

第2回齋藤真理子「職場でイキイキ働くためのメンタルヘルスとストレスマネジメント」

日 時	2018年12月22日(土) 13:00~14:40	担当講師	齋藤 真理子氏
講師紹介	臨床心理士、産業カウンセラー、キャリアコンサルティング2級技能士、社会保険労務士(有資格者)、2019年度日本女子大学リカレント教育課程担当講師		
講座名称	職場でイキイキ働くためのメンタルヘルスとストレスマネジメント		
講座概略	職場でイキイキ働くためには、心の健康管理が重要。ストレスに関する正しい知識を習得する。ワークを通して日常生活の中に取り入れられる対処法を身に着ける。メンタルヘルス・マネジメント検定(大阪商工会議所主催)のセルフケアコース(Ⅲ種)受験にも対応した内容		
講座内容	<p>1. ストレスの理解</p> <p>a. ストレスとは</p> <p>①NIOSH職業性ストレスモデル</p> <p>②仕事や職業生活に関する事で「強いストレス」となっていると感じる事柄がある労働者の比率</p> <p>b. ストレス要因(ストレッサー)に気づく</p> <p>①「強い不安、悩み、ストレス」を感じている労働者のストレス(ストレッサー)の内容(H24)</p> <p>②ライフイベント(社会的再適応評価尺度)</p> <p>c. ストレスサイン(ストレス反応)に気づく</p> <p>①ストレス反応</p> <p>②ストレスへの適応反応プロセス</p> <p>2. ストレスに柔軟に対処する方法</p> <p>a. ストレスマネジメントとは</p> <p>b. ストレスコーピング</p> <p>①コーピングスタイルの分類例</p> <p>c. ソーシャルサポート(サポート資源の見直し)</p> <p>②ソーシャルサポートとは</p> <p>③ストレスをためないライフスタイル</p> <p>3. まとめ</p> <p>プログラム、対処する、気づく</p>		

職場でイキイキと働くためには、心の健康管理が重要であり、そのためにストレスに関する正しい知識を習得することを目的とする。ワークを通して日常生活の中に取り入れられる対処法を身に付け、メンタルヘルス・マネジメント検定(大阪商工会議所主催)のセルフケアコース(Ⅲ主)受験にも対応した内容を講義していただいた。

#### 【受講者の声】

- ・メンタルヘルスの大事さとストレスマネジメントを考えることが出来た。ストレスコーピングの多彩な方法も非常に面白く参考になった。
- ・自分では気づかないストレスの症状や対策をグループで共有することができた。他の方のアイデアをとり入れながら、日常生活を豊かにしていきたい。
- ・一度講習を受けていたのに取り入れていなかったのですが、この機会に取り入れたいと思いました。
- ・普段なにげなく過ごしている中で経験していることを体系的に学ぶことができて、興味深かった。日々の生活に生かしていきたい。
- ・ストレスのコントロールについて考えた事がなかったので、良い機会になった。みなさんのコーピング方法を参考に取組んでみようと思う。
- ・ストレスと切り離すことのできない生活の中でそれとうまくつきあう手段の1つを学ぶことができた。
- ・ワークショップスタイルで他の方とシェアすることで、気づきがあった。
- ・頭の中でぼんやり考えていることを言葉にすることで、生活からストレスを減らして過ごしていかれそうである。

ワークショップを取り入れたストレスのコーピングが参加者には大変参考になったようである。メンタルヘルス・マネジメント検定も視野に入れた講座の組み立てを考えたい。

### 第3回小紫恵美子「職場で役立つコミュニケーションスキル」

日 時	2018年12月22日(土) 13:00~14:40	担当講師	小紫恵美子氏
講師紹介	株式会社チャレンジ&グロー 代表取締役 OfficeCOM 代表、財務局長・経済産業局長認定 経営革新等支援機関、経営コンサルタント(中小企業診断士)、2019年度日本女子大学リカレント教育課程担当講師		
講座名称	職場で役立つコミュニケーションスキル		
講座概略	職場でもプライベートにも大切なコミュニケーション。しづらい交渉や、人間関係を円滑にするためのスキル(アサーション等)ワークを交えて楽しく学ぶ		
講座内容	<p>1. オリエンテーション&amp;ネットワーキング</p> <p>皆さんの自己紹介をしていただきながら、知りたいことを皆さんに聞いて、共有化し、講座の中でなるべくお答えしていくようにいたしました。皆さんが主体的にご参加いただき、お話も弾んでいました。</p> <p>2. 働く現場を取り巻く環境変化と必要なコミュニケーション</p> <p>データを使って女性活躍推進や働き方改革、D&amp;Iというテーマが今なぜここまで言われるようになったのか、という背景を確認するとともに、制度も活用しながら、私たちが働く環境を自分自身で整えていくためにもコミュニケーションが基本になることをお伝えしました。</p> <p>3. 私が仕事に求めることは?</p> <p>～価値観チェック、してみよう～働く環境を整えるため、自分が働くに当たって大切にしていることを自分自身で確認する必要があります。そのためのチェックをし、グループの中で共有化して、ご自身がどんなことを大切にしているか確認していただきました。価値観は人それぞれであると同時に、周りの環境により変化していいものだという点にも共感をいただきました。</p> <p>4. 交渉上手はお仕事上手</p> <p>～職場で円滑な人間関係を作るコミュニケーションスキル</p> <p>こちらでは、主にアサーティブコミュニケーションについて具体的に演習も交えてお伝えしました。今後、多様な背景を持つ人たちが集まる会社で働いていこうとするときには、働く時間や内容などにつき、交渉が必要になる場面も多々出てきます。どちらかが我慢を重ねる、というのは気持ちのいいコミュニケーションにはなりません。お互いさま、という意識でいかにお互いが納得のいくコミュニケーションをしていくかについて、学びを深めました。</p> <p>5. 質疑応答</p> <p>個別にいくつかのご質問をいただいたとともに、講義終了後も皆さんテーブルで熱</p>		

