

2016年5月

## NPO 法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター

2006年10月2日

### NPO 法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター 設立

※企業をはじめとする法人組織では、両立支援制度が導入され、ハード面は充実してきています。しかし、日本では今もなお、出産・育児期の女性が仕事との両立に壁を感じている、というのが実態です。また、組織の管理者側にも、両立支援制度を整えても女性活用をうまく進めることができない実態があります。当 NPO では、組織のハード面が急速に整えられ充実する一方、そのスピードにまだ追いつかない本人の意識・組織の管理者側の意識といった“ソフト”面に「カウンセリング」という手法を用いてアプローチします。一人ひとりの意識が変わることで、充実感を持っていきいきと生活できる、活力ある社会の実現に寄与することを目的としています。

2010年6月

### 神戸市と協働し “輝く私”神戸RICステーションオープン

オープン以来、ワークショップの開催を中心に活動。ワークショップは少人数なのでコミュニケーションを取りやすいと好評。子育て中の方々に有益な情報となるプログラムを提供し、2012年9月からは神戸市の助成金を受けて無料カウンセリングを実施。（～2016年3月）

2011年5月25日

### 昭和女子大学と協働し “輝く私”昭和女子大学ステーションをオープン

大学、行政、地域、企業と共に「仕事と子育て」を応援する関東初の拠点として活動。公募企画など地域に眠ったちからを発掘。（～2015年12月）

## 【ワークショップ・カウンセリング】

### ワークショップ実績

#### ●行政とのタイアップ

○2010年10月16日

坂東眞理子直伝 今を生きるあなたに伝えたい私からのアドバイス～“輝く私”のための「私自身」「仕事」「ネットワーク」「子育て」～

共催：神戸市男女共同参画推進会議

○2012年3月15日

「女性を部下に持つ男性上司のための超入門ワークショップ」

共催：神戸市

対象：神戸市男女共同参画課、地域企業の人事担当者

○2012年6月1日～7月13日

小平市中央公民館家庭教育講座「子育て 仕事 どちらも大切」

みんなで話そう！聞いてみよう！／子育て・仕事のこと、日頃の不安や疑問など／共働き夫婦のワーク・ライフ・バランス  
数ある実例の一部を紹介します！／“自分らしい”仕事と子育ての両立実現に向けて、一步を踏み出しましょう  
※自分が望むワーク・ライフ・バランスの実現のために子育てに関わっている人、これから関わろうとする人に、仕事と子育てを  
両立していくための様々な選択肢があることを知ってもらい、自分らしく充実した「仕事と子育ての両立」の実現に向けて考  
える機会を提供した。

**主催：小平市**

対象：市内在住の子育てに関わっている人、これから関わろうとする人 20名

○2013年5月25日

子育て世代が声をあげれば子育て環境は変えられる これからのイクメンのための子育てセミナー～子育て環境の決まり方

**主催：大阪市立男女共同参画**

○2013年9月28日

【地域ビジネスサポート事業セミナー】「あなたの新しい一歩のために」～自分を整えると、やりたいことが見えてくる！

**主催：松阪市・松阪商工会議所**

講演：「私らしく働くために今日からできること」

講師：坂東真理子（昭和女子大学学長、NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター理事長）

対談：こころを整える「松阪の風土と起業」

○2014年神戸市東灘区役所職員研修

①2014年9月3日（水）

「より質の高い市民サービスをめざして」

コミュニケーションで大切なこと／自分の性格傾向を知る／感情コントロール

②2014年9月17日（水）

「健康で充実した職業生活を送るために」

職場のメンタル・ヘルス／ストレス・マネージメント／キャリアの見直し

～参加者アンケートより～

- ・ 自分の性格傾向を知ったうえでコミュニケーションを見直すことで、客観的に状況をみることができそうに感じました。
- ・ 自分の性格、行動パターンを知ることにより今後の対応業務に活かすことができる。
- ・ 自分のエゴグラムで長所と短所がつかむことができたので、自分の長所を大切にしながら、職務を頑張りたいと思います。
- ・ 相手の気持ちを理解していると示すことができる面接法を今後も実施していきたいと思う。
- ・ ストレスマネージメントの内容が業務に役立つと思った。
- ・ 対人とのコミュニケーションについての内容が業務に役立つと思った。
- ・ 自分を見直す機会となった。

