

コーチングの手法を生かした女性のエンパワーメント ～ひた女性人材育成倶楽部“キアラ”の実践から～

佐藤 敬子

【要 旨】

「男女共同参画社会基本法」が公布・施行されて15年が経過した。その中で定義されている「男女共同参画社会」とは「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」（第2条）としている。

各自治体においても「男女共同参画基本計画」を策定してその基本理念のもと様々な取り組みがなされているところである。そのような中、大分県日田市では平成23年から「男女共同参画女性育成事業」として「ひた女性人材育成倶楽部“キアラ”」を立ち上げ、地域や社会で活躍する女性リーダーの育成を始めた。本研究は第4期生の育成に関わり、コーチングの手法をもとに女性のエンパワーメントのための研修の記録をまとめたものである。

【キーワード】

男女共同参画、コーチング、女性のエンパワーメント、コミュニケーション能力

はじめに

「男女共同参画」ということばが一般的に使われはじめて間もなく、筆者は県の女性政策を担当する部署に勤務した。国の動向や施策の進め方について内閣府主催の会議等に出席する中で、社会のシステムや法律が少しずつ変わり、「婦人」は「女性」に、「男女平等」は「男女共同」と、ことばも変化したが、現実に女性がどう変わり、どんな力をつけていくことが可能で、そのことが地域にどのような活力をもたらすのかを具現化していきたいと考えていた。

大分県日田市は、平成13年に「日田市男女共同参画基本計画」を策定し、平成18年度～平成22年度を第二次行動計画として様々な施策を総合的・計画的に取り組み平成21年には「日田市男女共同参画推進条例」を制定し、さらなる男女共同参画の推進を図っている。

平成21年に実施した「男女共同参画に関する市民意識調査」では、家庭生活における役割分担の大部分を女性が担い、また、固定的な性別による役割分担意識や地域、職場での差別の状況は未だ根強く存在していることが明らかになっており、男女共同参画社会の実現に向け解決すべき課題が多く残されていることもわかった。

そこで、地域や職場、家庭において男性とともに社会を構成する一員である女性が、その役割を認識し責任を担う意識を高める取組みを行うことにより、女性が社会的立場においてこれまで以上に活躍できることを目的とした「ひた女性人材育成倶楽部“キアラ”」を創設した。

平成26年度(第4期生)は、コーチングの手法を取り入れたワークショップを中心とした参加型の講座とし、受講後は地域や社会で活躍する女性のリーダー的資質を向上させることを目的とした。

1 日田市における「男女共同参画」の取組

(1) 日田市の概要

日田市は、大分県の西部に位置し、福岡県と熊本県に隣接した地域である。また、古くから北部九州の各地を結ぶ交通の要衝として栄え、江戸時代には幕府直轄地・天領として西国筋郡代が置かれるなど、九州の政治・経済・文化の中心地として繁栄し、当時の歴史的な町並みや伝統文化が、今なお脈々と受け継がれている。平成17年3月22日に日田市、日田郡前津江村、日田郡中津江村、日田郡上津江村、日田郡大山町並びに日田郡天瀬町の1市2町3村で合併し、新日田市が誕生した。人口：69,491人、世帯数：27,135世帯(平成26年11月30日現在)で女性が占める割合はほぼ半数の53%である。⁽¹⁾

(2) 日田市における男女共同参画のあゆみ

日田市における男女共同参画推進のあゆみは以下の経緯がある。

平成9年…「女性行政窓口」を企画課に設置

平成10年…「女性行政窓口」を市民課に移管

平成13年…「日田市男女共同参画基本計画」を策定(計画期間10年)

庁内組織として「日田市男女共同参画基本計画推進委員会」及び「同 作業部会」を設置

庁外組織として「日田市男女共同参画推進懇話会」を設置

平成14年…「女性政策統計係」を企画課に設置

平成16年…「男女共同参画推進・統計係」に名称変更

平成17年…「市民意識調査」を実施

平成21年…「日田市男女共同参画推進条例」を制定

庁内組織として「日田市男女共同参画審議会」及び「同推進委員」を設置

平成21年…「市民意識調査」を実施

平成23年…「第2期日田市男女共同参画基本計画」を策定(計画期間10年)

