

たまの女性

足跡ぜんぶが、
キャリアになる



女性×しごと特集号

- ・ **インタビュー** 多摩市在住の女性経営者にインタビュー
- ・ **コラム** はたらく場での女性活躍を阻害するものとは～私たちにできること～
- ・ **コラム** 市民意識・実態調査で見るワーク・ライフ・バランスの現在地
- ・ **レポート** 自分らしい働き方を考えるきっかけに
「ワーク・イン・ライフ～自分らしい幸せなキャリア～」を開催
- ・ **レポート** 女性起業家のためのビジネスプラン発表会『RED TOKYO』レポート！

多摩市在住の女性経営者にインタビュー

その椅子がキャリアじゃない。あなた自身がキャリアだ。

女性活躍が注目される今、女性管理職比率など「数値目標」が先行し、本来の働きやすさや生きやすさが見えにくくなってはいないでしょうか。

経理・財務の専門家として企業支援を行う会社を経営し、NPO活動にも携わる岡村志穂さんに、女性活躍の“今”とキャリアの本質についてお聞きしました。

——まず、これまでのご経歴について教えてください。

岡村さん 社会人としてのスタートは経理職でした。“何者かになりたい”という思いから会社員として働きながら起業し、健康食品の販売に挑戦したこともあります。しかしうまくいかず事業を休止し、会社員に戻りました。その後は不動産会社で営業も経験し、外資系企業や上場企業で経理・財務に携わってきました。振り返れば経理も営業もどちらも経験をしてきたことが今の仕事につながっていると感じています。



——現在取り組んでいる事業について教えてください。

岡村さん 今は当初立ち上げた会社を業態変更し、企業の経理・財務支援を行っています。社長の悩みを減らせれば、社員の幸せや会社の成長にもつながると考えています。だから実際に依頼者の会社の中に入り、経理業務や融資対応、経営企画部門の立ち上げなど、“財務の何でも屋”として伴走しています。

——働く中で、女性として壁を感じたことはありましたか。

岡村さん 会社員時代にありました。特に昇給や昇進の場面です。経理職は評価や給与が数字で見えてしまうので、同期の男性が先に上がっていくと「なぜだろう」と感じる場面が正直何度もありました。

——その壁に、どのように向き合ってきたのでしょうか。

岡村さん 最初は悔しかったです。ただ、「この組織を変えるのは難しい」と思ったときに、文句を言い続けるより、自分が環境を変えたほうが良いと考えるようになりました。転職や役割変更は逃げではなく、自分を守る選択肢のひとつだと思っています。

——経営者として、働く環境に対する考え方に変化はありましたか。



岡村さん 大きく変わりました。育休や産休、介護は突然訪れることが多いので、会社がどの状況でも回る仕組みを整える必要があります。従業員だった頃は「個人の自由」と思っていたのですが、経営者になってからは組織の安定のためにも“いつ何が起きても大丈夫な体制”を作りたいと思うようになりました。社員には「いつ結婚しても、いつ妊娠しても大丈夫」と伝え、制度よりも安心して相談できる空気を大切にしています。

——近年、「女性活躍」が進んでいると感じますか。

岡村さん 制度は増えていますが、管理職比率など数値目標が先行すると、別の歪みが生れます。管理職になりたくない女性が比率のために昇格してしまうと、その人も部下も不幸ですし、「比率のためだけでは」と男性側からの不満も生まれます。数字だけで平等をつくるのは難しいと感じています。



——本当の女性活躍とは、どのような状態だと思えますか。

岡村さん 「選べる環境がある状態」だと思います。バリバリ働きたい人もいれば、家庭や自分の時間を大切にしたい人もいます。どちらが正解ということではなく、本人が自分で選び、納得していることが重要です。比率や肩書きだけでは、活躍は測れないと思います。

——キャリアについての考えをお聞かせください。

岡村さん 役職や会社名って、組織の都合で一時的に与えられているものですよね。でも、その椅子に座っているかどうかより、そこでどれだけ本気で向き合ったかが、その人の力になると思っています。派遣でも、時短勤務でも、育休中でも、真剣に取り組んだ経験は必ず残ります。今の職場や経験は必ず力になります。たとえ椅子が変わっても、あなたの中に積み上がった経験はなくなりません。だからこそ、諦めずに動き続けてほしいです。挑戦する気持ちが、きっと未来のキャリアをつくっていくと思います。

——最後に、働く人へメッセージをお願いします。

岡村さん 諦め上手になりすぎないでほしいですね。望むだけならタダですし、言わなければ何も始まりません。いきなり大きく変えなくても大丈夫です。起業でも何でも、まずは小さく始めてみたらいいんです。