心にコミュニケーションをされていました。今回お話した内容はプライベートでも活かせる内容ですのでお役立ていただければと思います。
---

人間関係を円滑にしたり、難しい交渉をしたりするにはどのようなコミュニケーションをとればいいのか。自分の意見を通すための自己表現ではなく、自分の意見を表現しないことでもなく、自分も相手も大事にした自己表現を目指す、アサーティブ・コミュニケーションについて、その手法や具体的なヒントをご講義いただいた。
---

#### 【受講者の声】

- ・自分からの発信の仕方は、具体的でとても参考になった。聴く側のアサーティブな態度、行動ももっと深く知られればもっと知識が身につくと思う。
- ・イラショナルビリーブについて、大変勉強になった。
- ・あらためて”ありがとうございます”という言葉の力を確認できた。相手との言葉の”キャッチボール”が続けられることがコミュニケーションに重要なことだと感じた。
- ・初めて知ること、役立ちそうなことを知ることができてよかった。
- ・アサーティブ・コミュニケーションのスキルにはコミュニケーションを円滑にすすめるヒントがあり、今後、使っていこうと思う。傾聴のスキルも実践したい。
- ・オフィス、プライベート、様々なシチュエーションで使えるスキルで大変勉強になった。
- ・”傾聴”のパートがとても参考になり、今後の生活や仕事で取り入れたいと思う。
- ・価値観チェックやワークなど、とても面白かった。
- ・職場でのコミュニケーションの良さ悪しで生産性も左右されるので、学んだスキルを活かしたい。話題に困った時は、おうむ返しというテクニックもよかった。
- ・自分の価値感を大切にしながら就職活動に取り組みたい。
- ・ワークがあると自分のこととして考えやすく、他の方との共通点にも気づくことができた。
- ・もっと授業を受けたい、リカレント教育を受けたいと感じた。

5回の講義のうち、最も満足度が高く、セルフケアにも仕事にも役立つという感想が多い講義であった。モニタ調査で学びたいことの上位にあがった「コミュニケーション力」であったが、今回のワークを取り入れた講義で、他人の話を傾聴することにより、他人を知るだけでなく、自分自身も知ることになるということを実感することができたという意見ばかりであった。この講義を通して、リカレント教育課程での学びを強く希望するという意見が出た。

第4回油井文江「ダイバーシティセミナー」働き方のキーワードダイバシティを理解する」

日 時	2019年1月26日(土) 10:40~12:10	担当講師	油井 文江氏
講師紹介	<p>日本ダイバーシティ・マネジメント推進機構専務理事、(株)ゆいアソシエイツ代表、女性コンサルタントネットエルズ代表、女子栄養大学・産業能率大学非常勤講師、経済産業省・構想労働省の各種委員会委員を歴任、現在内閣府地域働き方改革支援チーム委員、経済産業省「ダイバーシティ経営企業100選」サポーターなど。</p> <p>日本女子大学リカレント教育課程担当講師</p> <p>著書「中小企業のためのワーク・ライフ・バランス」「一(いち)からわかるダイバーシティ」「あなたも社会起業家に！」など</p>		
講座名称	ダイバーシティセミナー「働き方のキーワードを理解する」		
講座概略	性別や年齢差別のない働き方とダイバーシティの実践、SDGs(国連・持続可能な開発目標)との関わり等をワークショップで学ぶ		
講座内容	<p>はじめに：みんな変で みんないい</p> <p>現在の日本：違いが障壁に</p> <p style="padding-left: 40px;">女性・男性／高齢者・壮年／障がい者・健常者／</p> <p style="padding-left: 40px;">外国人・日本人／LGBT・普通／マタニティ・ハラスメント</p> <p>1. ダイバーシティとは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイバーシティ：多様な違いを受容しあうこと</li> <li>・多様性を受容はヒューマンライツに根差す</li> <li>・相手は目に見える多様＝デモグラフィック属性</li> <li>・目に見えない多様＝深層的属性</li> </ul> <p>2. ダイバーシティとSDGs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・17目標中7つがダイバーシティに関係</li> <li>・ジェンダー平等、ディーセント・ワーク、格差是正</li> <li>・目標別テーマ例：あらゆる属性の平等が課題</li> </ul> <p>3. 働き方改革とは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要性、ダイバーシティ、両立支援関連法、ワーク・ライフ・バランス</li> <li>・「一億総活躍プラン」の土台＝働き方改革</li> <li>・人口減少、女性活躍の実感2割、「改革」の批判的検証</li> </ul> <p>4. 改革ポイント①～④</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・改革ポイント①「男性基準」の見直し</li> <li>・改革ポイント②「男社会」の意識改革</li> <li>・改革ポイント③「年齢差別」の意識改革</li> <li>・改革ポイント④「外国人差別」の意識改革</li> </ul>		