人材育成事業「ひた女性人材育成倶楽部“キアラ”」開始

平成24年…市民活動推進課へ移管し「消費生活・男女共同参画推進係」に名称変更

平成25年…「活動支援・男女共同参画推進係」に名称変更

内閣府男女共同参画局では、男女共同参画社会の実現に向け、「社会のあらゆる分野において、2020年までに、指導的地位に女性が占める割合が、少なくとも30%程度になるよう期待する」という目標(平成15年6月20日男女共同参画推進本部決定、『2020年30%』の目標)を掲げている。また、平成23年に策定された「第2期日田市男女共同参画基本計画」では、「日田市男女共同参画推進条例」第3条の基本理念に規定している6つの事項を計画の理念とし、女性と男性がお互いの個性を認め合い、その人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮し、共に生き生きと活

躍できる男女共同参画社会の実現を目指している。

しかしながら、平成21年の「市民意識調査」では、「男女共同参画への要望」の中で、働きやすい就労環境や家庭・地域で活動しやすい環境の整備を望む声が多い一方、政策決定の場に参画する女性が少ない理由として「行政に関心のある女性が少ない」「関わる機会が少ない」「家族の理解・協力が得られない」などの「女性の意識」に関わる課題も見えた。⁽²⁾

行政のシステムや制度が充実していく一方で、市民の意識、とりわけ女性自身の意識改革のスピードがついていかないのではないかと。男女共同参画社会の推進のための「制度」と「意識」は車の両輪である。

(3) 人材育成事業「ひた女性人材育成倶楽部“キアラ”」の誕生

そこで、女性が地域や職場、家庭におけるあり方を学ぶとともに、社会での役割や責任について意識を高め、地域において中心的に活躍できる人材を育成することを目的に平成23年から取り組んだ事業が「ひた女性人材育成倶楽部“キアラ”」である。

受講者は日田市内在住の20歳以上65歳以下の女性（約20名）を一般公募により決定した。

平成23年度（1期生）50名

- ・全6回実施。様々な分野で活躍中の講師陣を複数迎え、日田での暮らしや活動のヒントとなる講話を受講した

平成24年度（2期生）43名

- ・全7回実施。女性起業家などを講師として複数迎え、経済的視点も取り入れた講話を受講した

平成25年度（3期生）28名

- ・全7回実施。様々な分野で活躍中の講師陣を複数迎えるとともに、受講生のスキルアップを目指したワークショップを取り入れた

平成26年度（4期生）28名

- ・全6回の研修の後、成果発表の場を設け、地域や他市への発信の機会を設定した
コーチングの手法を取り入れたワークショップ形式、全6回シリーズの講座で実施した。
今年度は、男女共同参画推進のために女性自身のエンパワー（自らの力を引き出す）を目的として下記のプログラムを組んだ。

講座内容

- 第1回 “なりたい自分”を叶える講座～自分力をつける1年に～
- 第2回 相手の気持ちを「きく」
- 第3回 相手を「ほめる」から「認める」へ
- 第4回 「質問力」をつける
- 第5回 「伝える力」をつける①
- 第6回 「伝える力」をつける②

(4) 女性のエンパワーメントのために

エンパワーメントという考え方は、1980年代の半ばから開発途上国の女性運動のなかで提起されるようになり、世界各地の女性運動に浸透してきた。1994年の国際人口・開発会議以降、国連等の公式の場でもエンパワーメントということばが頻繁に使用されるようになり、1995年北京で開催された「第4回世界女性会議」では貧困、教育、健康など12の重大問題領域の解決に向けて、女性のエンパワーメントのアジェンダである「行動綱領」と「北京宣言」を採択した。女性

のエンパワーメントとは、ジェンダー (gender issues)、すなわち社会的・文化的につくられた性差、それに基づく性差別 (sexism) のもとに意思決定過程から排除され、力を奪われ、無力化 (disempowerment) されてきた女性たちが、力の基礎、すなわち意思決定過程への参加の機会を獲得することで、自ら力をつける (self-empowerment) 道を開くこと、と定義できる。

(3)

この講座では、女性、男性という区別ではなく、ひとり一人が人間としての存在を確立し、持てる力を発揮し、社会や環境を変えていく原動力を生み出すことを目的とした。

2 コーチングの手法によるアプローチ

(1) コーチングとは

コーチング (coaching) とは、人材開発の技法の1つで、対話によって相手の自己実現や目標達成を図る技術である。相手の話をよく聴き、相手を承認し、質問することで、相手の自発的な行動を促すコミュニケーション技法である。コーチの認定組織である ICF (国際コーチ連盟) では、「コーチングは、クライアントの生活と仕事における可能性を最大限に発揮することを目指し、創造的で刺激的なプロセスを通じ、クライアントに行動を起こさせるクライアントとの提携関係を指す」としている。