○2014年10月～2015年2月

とうきょう OSEKKAI カフェ <子育て応援とうきょう会議次世代育成支援プロジェクト・モデル事業>

**主催：子育て応援とうきょう会議**

**運営：NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター**

テーマ1：「見つけよう！あなた自身」

テーマ2：「見つけよう！あなたのサポーター」

※東京の子育てにおける地域特性に基づく課題として、共働き世帯の増加等により、子育て支援のニーズが高いにも関わらず、地縁（地域）や血縁（家族）による子育てのサポートを得ることが難しく、孤立した状態で子供と向き合う“孤育て”の問題があり、深刻化する児童虐待の背景の1つとしても、指摘されてきた。ひとときの間子供から離れ、リラックスして、他の当事者と交流しながら、自分自身を見つめ直し、復職や就職、仕事と子育ての両立など、ライフビジョンについての考えを整理する場やサービスは十分にあるとは言えない。晩婚化・晩産化により、社会でキャリア形成した後に妊娠・出産する女性の割合が多い東京では、こうした場やサービスの潜在的ニーズがあるものと考えられる。子育て支援の新たなサービスを提供するモデル事業として「とうきょう OSEKKAI カフェ」を、NPO 法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターと子育て応援とうきょう会議協働で 2014 年 10 月下旬～2015 年 2 月末（計 20 回）／東京 23 区内及び多摩地域で、各 2 箇所、計 4 拠点にて企画・実施した。

～参加者アンケートより～

- ・ 初めての託児を体験することができて、とても嬉しかった。子離れの心境を垣間見た気がした。
- ・ 託児つきで子どもから離れて無心で作業に集中できて楽しかった。
- ・ 夢中で作業でき、こんな時間は久しぶりだった。
- ・ 会社を経営しているが、男性社員が育休を取ったことはない。そのような機会があれば応援したい。
- ・ 子どもを預けて大人だけの、自分だけの時間を持てたことがうれしかった。
- ・ 講師や参加者とゆっくり話せたことで気分転換になった。
- ・ 同じ立場のママの意見をたくさん聞けたので良かった。
- ・ パパ目線での地域の情報が聞けた。いろいろな年齢の子どものママがいて話が聞けてよかった。
- ・ 子育てに行き詰った時の気持ちの切り替えについて学べた。子育てママ同士の会話で気分転換できた。
- ・ 子ども抜きで参加できることが普段ないので楽しかった。他の知らない方と話げできた点もよかった。
- ・ おしゃれな場所に出かけることが少なくなっていたので良いリフレッシュになった。
- ・ 他の参加者に、自分の考えや気持ちを聞いてもらえたことが嬉しかった。
- ・ 自分の気持ちを言葉で表現して、相手に聞いてもらうことで、考えを整理するきっかけになった。
- ・ 仕事復帰の際に参考になることがたくさんあった。これからの育児と仕事の両立に役立てたいと思う
- ・ 自分と同じ地域に住み、同じように子育てをするお母さんと交流ができたのがよかった。
- ・ 同じように仕事復帰を考えている方と思いを共有できた。先輩の話も聞けた。復職後のイメージが湧いた。
- ・ 託児があって集中して話を聞くことができた。自分自身のことを改めて考える時間が嬉しかった。
- ・ 銀座三越という場所も気分がよくてリフレッシュでき、ランチも嬉しい。悩みを打ち明けることができた。
- ・ 日々の育児の中で刺激が欲しくて参加した。子どもを預けてゆっくり話を聞くことができた。
- ・ 子育てママ達にこれほど力強い味方がいるとは思っていなかった。元気を出してビジョンを持って生きたい
- ・ 同じ悩みを抱えるママ達と話げできて気晴らしになった。
- ・ 自分のことを話すことが少なかったので楽しかった。
- ・ 復職に関して家族の中でマイナスイメージがあり、やめた方がいいのかと悩んでいたが、今回の話を聞いてやっぱり頑張りたいと思った。
- ・ 作業に夢中になり、子育てから離れ、リフレッシュすることができた。