けんびなでしこ
株式会社 健美撫子

代表取締役

岡村 志穂 さん

平成27年12月に株式会社健美撫子を立ち上げました。令和5年4月に業態変更し経理・財務の仕組みづくりを軸に、企業の経営基盤の整備に取り組んでいます。現在は、社会的包摂をテーマに、特例認定NPO法人321プロジェクトの代表理事としても活動し、現場と経営、営利と非営利を行き来しながら、新しい働き方と意思決定の形を探っているところです。令和6年度よりTAMA女性センター市民運営委員会の副委員長を務めています。



株式会社 健美撫子ホームページ

<https://kb-ndsk.com/>



岡村さん X アカウント

<https://x.com/kbndsk>



特例認定NPO法人321プロジェクト ホームページ

<https://321project-64uvrxm.gamma.site/>



岡村さんご自身のあり方を模したキャラクターの「ひよこサメ」です。男性が多い経営者の世界で埋もれないよう、中身は「ひよこ」であっても、「サメ」のように強い意志をもって前進していくという、メッセージが込められているそうです。

はたらく場での女性活躍を阻害するものとは ～ 私たちにできること～

多様な働き方を可能にする制度が整いつつある一方で、現場では依然として思い込みや慣習が障害となる場面も少なくありません。職場における女性活躍が進まない理由について、女性が多い職場の人事労務に長年携わった経験を活かし、さまざまな組織の女性活躍を支援している「株式会社エムズ人財開発研究所」の宮原淳二さんに、現場で起きている課題とその背景について教えていただきました。

私は女性が多い職場で長く働いてきました。その経験を活かすため転職し、官公庁や民間企業、労働組合などで、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進、ダイバーシティ・インクルージョン（多様な価値観を受け入れ、活躍できる環境を作ること）に関する支援を数多く行ってきました。令和8年1月からは独立してより専門的に女性活躍推進に注力しています。

今回は私が日ごろから疑問視している「はたらく場での女性活躍を阻害する要因」について、具体的な事例を交えてお伝えします。

男性管理職が陥りがちな罠

今の管理職世代（概ね40代～50代）が入社した頃の管理職は、専業主婦世帯が多かったこともあり、家庭のことは顧みず仕事だけに集中していればよかった世代です。昼間、職場で長く過ごした後でも、「飲みニケーション」と題した濃い時間が終電近くまで繰り広げられていました。

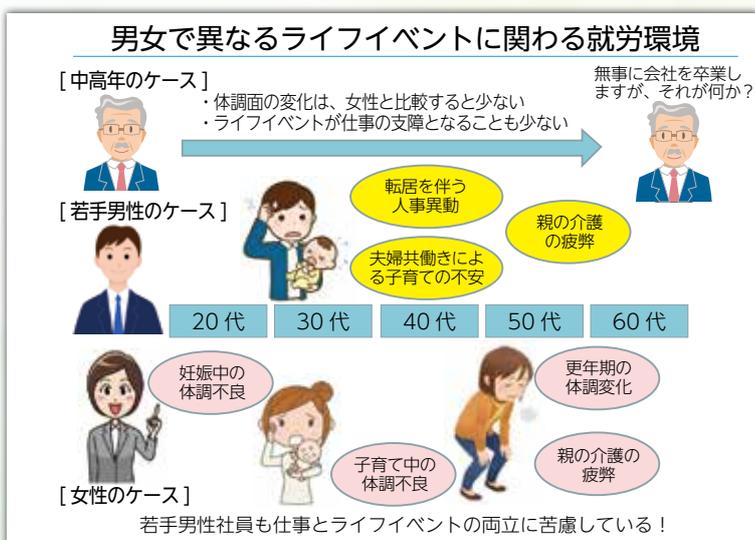
しかしながら時代は大きく変わり、今や夫婦共働きは当たり前で、男性の育児休業取得率も4割をこえました。女性に対しても、男性と平等に育成していくべきなのに、女性にだけ「過度な配慮」をしてしまう管理職が数多く存在します。同期入社でも男性には難易度の高い仕事を与え、女性には補佐的な仕事を与えます。これでは優秀な女性ほど、「私は期待されていない」と感じてしまいます。

また責任ある仕事を任された女性でも、結婚や出産を経て、軽易な業務を割り当てられてしまいます。俗にいう「マミートラック現象」です。女性には育休復帰後も配慮をし続ける一方、男性には育休取得後は、目一杯仕事を押しつける傾向もあるようです。