本講座では、6回の研修の中で「聴く」「承認する」「伝える」「質問する」等のコーチングの基本的なスキルを扱い、自己表現能力を高めるワークショップを実施した。

ここでは、コーチングの詳細な技法に関する内容には深く触れるのではなく、自分の能力、適性に気づき、意欲を高めていった受講者の行動変容について記録し、男女共同参画社会の推進のための地域活動の一助となることを目的とした。

(2) 受講者は何を求めていたのか…「受講の動機」

今年度は、一般公募による応募者から抽選で28名の受講者を決定した。

受講の動機は様々であるが彼女たちは、どのような力をつけたいと考えて半年間の講座を希望したのだろうか。エンパワーメントとは「力をつけること」ではあるが、それが他から与えられた「能力」ではなく、本来、自身の中にある能力に自らが気づき、伸ばしていくことを研修の目的とした。

[受講の目的 抜粋]

- ・他県より、転入し地域を知りたいと考え、人間関係を作りたい
- ・市民活動に参加し、自分らしい力を発揮するためのスキルを身につけたい
- ・ひたすら仕事・家事・子育てに取組み、定年も近づいた今、自分をじっくりと見直したい
- ・地域の指導者として、光り輝く自分になりたい
- ・本来の自分を見失いかけたとき、テーマを見て自分ももう一度輝きたいと思った
- ・子育て、家事に追われ自分のやりたいことをなかなかできなかったので、今から力をつけて地域貢献したい
- ・転勤で2年間しか日田にいられないが、その間にたくさんのことを学びたい
- ・何かしたいけれど何をしたいかわからなかった自分を生き生きとさせたい
- ・日田市が輝くための何かをしたい
- ・3人の子育てに追われ、「お母さん」としての毎日。自分が何者なのかと考えたとき、少しずつ今の自分を変えていきたいと思った

- ・変化のない安定した生活だが疲れている。元気を取り戻したい
- ・職場の仲間に信頼される上司として女性としての自分をつくりたい
- ・自分が何をしたいのか、どんな力が必要なのかを学びたい
- ・人前で話すこと、自分を出すことが苦手だが勇気を出して申し込んだ
- ・様々な年代や立場の女性と交流することによって自分を育てたいと思った

以上のように、女性には内面に好奇心、学習意欲、肯定的な未来展望など多くのエネルギーを持っているが、それを具現化し生かしていく力を欲していることが分かった。

男女共同参画の推進にあたっては、多くの課題、そして多様なアプローチがあると考えられるが、本講座では、一人の女性としての輝く自分を発見できること、そしてそれを外に発信するための力を育てて行くことを主軸とした。

(3) 「きく」スキルの演習と自身の変化

① 「きく」スキル

「聞く」…聞こえているだけの「きく」

- ・目も合わせず、手も止めず、身体も向けず、ただ耳から入ってくる「音のキャッチ」では相手はとてもさみしい気持ちになる。

「訊く」…自分のために「きく」

- ・「なぜ？」と聞き返すきき方。自分の言いたいことを返すためのきき方で、相手は責められたように感じ、辛くなる

「聴く」…相手のために「きく」

- ・「何かあった？」と、相手がなぜ自分に話をしているのか、何を伝えたいのか、相手に興味を持ち、心の声を丁寧にいただくきき方

② 「インタビュー」「他者紹介」で「聴く」スキルを鍛える

第1回は受講生が自分の気持ちや考えを相手に素直に気持ち良く話せる「聴き方」を演習
また、相手の気持ちを自分の中で丁寧に受け止め、整理整頓して全体に伝える演習をした。

【到達目標】

- ・自己開示ができる
- ・相手に興味を持って話を聴くことができる
- ・自分の中で情報を整理して相手に伝える



[第1回 感想 抜粋]

- ・とても楽しい研修だった。「伝える」ことは難しいが今日の研修で、相手の魅力をどう伝えるかがとても勉強になった。もっと学びたいと感じた
- ・コミュニケーション力をもっとアップさせたいと感じた。キラキラした女性を目指したい。
- ・気持ちが明るくなった。相手を知ろうと考えるのが楽しかった
- ・新しい自分が知りたくてこの研修を受けた。人とのコミュニケーションが苦手だったが、相手に興味を持ち、知ろうとすることが大切だと感じた。あっという間の2時間だった

- ・緊張していた気持ちがあっという間に緩んだ、これからの5回が楽しみでたまらない
- ・申し込んだものの、とても不安だったがとにかく楽しかった。長い年月かけて作られた「家族から見た自分」「友だちから見た自分」「自分から見た自分」とは違い初対面の方たちから見た自分を知り新鮮だった
- ・疲れが吹っ飛んだ。社会人2年目の悩みも多く、不安だったが様々な世代の方たちの考えを知ることができた