国際的なテーマである SDGs(「 Sustainable Development Goals( 持続可能な開発目標)」)にも掲げられるダイバーシティとは何かを理解するための講義となった。

## 【 受講者の声】

- ・ダイバーシティの考え方が広まり、働きやすい職場が増えることを切望する。
- ・日本はエイジズムがあるので、働きたくても働けないところがあるが、共感するところも多かった。
- ・ダイバーシティ=自分と同じように他の人の人権も大切にすることを意識していきたい。
- ・会社でSDGSのバッチが配られたが、内容についてほとんど触れることが無かったので、今回の講座で深く理解ができた。内容も濃くて盛り沢山でとても面白かった。周りの人と話し合ったりする時間もありとても充実した講義であった。
- ・就職活動する中で、エイジダイバーシティをとっても感じ、悲観的な気分になっていたが、講義を伺い、今だけでない長い目でとのお話に励まされた。
- ・是非男性にも聞いていただきたいセミナーだと思った。
- ・「ディーセントワーク」という言葉が今日一番心に響いた。今はフリーランスだが、会社員時代は総合職にこだわっていて、私自身が一般職の女性を差別していたように思う。それは私が「男性基準」の考え方をしているからだと改めて気付いた。今までの反省もふまえ、これからの自分のキャリアだけでなく、他への働きかけとしてもダイバーシティにもっと関心を持っていきたい。
- ・「自分の意識が低いこと」これこそ差別にあたいするということに気がついた。興味をもってこれから自分自身から意識改革をしていこうと思う。
- ・ダイバーシティについての理解が深まり、今の労働環境などを変えたいと思いつつ、何が自分にできるのだろうかと感じた。
- ・ダイバーシティに対する意識を浸透させるには、小さい頃からの学校での教育が大切なのではないかと思った。
- ・ダイバーシティがふつうの生活である環境になるよう考えたいと思う。
- ・自分も含め日本人の人権について考えさせられました。子供のころからこのようなお話を聞くチャンスがあるといいと思った。
- ・内容がとて多く充実していたと思うすが、時間が短いと感じた。もう少し長く時間を確保していたできればよかった。
- ・ダイバーシティと生産性、両立がむずかしいと思うが、企業は頑張ってくれるといいなあと思う。
- ・お話は、とても中身が濃く、パートの身の私にも刺激的でもっと社会のことを勉強しなければと思った。今日をきっかけにして、もっと考えていきたい。
- ・ダイバーシティと無関係の人間はいないのに、民の総意に反映されていないのが恐い。でも何もしなければこのまま何もおこらない。問題認識のフォーカス力を身に付けたい。
- ・子どもたちの世代がよりよい世界(人権が守られる世界)になるように自分でも意識していきたい。

・ダイバーシティ＝女性活躍という発想になりがちだが、自分の中にも様々な偏見がないのかと改めて振り返る機会となった。

・就職のためだけでなく、自分の頭をしり、考え方のトレーニングの場として、参加させていた。

#### 【まとめ】

講師の油井文江氏が日本女子大学リカレント教育課程の講師を昨年度まで担当していたこともあり、リカレント教育に理解の深くニーズに応じた授業を展開していただいた。ダイバーシティが現在の日本社会にとってどのような障害となっているのか、女性の置かれている立場が、いかにダイバーシティとはかけ離れているのかをお示しいただき、基本は人権に対するとらえ方などだということからご説明をいただいた。目に見えるジェンダー・エイジ・グローバル・チェレンジド、目に見えない深層的属性の問題も提示していただき、働き方改革においてダイバーシティが鍵となること、男性基準の見直しなどを丁寧にご説明いただいた。時間を掛けてこれから自分が置かれる社会がどのようなものであるのを正確に認識していくのに欠かすことのできない講義であることを確認できた。