男性でも定時で帰宅して、家事や育児に携わりたいのに、「育休期間中、皆にサポートしてもらったのだから、今度はお返りする番だ」と無茶な仕事を与える管理職もいます。こうした対応をされると夫婦のどちらか一方が離職に繋がりがかねません。

慎重な姿勢の女性 = やる気がないと思いがち

育児関連の事例ばかりではなく、日常業務でも女性部下に対する思い込みは存在します。男性上司は難しい仕事を与える際、「わかりました。すぐやります！」という男性を好みがちです。なぜなら自分もそうして育成されてきたからです。



私は以前 100 名を超える女性部下を持った経験があるので、よくわかりますが、女性は上手に仕事をこなそうと、色んな確認をしたがります。「過去の事例を教えてください」とか「顧客がどんな反応をしますでしょうか」など。割と気の短い上司にとっては、「引き受けたくないんだな」と早合点してしまいます。私はそんなときは、時間をとって丁寧に説明するように心がけています。疑問点などそのままにしまうと、失敗する確率が高いからです。こうした女性の態度を「インポスター症候群（詐欺師症候群）」と呼んでいます。

確認することをやる気のなさに安易に結び付けるのではなく、女性部下の性格をよく把握したうえで任せてください。トコトン納得した環境が整えば、きっと高い成果を上げるはずですし、その経験がその後の自信に繋がるはずです。

一方で、女性部下にとっては、気の短い男性上司も少なからず存在するので、短時間で受け答えする習慣をつけた方が良く感じています。「まずは結論から言う」習慣を身に着ける必要があります。上司が難しい仕事を任せるとすることはそれだけ信頼されていることだと認識した方がよいでしょう。

女性活躍推進はボーリングのセンターピン

私は人口減少社会に伴い、多様な人材が組織で活躍するためには、女性活躍推進をボーリングのセンターピンとして捉えることが必要だと感じています。

ストライクを取りたいならば、誰しも必ずセンターピンを狙うはず。女性活躍が進めば、職場のワーク・ライフ・バランスも進みやすくなりますし、男性の育休取得促進や障がい者雇用、LGBTQ への対応、外国人労働者の就労支援にも繋がると考えられるからです。

人事制度面においても仕事と育児の両立は、仕事と介護の両立や病気を抱えながら仕事を継続している人の活躍支援にも繋がります。逆に言うと、女性活躍推進が進まない会社は多様な人材の活躍が不可能な職場と言っても過言ではありません。それでは優秀な人材を確保することが難しいでしょう。ダイバーシティ・インクルージョンは今後ますます重要な経営課題となり、そのセンターピンは女性活躍推進なのです。

インポスター症候群に気をつける！

女性は、実力があるにもかかわらず「他人をだまして評価を得ているだけではないか」と感じ、自分の能力を過小評価してしまう傾向があり、そのことを「インポスター（詐欺師）症候群」と呼ぶ！

= 責任ある仕事を任せたとすることは、それだけ評価されていると思うことが重要！



想いのパズルを合わせる！

女性活躍推進はボーリングのセンターピン



ストライクを狙うなら、まずは女性活躍から進めよう！



株式会社
エムズ人財開発研究所
代表取締役
宮原 淳二 さん

経 歴

- ・(株)資生堂に21年間勤務し、多岐にわたる業務を経験。中でも人事労務全般に携わる期間が長く、人事制度企画から採用・研修まで幅広く担当。男女共同参画・WLBの分野では社内で中心的な役割を担い、社員の意識調査や先行他社事例などを研究し実践。2005年度、当時まだ珍しい男性の育児休業を取得。
- ・2011年1月、(株)東レ経営研究所に転職し、官公庁や企業、労働組合など幅広い業界で講演や人事コンサルティングを手掛ける。
- ・2025年12月で(株)東レ経営研究所を退職し、(株)エムズ人財開発研究所を立ち上げる。
- ・DEIに関する講演、業務改善、リーダーシップ研修、EQコーチング、ライフプランセミナーなど、多岐にわたる講演や研修を展開。数多くの審議会委員にも任命されている。