(4) 「承認」のスキルの演習と自身の変化

① 「承認 (acknowledge)」のスキル

コーチングの代表的なスキルである「承認」とは、相手を認めること、相手を受け入れる具体的な行為である。相手に現れている違いや変化、成長や成果にいち早く気づき、それを言語化して、相手にはっきりと伝える。相手が自分自身ではまだ気づいていないことを先に察知してそれを伝えることにより、さらに効果的な「承認」となる。

② 相手の「長所」を伝える

第2回、3回は受講生が互いに相手の長所を承認し、その気持ちを「私 (I)」を主語にしてことばで伝える。できるだけ、具体的に、相手のどういう場面のどういう行動のどういう態度や発見が自分や周囲にどのような効果をもたらしているかを伝える。

【到達目標】

- ・相手を承認できる
- ・自分が気づいていない自分の「強み」を知る
- ・自分が周囲に受け入れられ、存在そのものを承認されていることを感じ取る

[第2回・第3回 感想 抜粋]

- ・普段、自分がほめられることがなかったのでとてもうれしい気持ちになった
- ・良いと思うことはことばで伝えたいと思った
- ・仕事が終わって、疲れた時間の講座だが、また来月も楽しみでしかたない
- ・マイナス思考だった自分の考えがプラスに向いていくのが心から楽しかった
- ・承認されることがこんなにエネルギーとなると実感した。東京と福岡にいる娘にも伝えたい
- ・周囲の苦手な人たちも見方を変えて、良いところを見てそれを伝えようと考えた
- ・子育ては「ほめて育てる」と言われるが大人も全く同じだと思った。相手を認めてそれを自分のことばで伝えることによって自分の力もついた気がした
- ・本当になりたい「自立した女性」とは当たり前のありがたさに感謝し、それを素直に伝えられる人だと思った
- ・少しずつ、自分が変わっていくのを感じる。今まで、自分から積極的に発言することがなかったが緊張感がとけ、勇気が出てきた
- ・相手を認めよう、受け入れようと思って聞けばそのような聴き方ができる。はじめから相手に批判的な気持ちがあれば批判することを探しながら聞くのだと気づいた
- ・家族に対しても同僚に対しても「心で聴く」ことが少しずつできるようになった

(5) 「効果的な質問」で問題解決をするスキルの演習と自身の変化

①相手が自ら問題解決するための「効果的な質問」を使いこなす

問題解決は自らがすることであるが、そのエネルギーを与えるのが相手との質の高い目的のある会話である。目的はその会話のゴールをセッティングすることであり、相手のための質問ができることが重要である。具体的には、いわゆる5W1H（いつ？どこで？誰が？何を？なぜ？どのように？）が本人の中で明確になっていく質問ができることである。

②GROWモデルで問題解決

第4回・第5回は、受講生から解決したい課題を例に出し、解決のために何が必要で、どんな方法があり、いつ、誰となら実現が可能かを全員で考える。「GROW」とは、「G (Goal) …ゴールセッティングをする」「R (Reality) …現状を把握する」「R (Resource) …問題解決のために使える資源を出し合う」「O (Option) …選択肢を多く探す」「W (Will) …意思確認」のプロセスを通して全員で考えていくコーチングの手法である。

【到達目標】

- ・問題の奥にある潜在的な問題をはっきりさせることができる
- ・粘り強く考え抜くことができる
- ・今まで考えつかなかったような創造的な思考ができる

[第4回・第5回 感想 抜粋]

- ・何か目標を決めて取り組んでいて、問題が起きたとき、表面的なことだけに目が行っていたが、具体的な質問を重ねることによって本当の問題が明確になった
- ・生活の中でちょっとした「困りごと」でもGROWで解決できるようになった
- ・子どもの悩みに応援しながら答えられる気がする
- ・今回の研修で、今まで子どもたちに問いかけてきたこと自体が実は問題だったと気づいた
- ・日頃、問題解決に真剣に取り組んでいなかった。「困ったな」で終わっていた気がする
- ・質問力を身につけたいと思った。そして、今日身につけたことは早速実行しようと思う

3 女性たちの変容と今後の取組み

(1) 研修成果の発表への取組み

半年間の講座を通して、着実に自己を変革しようとする受講者のモチベーションは向上した。課題として、新聞紙上に「読者の声」等の投稿を提案した。何名かの受講者は身近な話題を文章にして、多くの読者の目にとまる記事を掲載された。