## 第5回水口和彦「業務効率を上げるタイムマネジメント」

日 時	2019年1月29日(火) 13:30~15:00	担当講師	水口 和彦氏
講師紹介	<p>有限会社ビズアーク代表取締役。住友電気工業株式会社にて研究開発・生産技術・品質管理エンジニアとして勤務し時間管理を研究、残業を大幅に削減。2006年に独立、数少ない「時間管理（タイムマネジメント）専門講師・コンサルタント」として企業や団体で時間管理の研修や指導を行う。『部下を持つ人の時間術』『仕事力が3倍アップする時間活用法』（実務教育出版）など著書多数。講演実績中部労使会議／地方自治体・一部上場企業・財団法人など</p>		
講座名称	<p>業務効率を上げるタイムマネジメント      *東京商工会議所連携講座</p>		
講座概略	<p>タイムマネジメントとは何か？ なぜ必要なのか？ 効果的なタイムマネジメントのポイントや、効率的なメールの扱い方を学び、職場で効率的に働くヒントを得る</p>		
講座内容	<p>1. タイムマネジメントとは？              タイムマネジメントとは？                  ・タイムマネジメントのメリット（効果の例）              スケジュール管理からタイムマネジメントへ                  ・計画・実行する3タイプの「仕事」</p> <p>2. 効果的なタイムマネジメントの手法              時間の「可視化」：アポイントメント管理                  ・アポイントメントを管理する目的              仕事の「流れ」をつくる：タスクの管理・可視化                  ・タスクを管理する目的              タスク管理を成功させるポイント（実行日の決め方）              仕事を頼まれたときには？                  ・仕事の流れと仕事量をつかめるメリット                  「予定外の仕事」による問題点と対策（タスクとの両立）              簡単にできる「時間の使い方」のふり返り                  ・時間の使い方（実績）」の記録方法</p> <p>3. タイムマネジメントの応用              【参考】手軽で効果的な長期スケジュール              【参考】効率的なメールの扱い方</p>		
参考資料	<p>長期スケジュール用シート タイムマネジメント用シート</p>		



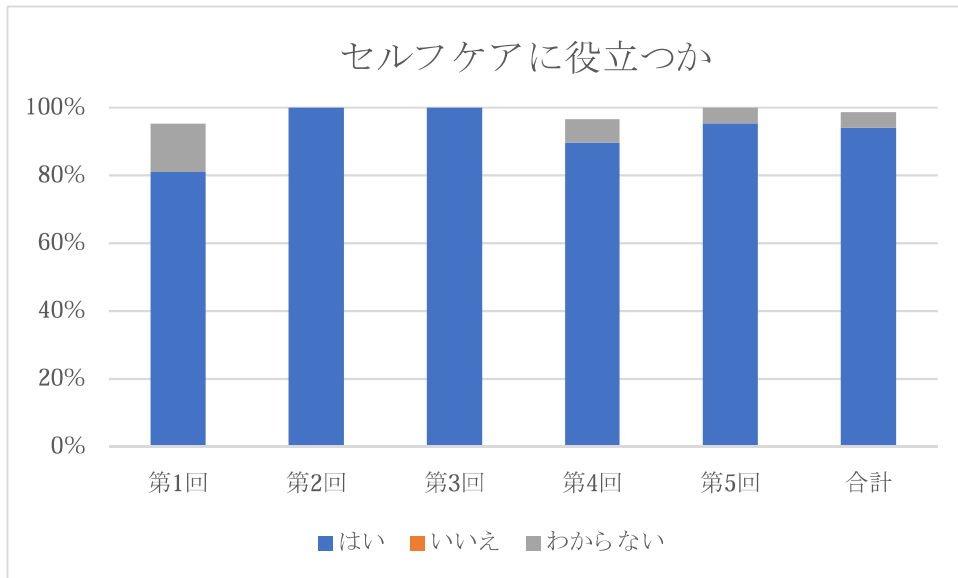
タイムマネジメントとは何か。効果的なタイムマネジメントのポイントや、効率的なメールの扱い方を学び、職場でいかに効率的に働くのかを探る。