- ・ いつも自分のことは二の次のしてしまうので、自分のことを見つめ、考える時間が持ててうれしかった。自分の性格を見つめなおすよい機会になった。

○2015年6月29日

子育て世代のための「まちなか開業交流トーク！」講演：岡山慶子

主催：松阪市

○2015年12月23日

子育て応援とうきょう会議次世代育成支援プロジェクト・モデル事業 とうきょう OSEKKAI カフェもっと子育てを楽しもう！

～とうきょう OSEKKAI カフェ特別講座@国際フォーラム～

### ●団体とのタイアップ

○2012年7月4日

きっともっと輝く私の“きちんとメイク”講座 ～大学生向けのメイク～

共催：昭和女子大学キャリア支援課

○2012年8月17日

幼稚園教諭と就職希望大学生のための「第一印象を決めるメイク」

主催：全千葉私立幼稚園連合会

○2015年7月18日

看護職のための【仕事と子育て】セミナー ～ケアする人のためのケア～

共催：公益社団法人東京都看護協会

- ①自分を整える ～ありのままの自分を理解して、無理のないキャリアプランを立てる～
- ②人間関係を整える ～グループディスカッションを通して悩みの本質に向き合い夫、同僚、上司を味方に！～
- ③気持ちを整える ～先輩ママに聞くサバイバル技術～ 子育て現役の先輩からの実践的アドバイス

### ●百貨店とのタイアップ

○2014年“きっと、もっと輝く私”子育て&働く&暮らす、わくわく“銀座”

※ファミリー世帯が増加している中央区の中心地・銀座で、主に子育て世代に向けて、子育てや仕事、暮らしを自分らしく楽しみ、一人ひとりが輝く私になることを応援するイベントを開催した。銀座三越独自企画として第11回目を迎える「Ginza Working+」が掲げたテーマ「働×育」に、NPO 法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターがコラボレーションし、銀座三越9階をメイン会場として、銀座通連合会4丁目支部会とも連動し、銀座が“仕事と子育てを応援する街”であることを発信した。

①2014年4月9日（水）～22日（火）『はたらく + たのしむ Ginza Working+ “きっと、もっと輝く私” 子育て&働く&暮らす、わくわく“銀座”』

②2014年9月24日（水）～10月7日（火）「GO! GO! Office Workers! わたしらしくかがやく、はたらく」わくわく銀座第2弾

③2015年4月15日（水）～20日（月）「GO! GO! Office Workers! わたしらしくかがやく、はたらく」わくわく銀座第3弾

## ●企業とのタイアップ

### ○2010年11月

「自分のヴィジョンを描き、いきいきと働き続けるために」

～ 自分の価値観を再発見し、これからの働き方・ビジョニングのヒントを見つける子育て中の女性社員を応援～

**共催：アサヒビールグループ**

### ○2011年8月17日

For プレママ&プレパパ うさぎドロップ試写会&トークイベント

**共催：グラクソ・スミスクライン株式会社**

### ○2012年4月22日

For プレママ&プレパパ ART&HEAT トークイベント

“これからのイクメンスキル～ワクチン接種のススメ～” & 「セザンヌーパリとプロヴァンス」展

**共催：グラクソ・スミスクライン株式会社**

### ○2013年5月16日

「今が復職のチャンス！仕事と家庭のバランスのとり方ポイントセミナー」

**主催：株式会社バソナ**

### ○世田谷ステーションにて随時

・「赤ちゃんの病気を看病するコツ」 **スギ薬局グループ**

・「おいしく、楽しく、スパイスセミナー」 **ハウス食品グループ**

## ●NPO 企画・運営

### ○2010年6月24日（木）於：銀座教文館9階ウェンライトホール

NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター・プレスセミナー

テーマ：今、なぜ、カウンセリングが求められるのか？

『「今、なぜ、カウンセリングが求められるのか？組織のハード面が急速に整えられ充実する一方、そのスピードにまだまだ追いつかない本人の意識・組織の管理者側の意識 “ソフト”面へのアプローチについて。』

「出産」をきっかけに退職する女性はいまだに6割強にのぼり、この20年間ほとんど変わりません。キャリアを中断して復帰するのは容易ではない為、結婚や出産・育児をためらう働く女性も少なくありません。「育児・介護休業法」改正をひかえ、国の制度はさらに整いつつありますが、当事者や、組織の管理者側の意識はなかなか変わらない、という現実があります。その人らしいワークライフをデザインするために、当NPOはカウンセリング手法を用いたアプローチで、制度でカバーしきれない個人の意識（ソフト面）をサポートします。個人の意識が前向きに変わることによって組織が変わる。そして、その変化は全ての人が充実感を持って、いきいきと生活できる、活力ある社会の実現につながると考えます。

