福井県は女性の就業率や共働き率が全国トップクラス。女性が職場や家庭で自分らしく活躍するための交流会を開催しました。

開催日 令和7年7月8日（火）
会場 アオッサ6階 研修室601
参加者 16社21名
対象者 20～50代の働く女性
内容 パネルディスカッション
グループワーク

ファシリテーター
オフィス・マインドルージュ 藤田 由美子氏
パネリスト
(株)日本エー・エム・シー 平瀬さん
(株)福井銀行 堀田さん
フクビ化学工業(株) 片山さん

パネルディスカッション

ワーク・ライフ・バランスとキャリアの両立 ～女性リーダーのリアルと工夫～

Q 仕事と家庭のバランスは？家族間での役割分担は？

仕事が本格的に忙しくなってからは、「今日は家事できません」と宣言して、**夕食作りを放棄する日もありました。**放棄しても**大丈夫。何とか**なりました。

学校からの最初の緊急連絡先は夫にしています。意外と夫が早退してお迎えに行けるということがわかりました。やってみればできるものです。



時短勤務からフルタイムに戻ったら家庭が回らなくなりました。夫の家事レベルを上げるため、**すべての家事を横に並んで夫婦一緒にやりました。**半年くらいで夫も家事をすべてできるようになり、今では夫も主体的に家事をしています。

Q 悩んだとき、壁にぶつかったときは？

苦手な仕事も、「失敗したら上司のせいにすればいいや」と心の中で思うことで、**やるだけやってみようと前向きに**考えています。

カッコいい上司と思われたいけれど、**思い切って後輩に話すことも**あります。共感してもらえし、先輩でもそうなんです、**と親身に相談しあえる**と感じています。

イラっとしたら、6秒数えることを習慣にしています。この6秒間でよくないことが口から出ないようにコントロールできていると思います。

仲間を大切に、チームで仕事することを心がけています。**ひとりで抱え込まず、誰かと共有する**、悩みを打ち明けることで、**多様な視点やヒントが得られて解決につながる**ことがあります。

Q 管理職、責任が重くない？

自分のスキルが上がれば責任が重くなるのは管理職じゃなくても同じ。**昔のものの足りない感じには戻りたくない**です。

管理職になったからといって、**いきなり責任が増えるわけではなかった**です。自社のことをもっと知れて楽しいです。

皆を支えるという点で、学生時代の**部活のマネージャーに通じる**ところがあると感じています。責任がないとは言わないけれど、何かあったときは**皆で対応するので大丈夫**。自分ひとりで責任をとらされるなんてことはないです。

グループワーク

私のキャリアの宝石探し～これまでの経験から見つける自信の源泉～

就職してから今までの出来事を振り返り、転機となったことや、今の自分に繋がっていることをピックアップしました。それらの経験を言語化して発信し、他者からの視点で捉え直すことで、自身の強みを再発見しました。

自身の強みの再発見だけでなく、いろんな職種・年代の女性の生き方を知る、またとない機会となりました。



就職から今までの
気持ちのアップダウンを
グラフにしたよ！
転機になった経験のところには
僕たちのシールを
貼ってもらったよ



「福いいネ！くん」と「福いいヌ」



グループメンバーが
いい経験だったネ！と
感じたところには
福いいネ！シールをペタリ



作ったグラフや見つけた強みは
全員で共有したよ



参加者アンケートから

- ◆ 上司に勧められて参加しましたが、とても楽しく、自分のことを聞いてもらえて楽になりました。
- ◆ 業種や年齢を問わず、さまざまな方と交流ができ、とても有意義な時間でした。
- ◆ 異業種の方とそれぞれの人生の話ができ、また頑張っていこうという前向きな気持ちになりました。
- ◆ 自分の視野を広げられたように思います。頑張っていることは無駄ではないと、前向きに取り組んでいきたいと思います。
- ◆ 女性が責任のある役職についている会社がたくさんあるのだと知れてよかったです。
- ◆ 他業種の方のさりげない発言で勇気をいただきました。
- ◆ とても有意義でモチベーションアップにつながる機会でした。