東京商工会議所との連携講座としていただいた。

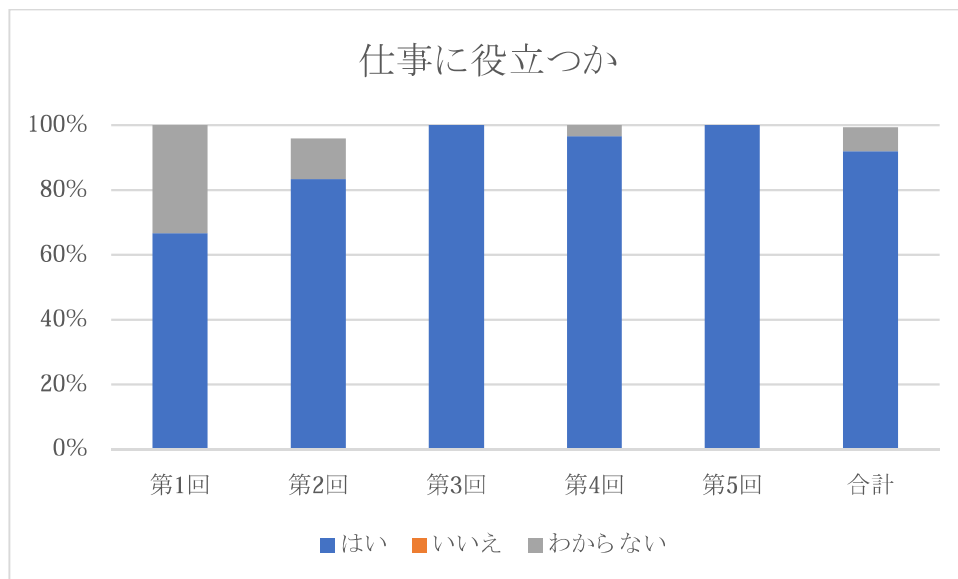
### 【受講者の声】

- ・タスクを管理する大切さと、タスクはすぐに「実行日」に書く、作業の内容も細かめに書き出す、チェックしながら進める(何が終わったか次に何をするかを明確に)教えていただき、日常が激的に変化しそうである。
- ・すぐに使える実践的な内容で役に立った。時間の「可視化」を実生活で生かし時間効率 up を実行したい。
- ・1冊の本を読んだような非常に中身の濃い講義だった。物事の優先順位をつけられないので、仕事だけではなく生活面でも参考になるところが多かった。
- ・自分が今までやってきた、仕事の管理の仕方と照らし合わせて見直す機会となった。メールの対応法などは実際に試してみようと思う。
- ・これまでの自分の仕事の効率の悪さを反省させられる点が多かったが、「実行日」を決めるという発想は即実行していきたい。メールの返信を後回しにすると、どんなに効率が悪いかをあらためて感じ、短時間でできることはその場という鉄則も守っていこうと思った。
- ・タイムマネジメントをすることで、目標をのりこえられるように思えた。
- ・とても有益な講座であったが、具体的なスケジュールの書き方など、事例に沿った例なども見られるともっと良かった。
- ・これから先の自分の限られた時間を有効に活かせる上で、とても重要なお話だった。
- ・目からうろこの話がもりだくさんで、自分の日々の生活にも役立ちそうである。
- ・職場でももちろんそれ以外でも役立つスケジュール管理のスキルが身についた。
- ・タイムマネジメントシート、ダウンロードして使いたい。
- ・仕事だけでなく日常生活の中にも取込みたいノウハウが沢山あり、とても参考になった。
- ・迷い不安、先延ばしの時間は無駄であるとのお話に共感。タスクの書き出しは早速実践したい。
- ・タスク管理(実行日に記入する)の方法が大変参考になった。
- ・前職で実践してきた内容も多くあり、とても参考になった。
- ・少しの工夫で仕事の効率が劇的に上がりそうで楽しみである。
- ・自分が仕事をしているときにどのようになったのか、振り返りになった。
- ・すぐに実践できる内容が多く、早速新しい手帳を買うことから始めたい。
- ・時間管理についてくわしく分かった。実際に役立ててみたい。
- ・就職が決まり働き出したところなので、今日のお話をぜひ役立てたい。これまで自分が気をつけていた事や、手帳術など他で聞いた話を重なる部分については好ましい方法だったのだと確認した。仕事用の手帳を用意し、担当業務をもれなく遂行できるように頑張りたい。
- ・全てではないが、想像できる内容がほとんどであった。もっと深い内容をお聞きしたかった。「ムダ」のポイント、メール対応の考え方などは、参考になった。

### 5.3 講義内容についてのアンケート結果



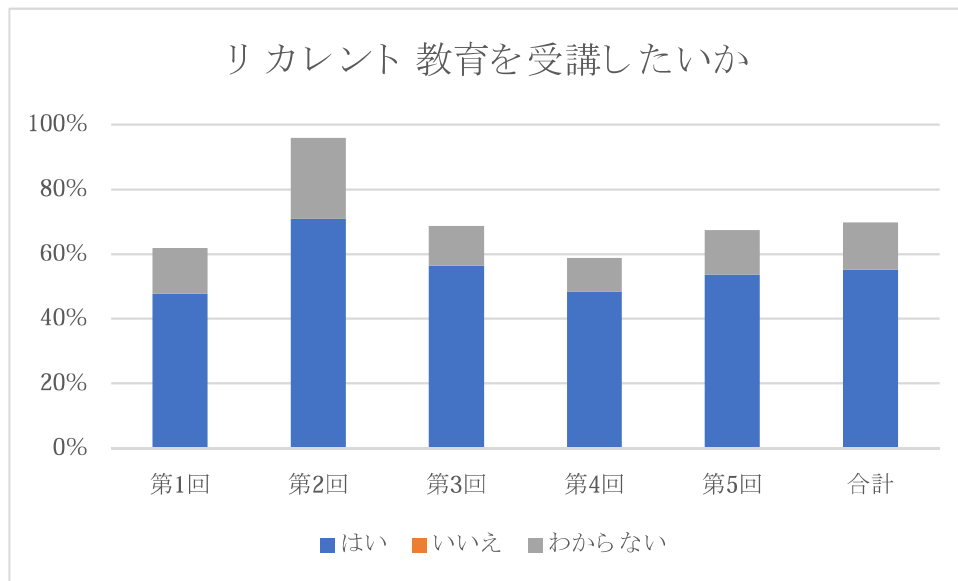
セルフケアに「役立つ」との答えはいずれの回においても全くなく、第2回、第3回の講義については100%が役立つと回答している。詳しくは2のそれぞれの回の自由記述についてのまとめを参照されたい。