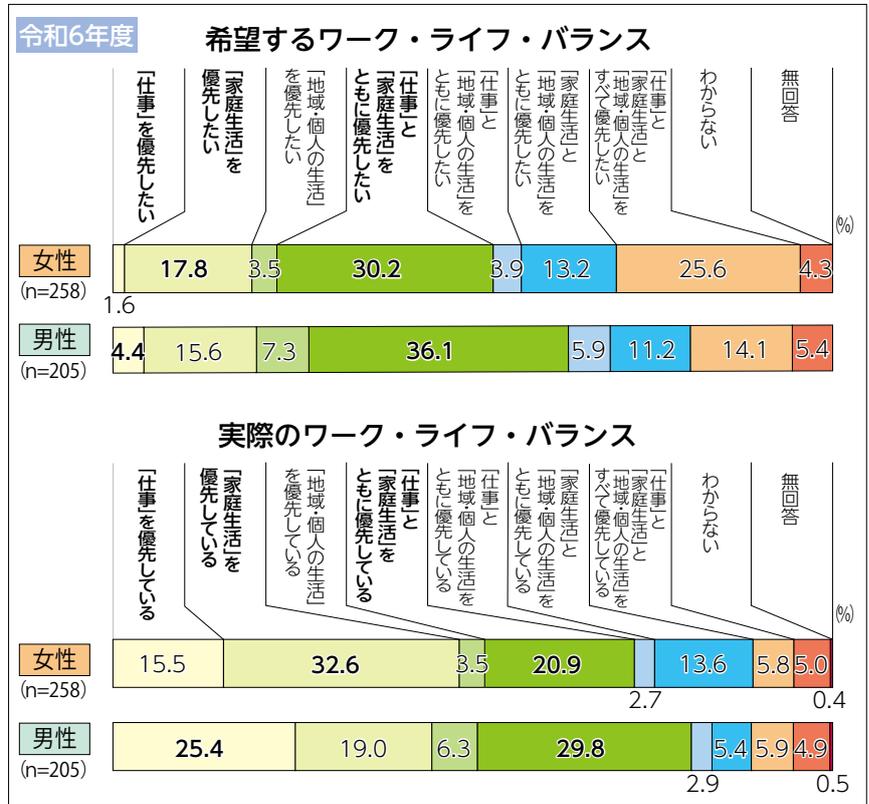
市民意識・実態調査で見るワーク・ライフ・バランスの現在地

市では5年に1回、「多摩市男女平等・男女共同参画に関する市民意識・実態調査」を実施しています。令和6年度の調査結果から、ワーク・ライフ・バランスに関する希望と現実には依然として大きな差があることがわかりました。

希望するワーク・ライフ・バランスでは、男女ともに「『仕事』と『家庭生活』をともに優先したい」と考える人が最も多くなっています。

一方、現実では女性は「『家庭生活』を優先している」の割合が最も多く、「『家庭生活』を優先したい」と希望する人の割合よりも14.8ポイント多い状況です。また、男性は「『仕事』と『家庭生活』をともに優先している」と答えた人の割合が最も多くなっていますが、「『仕事』を優先したい」と希望する人の割合よりも21.0ポイント多くなっていて、希望と現実の差が大きく広がっています。

このことから、女性は希望よりも『家庭生活』を優先していて、男性は希望よりも『仕事』を優先している人が多いことが読み取れ、まだまだ現実と希望するワーク・ライフ・バランスにはギャップがあることがうかがえます。



自分らしい働き方を考えるきっかけに

令和8年1月30日（金）、キャリアコンサルタントなどの資格をお持ちの山岡正子さんを講師にお迎えし、「ワーク・イン・ライフ～自分らしい幸せなキャリア～」を開催しました。

講演では、働くうえで大切なのは、まず自分が何を大切にしたいのを知り、それを自分の言葉で捉えておくことだというお話がありました。外側の評価や給料に左右されるのではなく、「どんなときに気持ちがワクワクするか」「どんな働き方なら自分らしくいられるか」といった内側の動機を軸にすることが、働き続ける力になるとのことです。

また、キャリアは仕事だけでなく、これまでの人生すべてがつながっており、育児や介護、病気などで仕事から離れていた時期も「空白ではなく成長の時間」と捉えることが大切だと強調されています。

さらに、今は変化の大きい時代であるため、自分を知り、学び、動いてみる必要があると述べられています。仕事と生活を分けて考えるのではなく、ライフの中にワークがある「ワーク・イン・ライフ」という考え方が広がっており、家族や健康と同じように、仕事も自分の人生の一部として無理なく続けられる形を選ぶことが大切だそうです。参加者からは「自分の軸を深堀りできた」「仕事やキャリアなど、普段できない話をできてよかった」といった感想が寄せられ、自身の働きを考えるきっかけとなる講演会になりました。



女性起業家のためのビジネスプラン発表会『RED TOKYO』レポート！

『RED (Regional Entrepreneurship Design)』は、女性が社会で実現したい想いをビジネスプランとして表現し、実現させるためのビジネスプラン発表会です。

「たまの女性」が東京開催の『RED TOKYO』取材してきました！



『RED』は全国6都市で開催されていて、東京会場では、東京都だけでなく、栃木県・長野県・神奈川県・埼玉県を含む10名の女性起業家(これから起業する方も含む)がファイナリストとして自身のビジネスプランを発表しました。

