

【イベント名】 **令和7年度 女性活躍研修**  
**①若手女性社員向け研修「自身のキャリアを考える」**

【開催概要】

開催日 令和7年11月6日（木） 時間 14:00～16:00 場所 オンライン配信 参加人数 31名

主催 宮城県／みやぎの女性活躍促進連携会議

プログラム

14:00 開会  
主催者挨拶  
14:05 研修会  
16:00 閉会

講師



株式会社Mentor For  
代表取締役 池原 真佐子 氏

（略歴）早稲田大学、早稲田大学大学院（教育）で修士号取得。  
INSEAD（Executive Master in Change / 臨床組織心理学）で修士号取得。PR会社、教育系NPO、コンサルティング会社を経て起業。  
起業後に妊娠するも、臨月でパートナーが海外赴任、ワンオペ育児。  
女性がキャリアアップする際の壁・社会の中の無意識バイアスにぶつかった経験が契機となりD&Iを推進する社外メンター事業を2018年に立ち上げる。その後家族の都合でドイツに移住、2年強に渡って、2拠点生活で事業を育てる。2023年「女性部下や後輩をもつ人のための1on1の教科書」出版。3刷、1万部突破。INSEADにてAdvancing Diversity and Inclusion コースも修了、D&Iの知見を深める。D&I、女性活躍、メンター等の講演実績多数。

研修会

性別問わず活躍できる企業を目指し、企業における女性管理職の登用率向上と、女性活躍の推進を支援するため、若手女性社員から経営者層までの各階層別の研修会を開催。

テーマ ① 若手女性社員向け研修「自身のキャリアを考える」

対象者 : 30歳以下の若手女性社員等  
概要 : 結婚や出産、育児等と自身のキャリアの両立実現を図るワーク・ライフ・バランスについて学び、自分らしくいきいきと働き続けるキャリアプランを考える研修。

<研修内容>

○研修の目的

- ・女性特有のキャリアの課題や悩みについて理解を深め、自身のキャリアに向き合い、主体的に切り開いていけるようになる。
- ・キャリアイメージを言語化し、自分らしくいきいきと働き続けるキャリアプランを考える。

○キャリアについての考察

- ・キャリアの定義とその重要性について。
- ・キャリアは「継続的なプロセス」として捉えるべき。
- ・働くことに関わる生き方そのものを指す。

○キャリア形成のタイプ

- ・目的逆算型（山登り型）と目の前コツコツ型（川流れ型）の2つのタイプ。

○女性を取り巻くキャリア課題

- ・ライフイベントがキャリア選択に影響を与える。
- ・家事育児の負担が女性のキャリアに大きな影響を及ぼす。

○ジェンダーバイアスの影響

- ・男女の役割に対する固定観念が存在する。
- ・他者だけでなく、自分自身へのバイアスも強い。

○自信とキャリアの関係

- ・女性は自身の能力を過小評価する傾向がある。（詐欺師症候群）

○ロールモデル・メンターの不足

- ・社内にロールモデルがいないと感じる女性が53.1%。
- ・メンターと呼べる存在がいない女性が61.0%。

○自分らしいキャリアを創る方法

- ・自己認識を深めることが重要。
- ・不安や悩みを因数分解して考える。

○アクションプランの作成

- ・1年後の理想の自分を描く。そのためにやること・やめることを明確にする。

○研修のまとめ

- ・ライフイベントと仕事は二者択一ではない。自分らしいキャリアを楽しむことが大切。

●参加者の感想 ※一部抜粋

- ・詐欺師症候群というのは、自分自身にもあてはまることだと思った。今、自分が置かれた状況に説明がつくなど、少し気持ちが楽になった気がした。
- ・まだ起きていないことに対して過剰に心配になりすぎる傾向にあると聞き、自分に当てはまっておりハッとした。起こっていないことに対して過剰に不安になるのをやめて、正しい準備を万全に行い前向きに考えるようにしていきたいと思った。
- ・若いうちに修羅場を経験しておくことが大切だということが印象に残った。私自身、普段から消極的で、自信が無いことが多々あったのですが、詐欺師症候群というものがあることを知り、自分の心に余裕ができたと同時に、チャンスがあればそれに食らいついていくことも大切だと学んだ。
- ・チャット形式で色々な思いを知ることができた。悩みや不安は解決しませんが、立場が異なるものの同じように考えて悩んで一生懸命に過ごしていることを知ることができ、一人ではないと思えた。