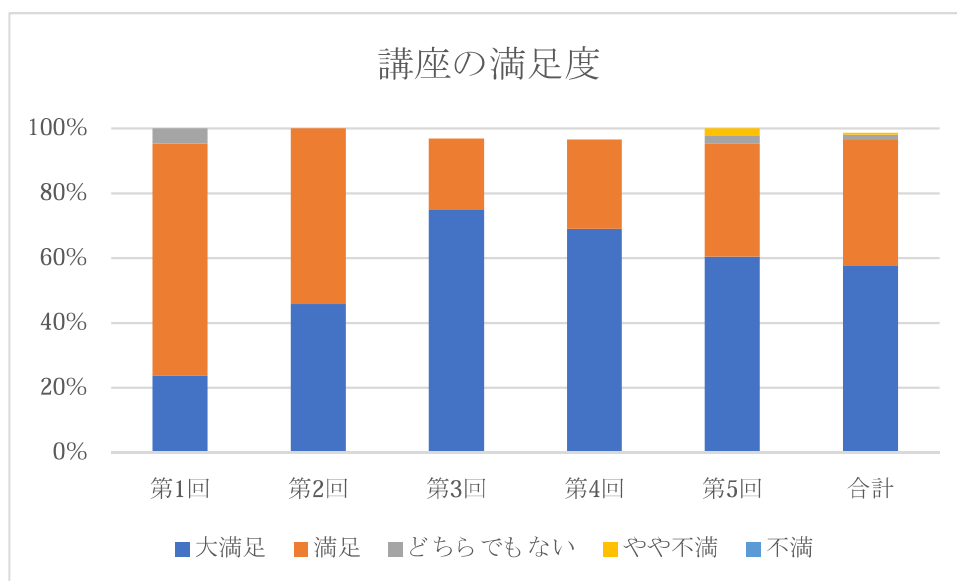
受講者が仕事についてどう考えているのかを調査していないので、仕事に直結させる必要がない方にいるのではないかとと思われるが、第1回はやや仕事直結ではないと感じた人がいたということであろうか、33%がわからないと答えている。

### 受講者の感想

		第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	合計
セルフケア に役立つ か	はい	81%	100%	100%	90%	95%	94%
	いいえ	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	わからない	14%	0%	0%	7%	5%	5%
仕事に役 立つか	はい	67%	83%	100%	97%	100%	92%
	いいえ	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	わからない	33%	13%	0%	3%	0%	7%



リカレント教育を受講したかどうかは、全員が必ずしも回答をしていないが、今回のビジネススキルアップコースを受講したうちでは、いいえと答えた人は皆無であった。積極的な受講希望が全体で55%であり、受講に至るまでには問題点があるということであろう。



各講座の満足度はいずれも不満が皆無であり、やや不満が1名程度あるのみである。特に、第3回のコミュニケーションスキル、第4回ダイバーシティの満足度が高い。

今回の事業で、最初に行ったモニタ調査で、受講希望が高かった「コミュニケーション」にかかわる講座の拡充が必要であることを示すものであろう。また、5回すべての講義がリカレント教育のカリキュラムには必須のものであることも確認できたといえよう。

## 5.4 実証事業全5回出席者に対するヒアリング

日時:2019年1月29日(火)15時30分から1時間ほど

場所:日本女子大学目白キャンパス

参加者

(1) 実証事業全5回すべてに出席をした5名

日本女子大学リカレント教育課程20回生3名

リカレント教育課程受講予定者1名

リカレント教育課程受験予定者1名

(2) 全国女性会館協議会

法政大学 竹原正篤教授

(3) 日本女子大学

日本女子大学生涯学習センター所長・文学部教授 坂本清恵

日本女子大学リカレント教育課程主任・家政学部准教授 松梨久仁子

日本女子大学生涯学習課リカレント教育課程担当課長 茂木知子

(4)名古屋大学

男女共同参画センター 三枝 麻由美准教授

全国女性会館協議会の竹原正篤による議事録の提出が別途あるので、ここではヒアリングによる受講者の発言の要約のみを示すこととする。

### 5.4.1 5回のビジネススキルアップコースを受講した理由

#### 【20回生】

・リカレント教育課程を受講した理由と同様に、知識の偏りが生じないように、何となく終わることのないように積極的な気持ちでの履修をした。

・再就職活動に入るにあたり、ストレスマネジメント、タイムマネジメントなどの講義を受講することが必要と感じた。という理由が挙げられ、既存のリカレント教育課程においてもこのような内容の講義が必要であることを再確認することとなった。

#### 【リカレント課程の受講を予定・受験予定者】

・これまでの仕事とは異なるものもできるのではないかと思い参加した。学び直しの準備として参加したとの意見が得られた。

### 5.4.2 5回の講座から得られた成果

#### 【20回生】

・慌ててしまう性格なので、ストレスマネジメントやマインドフルネス講座は有益であった。第1回のマインドフルネス講座で教えていただいた呼吸方法については、実践しながら、これを実践すれば落ち着くことができると暗示をかけていこうと思う。呼吸方法をはじめ、講座の中にワークショップがあり、実践できてよかった。