本研修を通して自身の意識の変化やスキルアップ、異業種、異年齢の仲間との交流の楽しさを実感したものの、その研修成果を検証するためにも、少しでも自己表現の場を設けることが必要だと考え、日田市「男女共同参画を考える会」の公開講演会での成果発表を計画した。

第6回の研修では「インシデントプロセス方式」等のワークショップを行い発表会に向けての準備とした。受講者は、その後も自発的にグループごとに時間をつくり準備を重ねた。



(2) 成果と今後の取り組み

平成 26 年 12 月 5 日 19:00 ～ 日田市「男女共同参画をみんなで考える会」が開催された。

受講者は 4 グループに分かれ、①“キアラ”に参加して自分が得たもの ②これから行動したいこと ③日田市へのメッセージ の項目について独自の発表をした。日田市長も出席し受講生の成果発表後に講評をいただいた。当日の様子は、西日本新聞、毎日新聞、大分合同新聞、ひたケーブルテレビなど多くのマスコミ、メディアの取材を受け、後日大きく掲載された。

講座は受動的なものではなく、能動的に参加してこそ、その成果が上がる。

意識や行動の変容は、数値化が困難な部分も多い。しかしながら、開講時と閉講時の受講者の表情は明らかに違っていた。生き生きとしてはつらつとして、輝いていた。

今回、受講生自身が外に「発信」をすることにより、地域で活躍できる女性の人材育成の一助となり、男女共同参画の大きな啓発の機会ともなった。

今後は、一過性の事業効果にとどまらぬよう、それぞれの受講者が学びを還元していくとともに政策決定の場に参画し、自分らしい活動を工夫し実現化していく必要がある。

[受講者まとめの感想 抜粋]

- ・「知っていること」と「実際にしていること」とは違うことがわかったことに大きな感謝をしている。得たものを少しでも返せるように自分ができることをしていきたい
- ・目標を持ち、多くのことに興味を持ち、多くの人に自分から伝えることを学んだ。これからは町づくりに協力したい
- ・物事に前向きに取り組む気持ちが育った。自分だけでなく周囲の人たちや地域に貢献できるような活動に参加したい
- ・はじめから無理だと考えず、たくさんすることにチャレンジしようという気持ちになった
- ・人と人とのつながりの大切さ、自分に自信を持つことを学んだ。さらにステップアップする企画にぜひ参加したい
- ・以前は自分のコンプレックスや弱点にばかり目が向いていたが「変わる気持ち」になり、実践することで小さな実感を味わうこと、目標を持つ楽しさを得た
- ・男女共同参画は女性の自立だけでなく、ともに学び、育つものだと思った。男性の参加ができる企画をしたい
- ・子どもたちがのびのびと育つ環境をつくるために発信していきたい
- ・好きなことはもちろん、苦手なこと、新しいことに前向きに挑戦したくなった
- ・外に出ることが苦手だった自分が、「やってみたい」という気持ちを素直に受け止めて挑戦し

ていきたいと思った

- ・全講座に参加して自分自身が一步を踏み出せた実感がある。家庭・地域・職場においても相手の気持ちをいただき、前向きに考え、自分力をアップした
- ・多くの人と積極的にコミュニケーションがとれるようになった
- ・まずはボランティア活動に参加してみようと思う。そして、高齢者も子どもも皆が暮らしやすい日田市をつくりたい
- ・頭で考えてばかりいないで、まずは行動する。苦手だった人との会話も楽しくなり、イベントに参加したいと思うようになった
- ・情報発信をできるような活動に参加したい

おわりに

「ひた女性人材育成倶楽部“キアラ”」の実施にあたっては、日田市市民環境部市民活動推進課の男女共同参画施策に係るたゆまぬ努力、そして何より活動支援・男女共同参画推進係の女性のエンパワメントを感じさせる戸田氏、佐藤氏の揺るぎない信念と男女共同参画推進に対する情熱の成果であると考えている。



【注】

- (1) 日田市総務部情報統計課出典資料
- (2) 日田市 第2期男女共同参画基本計画(p 4)
- (3) 日本生涯教育学会 生涯学習研究 e 事典 (p 1 0)

【参考文献一覧】

- 板東真理子 (2009) 「日本の女性政策」ミネルヴァ書房
内閣府 (2014) 「男女共同参画白書」
伊藤 守 (2002) 「コーチング・マネジメント」厚徳社
佐藤 敬子 (2010) 「コーチングとは何か」児童心理 6月号 “管理職が行うコーチング” 金子書房

Empowerment of women taking advantage of the coaching approach
~ women human resource development club "K i a r a"~

Keiko Sato