※NPO カウンセリング スーパーバイザーで、国際的に活躍している精神科医の丸田俊彦先生による斬新な「対話的講演」

○2012年1月21日(土)～2012年2月19日(日)全5回 30時間

【仕事と子育て】カウンセラー養成講座

- ・社会を考える（求められる「共有」の意義について／日本の働く女性の現状を知る／いまどきの企業ってどんなもの？保育者が働く現場を知る／保育士の家庭支援とは？）
- ・親を考える（意外に難しい父親との信頼関係の作り方～男親が保育士に望むこと／子どもと親の理解・子どもの問題行動と症状・親の心理／得意・不得意の保護者との関係傾向を知る～第一印象を決めるもの／保護者が心地よく話せる聴き方）
- ・自分を考える（セルフウェアネス・キャリアプランの立て方・セルフコーチング／社会における女性の位置、現代的なメンタルヘルスの動向）
- ・子育て（絵本のグループディスカッションを通して「絆」を考える、事例検討会：子育ての楽しみと苦悩）
- ・組織・チームワークを考える（ダイバーシティ（多様性）を考える／理解する技術・伝える技術）

○2012年11月

第1回【仕事と子育て】カウンセラー養成講座（2012年1月21日～2月19日）を受講した中堅からベテランの保育士たちに、受講後半年を経て、実際の保育現場で何が役に立ったか、仕事や自身がどう変わったかを検証、ニュースリリース発信

○2013年6月26日

NPO 法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター “輝く私”神戸 RIC ステーション3周年記念イベント  
～今、求められる「整える力®」～

○ステーションにて開催

●私自身に関して（美容・健康・ファッション etc）

「心を輝かせるメイクアップ講座」、「アンチエイジング リフレクティブフェイシャル」、「パーソナルカラー」、「パーソナルファッション」など、外見から“輝く私”を実現するための一歩として開催。

●子育てと生活に関して

予防歯科、ベビーマッサージ、食育、父親力、ママ交流会、バギーエクササイズ、他開催。

●仕事とキャリアに関して（マイストーリー、就活応援、年金&社会保障 etc）

専業主婦から、趣味を活かし資格取得後自宅サロン開業しているなど選択の幅を広げ、なりたい自分に一歩近づくための講座を開催。

●2013年4月16日(火)

特別企画“箱庭体験”つくって、遊んで、元気になろう！

## カウンセリング実績

神戸：ワークショップ<sup>①</sup> 346 名、個別カウンセリング 300 名  
東京：約 200 名（おせっかいカフェ、メンターカフェ等含む）

### ●自治体との連携

○【仕事と子育て】両立応援個別カウンセリング

※あすてっぷK O B E（神戸市男女共同参画センター）／トレピエ（尼崎市女性センター）／ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）／兵庫県立男女共同参画センター・イーブン／クレオ大阪北（大阪市立男女共同参画センター北部館） 各共催

参加者：ワークショップ 346 名、個別カウンセリング 171 名、

○“輝く私”神戸 RIC ステーション

【仕事と子育て】両立応援個別カウンセリング（有料、無料〈助成金〉）108 名、ファミリーカウンセリング 3 名、  
有料一般 18 名

○2013 年 2 月

カウンセリング受講者を対象につばさの会発足

### ●NPO企画カウンセリング

○2011 年 7 月 22 日

福島県いわき市蛸保育園等取材

協働：内閣府男女共同参画局

○2011 年 8 月 20 日

『見えない不安とどうつきあうか？ ――こころの響きあいを求めて――』丸田俊彦・NPOスーパーバイザー

主催：福島県保育協議会

### ●団体との連携

○2011 年 10 月 15 日

ACCJ ウォーカソンにてグループカウンセリング実施

関西に避難している被災者の皆様を対象としたアメリカンフェスティバルの イベントとして阪神大震災経験者との交流会に  
当 NPO カウンセラーが参加。対象は関西地区へ避難されたママ 5 名（宮城 1・福島 4）

### ●企業との連携

## ○2010年10月15日・12月17日

企業人事担当者とNPOカウンセリングスーパーバイザーとの事例検討会を実施

## ○2010年3月

### 外資系製薬会社（日本イーライリリー株式会社）にてセミナー・カウンセリング

- ・仕事と子育て両立支援セミナー（第1回～第3回）
- ・個別カウンセリング15名（対象者：育休1年以内、復職2年以内の女性MR）

## 調査実績

仕事と子育てに関するアンケート調査

①第1回（女性調査：2008年11月18日～20日、男性調査：2008年12月15日～17日）

目的：妊娠・出産・育児期の女性の就労継続を阻む要因を、心理的、社会的、文化的側面から明らかにする。同様に、女性の就業継続を促進する要素を抽出する。上記で得た知見を、当会の事業プログラム策定に活用する。