・リカレント教育課程前期で第2回の齋藤真理子先生の特別授業を受講したが、いかにメンタルの問題が深く影響するのかということを変えて理解することができた。メンタルに関しては1回目から3回目まで受講し、自己を肯定できるようになることが最終的に行きつくところなのだろうと確信できた。例えばマインドフルネスは、グーグル社が研修で取り入れているように、宗教ではなく、科学的な自己コントロールのトレーニングであり、今まさに役に立つスキルを身に付けつつあるのだろう。多くの講義でメンタルをテーマとして取り上げるということは、生きていく上では身につける必要がある知識、スキルであると実感した。

・第5回のタイムマネジメント講座が、すぐにでも実践できる内容が多かったと思う。今まで数多くの職場を経験したが、残業が多い人はスケジュール管理やタスク管理ができていなかったと思うし、自分自身の経験からも、仕事があまく回っていないときは、スケジュール管理やタスク管理があまくいってなかったと、思い当たる節が結構あったので、多くの学びがあった。

・5講座すべて役に立つ内容であったが、第5回のタイムマネジメント講座が一番身近で仕事に直結する役に立つ内容だったと思う。自分の場合は業務の中で意外にやれていたなど思うことが多かったという気づきが得られ、これは面接対策のエピソードとして使えると思った。パニックに陥らないためにもタイムマネジメントは重要だと思いますので、続けて実践していきたい。また、メンタルヘルスについては、今の自分の状態がどうであるのかということ、専門の先生に教えていただく中で客観視できるようになった。

#### **【リカレント課程の受講を予定・受験予定者】**

・すべての講座が有益であったが、第5回のタイムマネジメント講座が一番役立ったと思う。タイムマネジメントについては今まで一番自分ができていなかったことで、学んだことを早速実践してみたい。他の4講座も大変有益であり、知識としては知っていたことが多かったが、「知っていること」と「実践できること」は全然違うということ、知っていても、実践できていなかったことがたくさんありことに気付いた。忙しいと実践するのを忘れがちになるので、資料を見えるところに置いて実践していきたい。

・マインドフルネスとかストレスという言葉にはあまり過敏にならないように、逆に自分で自分を封じ込めていた部分があった。「とにかくやらなければしょうがない」という時代に仕事をしてきたので、メンタル的に落ち込んでいても、やるしかない、と自らを奮い立たせてきたが第1回目から3回目の講義を受講して、自分の心身が弱っていたことを初めて自覚した。改善するための手段があることがわかり、手を差し伸べていただいたような気がした。第4回講座のダイバーシティの話は、実に私自身に関わっていることで、女性として建築業界に働く中で、とにかく女性を意識してはいけないと思っていたが、「女性と意識してもいい」ということ、「年齢が上がっていても、できることがある」という意識を全面に持たせていただけた。第5回のタイムマネジメントも有益で、やるべきことを書いた付箋をベタベタ貼ることなど、早速実践してみたいと思う。

### 5.4.3 講座に対する要望について

今回の5つの講座以外にこんな講座があったらいいか、あるいは、5つの講座の中で、このような部分をもっと掘り下げてほしかったというような点について意見を求めた。

#### 【20回生】

・コミュニケーション方法に関して、仕事をやっている上ではどうしてもトラブルや苦情に直面することもあるので、トラブルや苦情の適切な処理方法等の実践的な内容を、ロールプレイや受講者とのディスカッションを通じて学びたい。授業の中で「模擬体験」できれば、次の仕事に向けても勇気がでると思う。

・第5回のタイムマネジメントの講座で、タイムマネジメント上大事なことは可視化することというお話があった。リカレント教育課程を受講すること自分を可視化させられたが、自分自身のことが理解できるようになり、ぼんやりと感じていた恐怖感がなくなった。自分を分析するとそれが強みにもなるというお話も伺ったが、リカレント教育課程の授業で行った「自分と向き合うワーク」、「自らを(どどん)可視化するワーク」がもっと増えてもいいのではないかと思う。このようなワークは日常生活の中ではできないので、授業の中で積極的に実施してほしい。

・ロールプレイはとても魅力的だと思う。再就職支援が目的なので、実際に民間企業で長年の面接官経験者に模擬面接をやってもらい、どのような人材が企業にとって魅力的と考えられるのか、どういった人材が実際に現場で使えるのか、マネージャーとして使えるのか、など、ロールプレイを交えながら指導してほしい。ビジネスの現場から離れている人でも、少しでも現場に近づけると思う。

#### 【リカレント課程の受講を予定・受験予定者】

・コミュニケーションスキルの学びについては、少し具体的な内容がほしい。例えば、自分が仕事で手一杯の時に上司等から新たな仕事を頼まれた場合とか、相手に悪い感情を与えずに断る方法等、職場でよくある場面毎に効果的なコミュニケーション方法を学べたら有益であろう。考え方が異なる下の世代との効果的なコミュニケーション方法についても、効果的にモチベーションを高めてあげる方法等を学ぶことは、円滑なコミュニケーションを行う上で重要だと思う。このようなコミュニケーションの相手に応じた方法論を実践的に学びたい。