子育ての経験から起業に至った方や、企業で働く中で感じた課題を解決するために起業した方など、一人ひとりの熱い気持ちに心を打たれました！多摩市の女性がここに立っている姿をいつか見てみたい……！



最後は、その場で支援者とファイナリストたちのビジネスマッチングが行われ、会場からの応援メッセージの発表も。ほかのビジネスコンテストに比べて、順位をつけないところ、アットホームなつながりの創出が魅力です。



関東経済産業局 木村係長

木村さん、今日はありがとうございました！多摩市の皆さんに伝えたいことはありますか？



経営者の世界はまだまだ男性が中心で、起業のフィールドでは、女性は自分の可能性に蓋をしてしまいがちなことも。どんなに小さなことからでも、「何かやりたい！」と思う気持ちを大切に、今回の『RED』の元となっている女性起業家支援プロジェクト『GIRAFFES JAPAN(ジラフスジャパン)』を通じて、そんな「私にもできるかも！」の気持ちを持ってもらえたら嬉しいです！

『RED』は、経済産業省による女性起業家支援プログラム『GIRAFFES JAPAN(ジラフスジャパン)』のゴールイベントとして実施しているビジネスプラン発表会です。『GIRAFFES JAPAN』は「キリン(Giraffe)のように高い視点で未来を見ながら、多くの仲間と助け合い共にビジネスを展開する女性起業家を応援したい」という思いが込められたプロジェクトです。女性起業家同士のネットワーク構築など、様々な支援を行っています。



多摩市では、創業をお考えの方や創業間もない方はもちろん、すでに事業経営を行っている方を対象に、創業相談、経営相談を実施しています。



TAMA 女性センター相談室のご案内

●女性を取り巻く悩みなんでも相談

面接予約専用番号 **042-355-2110**

受付時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

女性を取り巻くさまざまな悩みやDVの相談等について、専門の相談員(女性・心理カウンセラー)が相談をお受けします。

面接相談(予約制) : 毎週火・金曜日 9:30～12:30

毎週土曜日 13:30～16:30

電話相談(予約不要) : 毎週木曜日 10:00～13:00 / 13:30～16:30

電話相談専用番号 : ☎ 042-355-2111

●女性のための法律相談

弁護士(女性)が、面接(予約制)で相談をお受けします。 毎月第3水曜日 9:30～12:00

●LGBT電話相談

豊富な経験を持つ専門の相談員が、電話で相談をお受けします(予約不要)。

毎月第3火曜日 偶数月(4・6・8・10・12・2月) 14:00～18:00

奇数月(5・7・9・11・1・3月) 16:00～20:00

電話相談専用番号 : ☎ 042-355-2112

たまの女性75号 読者アンケートを紹介します!



男女の機会均等を考えるヒントになりました。

(スワスナッキーさん・男性・60代)



オリンピックをきっかけにアイスランドと関係ができたことを嬉しく思い、今回の号を興味深く拝読しました。国の形や政策は今の時代に参考になると感じています。良いところを取り入れながら、多摩市から実現して国にも影響を与えられたらと思います。今後も良い刺激になる関係が続くことを期待しています。(らとさん・女性・40代)



アイスランドの魅力がよくわかりました。アイスランドはなかなか取り上げるメディアが少ないので貴重だと思います。

(いのいづさん・女性・60代)



はじめて拝読しました。多摩市が男女平等に自治体総出で取り組まれているのだとわかり、心強く思いました。まだまだ男女格差を感じる世の中ですが、多摩市の牽引に期待しています。

(しらたまさん・女性・30代)

すべてを掲載できませんでしたが、多くのご感想をいただきありがとうございました!(掲載用に一部修正しています。)皆さまの声を励みに、今後も「たまの女性」を発行していきます!

「たまの女性」読者アンケート募集中!

こちらからご意見をお寄せください。▶▶▶



過去のたまの女性はこちらからご覧いただけます▶▶▶



▶ YouTube

TAMA 女性センターを紹介する YouTube 動画ができました。ワークショップルームやライブラリー等の施設も紹介されています。ぜひご覧ください。

CHECK!



▶ YouTube 多摩市公式チャンネル



多摩市からのお知らせ

TAMA女性センターに行ってみよう編 (多摩市からのお知らせ)



多摩市立TAMA女性センター
東京都多摩市関戸 4-72
ヴィータ・コミュニエ7階
☎ 042-355-2110

アクセス
京王線聖蹟桜ヶ丘駅徒歩 2分