調査対象者

- ・女性調査：25～45歳の女性2060人＊有職・無職を問わない。ただし学生を除く。
- ・男性調査：25～45歳の男性516人＊有職者。ただしパート・アルバイトを除く。

②第2回（2013年6月14日～6月16日）

目的：既婚女性、特に正社員で働いている女性の就業や子育てに関する意識を明らかにする。同時に既婚男性にもアンケートを実施し、男女の意識差を明らかにする。上記で得た知見をNPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターの今後の活動の参考とする。

調査対象者

- ・既婚男女25～49歳、有職無職は問わないが、学生を除く
- ・既婚女性は正社員勤務者とそれ以外を同数とする
- ・正社員には会社経営者・公務員も含む

## PR実績

### ●2010年NHKニュースウオッチ9

産後クライシス、カップルカウンセリングについて取材

### ●2012年1月

女性が活躍できる経済社会の構築に向けて男女共同参画会議 基本問題・影響調査専門調査会

女性と経済ワーキング・グループ 最終報告

NPOの事業内容を紹介

### ●2013年4月9日ナーシングビジネス9月号掲載（メディカ出版）

坂東理事長、岡山副理事長、松村理事の座談会 ～「整える力」が仕事を楽しくする！ ワークライフバランス時代を



より充実させるためのマネジメントとは～

●2013年4月23日読売新聞掲載

「仕事と子育ての両立」

◆坂東理事長はカウンセリングセンターでの相談の現状をふまえ、「仕事と育児の両立するうえで大切なこと」「仕事復帰するうえで考えるべき事」などについて次のようにコメント：復職にあたり、自分を支えるチームをつくることが大切。ファミリー・サポート・センターへの登録や病児保育施設、民間の預かりサービスなど多くの選択肢を持つことが両立の第一歩になる

●2013年9月30日 NHK NEWS WEB 掲載

一生懸命な女性ほど、理想と現実の矛盾を抱えている。～イクメンには分からない、仕事と子育ての狭間で揺れる女ごころ～

◆NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターは、子育て中の男女約1500人を対象に【仕事と子育て】に関する意識を調査しました。その結果、男性の子育て意識が女性並みに高まり、積極的にイクメンを志向する人が増えていることがわかりました

●2014年5月10日放映日本テレビ系全国25局ネット「ウェークアップ! ぷらす」

◆安倍首相が女性の活用を叫び、企業も様々な制度を整える一方で未だ出産を機に仕事を辞める女性が大半。現在、子育てをする母親たちは、女性を取り巻く現在の日本の環境をどのように思っているのか？子育てと仕事の両立に悩む母親の姿などを通して母の日を前に、今後、女性の活用や少子化の解決をどう行っていけばいいのかを考える

◆カウンセリングの様子／カウンセリングを受ける女性のインタビュー※神戸R I Cステーション取材

●2014年5月12日NHK総合「クローズアップ現代」放映

「眠れる高スキル主婦が中小企業を救う」特集で中小企業庁の取り組みに密着

※銀座三越9階テラス“きっと、もっと輝く私”子育て&働く&暮らす、わくわく“銀座”でのパソナのセミナーとお仕事相談ブースをNHKクローズアップ現代が取材

●2014年1月全日本私立幼稚園連合会PTA新聞1月号掲載

「ワーク・ライフ・バランス」に関心を持とう ～岡山慶子

●2014年 婦人之友社「かぞくのじかん」冬号 記事掲載

“整える”ことが働きやすさの第一歩

●2014年10月15日産経新聞夕刊掲載 ※神戸R I Cステーションにて取材

病児保育も選択肢に

●2015年集英社 LEE8月号 記事掲載

職場の理解を得るにはコミュニケーション力が不可欠です

●2015年10月12日朝日新聞掲載

長時間労働の呪縛～育児と両立妻に偏る負担～

※おせっかいカフェ取材

### 学会発表 実績

1 回だけの「仕事と子育て両立支援カウンセリング」の可能性－カウンセリング後のアンケート結果から  
－高橋美智（NPO 法人【仕事と子育て】カウンセリングセンターカウンセラー）

### サイト運営 実績

ステーション活動（活動情報・報告）／カウンセリング実績、申込み受付／子育てコラム連載  
整える力連載／調査結果発表／ニュースレター発行／フェイスブック など