・今回のコースを受講し、いろいろな方のお話を聞き、意見交換できたことが非常に新鮮であった。ロールプレイやディスカッションなどを講座の中で実施できれば大変有益だと思う。

### 5.4.4 リカレント教育課程在籍生の方への質問

今回の5回の講座で扱ったようなテーマが、リカレント教育課程の科目の中にどれくらいの割合であると望ましいかについては、以下の意見を得ることができた。

#### 【タイムマネジメント】

・正規のカリキュラムの中で、前期か後期のどちらかに、もう少し多くの時間をかけて学んでみたい。今日の講座では、講師の先生からタイムマネジメントに関する知識をインプットしていただいたが、時間があれば、例えば、1か月で完了させるプロジェクトを例に、スケジュール管理とタスク管理を実際にシートに書いてみる等の練習をする、そして、自分で作成したシートを受講生どうして見せ

合って意見交換する、こういったアウトプットの練習は有益であり、仕事に就いた時にも非常に役に立つと思う。

#### 【ダイバーシティ】

・今回受講したダイバーシティに関する講座では、現状の説明が中心だったが、実例を含めた解説がほしい。ダイバーシティに関するトピックを扱ったロールプレイ等があれば更に効果的である。

・「人生 100 年時代」と言われるが、自分自身も年齢を重ねてもしっかり自分の足で立っていられる状態でないと怖いという感覚がある。女性でも高齢者でも社会の中で活躍したいという思いがあると思うので、定年後の長い人生をどう生きるのかとか、先々も社会に貢献できるようにするために今をどう生きるべきなのかということも考える必要がある。ダイバーシティの一部のトピックにもなると思うが、「女性として長く働くことと個人の覚悟」、「人生 100 年時代をどう充実して生きていくべきか」といったテーマでの話が聞きたい。

#### 【キャリアマネジメント】

・業務効率をいかにして上げるかというような話がキャリアマネジメントの内容の半分はほしかった。業務効率の改善につながるような授業がキャリアマネジメントの授業の中にほしい。

#### 【プレゼンテーションスキル】

・プレゼンテーションに関する授業がハードだったが、非常に楽しかった。仕事をする上では、いかに自分をプレゼンするかといった点や、上司やお客様にいかにわかりやすく説明するかという点が重要になるで、そういう点に集中した授業がほしかった。日本の女性は自分を表現することが苦手だと思うので、モチベーションを上げ、自己表現できるようにさらなる授業の拡充が望まれる。

#### 【メンタルスキル】

・仕事をしながら悩んでいる人が多いので、メンタルケア的な講座は必要である。

### 5.4.5 大学でのリカレント教育講座を受講し、学び直しを選択した理由

#### 【20 回生】

・私の場合は、地方から東京に出てきているので、1 年間という期限を決めて、腰を据えてしっかり学ぶということで受講している。日本女子大のリカレント教育課程は、そのような学び直しについての私のニーズに合っていた。

・20 代で会社に入ったところから、今から大学に入ったらもっと勉強したのにとっており、それで、それほど情報収集せずに日本女子大のリカレント教育課程に入った。毎日朝から夕方まで学校に通い、自宅に帰ってからも能動的に学ぶということをしないと授業についていけなくなるという、「追い立ててもらおう」と必要だった。毎日学校に通って、授業を単に受けただけでは終わらせずに学んだ内容を発展させていくことが、求められる環境に自分の身を置くということになり、社会人としてのテンポを身に付けることに繋がり、それが、社会とのずれを修正するという効果になった。

#### 【リカレント課程の受講を予定者】

・4 月から学ぶ予定であるが、最初から大学で学ぶと決めていたわけではない。現在も仕事をして



おり、キャリアチェンジをしたいと考え、学び直しの機会をいろいろと検討した結果、日本女子大のリカレント教育課程が一番自分のニーズに合っていると思い最終的に入学することを決めた。決める過程で他大学のリカレント教育講座との比較も行いましたが、日本女子大のリカレント教育課程が最も内容が充実していると思い、最終的に判断した。内容次第だと思う。

## 5.5 まとめ

5回の講座とも、受講者からは高い満足度のあるものと捉えられている。働くためにどのような心構え、あるいは自分自身のケアが必要なのかを、第1回、第2回では確認していただくことができた。具体的なビジネススキルとしては、場面や対象に応じた適切なコミュニケーションを行うための具体的な実践を伴うアサーティブなプログラムが必要であることが確認できた。ビジネスをとりまく環境としてのダイバーシティの講義が働く上での支えとなること、仕事をする上での自己管理にもつながるタイムマネジメントを含めた仕事術の教育も欠くことのできないものであることが実証できた。

実際のカリキュラムにはそれぞれの内容を深める複数回の授業の組み立てが必要である。

