

え

る

の

あ

## 目次

報告 女性プラザ祭2025レポート …… 1  
女も男もワイワイセッションレポート… 2・3

イベント紹介 …… 2・3  
インフォメーション&トピックス …… 4

## 報告 女性プラザ祭2025レポート

## 講演会

「女性のからだとキャリアをつなぐ ― フェムテックが拓く未来」  
～自分を愛して、自分らしく生きる時代へ～

## 【講師】

株式会社ゲート 代表取締役  
フェムテック北海道 代表理事  
国井 美佐さん

今回は元HTBアナウンサーで、現在は株式会社ゲート代表取締役、フェムテック北海道代表理事を務める国井美佐さんをお招きし、ご講演いただきました。

講演前半では、「フェムテック北海道」の取組を軸に、女性の健康課題と社会・経済との関わりについて解説されました。「フェムテック」とは、女性 (Female) とテクノロジー (Technology) を組み合わせた造語で、生理 (PMS)、妊娠・出産、更年期など、女性特有の健康課題を解決するための技術やサービスを指します。

スライドでは月経困難症や更年期症状による経済的な損失は年間3兆円にも上り、特に離職による損失が大きいというデータが示されました。これは、働きたい意欲があるにもかかわらず、体調不良や職場への配慮から仕事を諦めてしまう女性が多いことが背景にあります。国井さんは妊娠・出産時だけでなく、更年期の症状も自己肯定感の低下や離職につながる深刻な問題であると強調し、「女性の健康支援は、優秀な人材の確保・定着につながる、すなわち経営戦略そのものである」と力説されました。企業や地域社会が女性の健康に着目し、必要なサポートを行うこと (DE&Iの推進) が、結果的に日本経済を強くすると訴えられました。

講演後半では、アナウンサーとしての豊富な経験に基づき、仕事や家庭で「伝える力」を向上させる実践的なテクニックが紹介されました。特に重要視されたのは、体調不良を「我慢せず伝える」ことの大切さです。女性側が伝えることで、職場の理解が深まり、パフォーマンスを維持しやすくなります。

また、具体的なテクニックとして、第一印象アップの五か条や伝わる声を作る五つのステップ (腹式呼吸、発声練習など) を会場全体で実践するとともに、大勢の前で話す緊張を克服するためには、内容を詳細に覚え込まず「箇条書き」にしておくこと、そして「うまく見せたい」という自己中心的な意識を捨て、「相手に伝えたい」というメッセージへの意識を集中させることが重要であるとアドバイスされました。これは、家庭内でパートナーに協力を仰ぐ場面など、日常生活のあらゆるコミュニケーションに応用できる普遍的な技術です。

終始、明るい笑顔と説得力のある話し方で聴講者を魅了した国井さんは、「女性が我慢せずに活躍できる社会」を実現するためには、女性自身が声を上げるとともに、企業や社会全体がそれを受け入れる「話しやすい土壌づくり」の両方が必要不可欠だと締めくくりました。本講演は、単なる知識の共有に留まらず、参加者一人ひとりが明日から実践できる具体的な行動変容を促す示唆に富んだ内容となりました。

今回の学びを活かし、職場や家庭で、お互いを思いやる「伝える」「聞く」コミュニケーションを実践し、「話しやすい土壌」を育むことで、女性の健康とキャリアを両立させ、誰もが自分を愛して自分らしく生きる未来へとつなげていきましょう。





# 女も男もワイワイセッション レポート

「何か始めたいけれど不安で踏み出せない・・・」そんな女性は少なくありません。起業に関する知識不足や失敗への恐怖、家事や育児との両立への不安など、昨今の女性起業には特有の課題があります。今回は、その原因を紐解きながら、身近なロールモデルから学ぶ方法や自分らしい成功の定義、人とのつながりの大切さについて考えました。会場に足をお運びいただいた参加者の皆様を始め、道内の幅広い地域からオンラインでご参加いただいた皆さんもありがとうございました！



## 第1部 基調講演「不安の先にある、あなたらしい夢の形」

第1部の基調講演では「不安の先にある、あなたらしい夢の形」と題し、人材育成を中心とした事業を展開するリファインアカデミー株式会社代表取締役の重巢敦子さんに、起業に一步踏み出せない方へ向けて、夢を叶えるためのヒントを伺いました。重巢さんは2011年から女性の起業支援に携わり、経済産業省女性起業家支援コンテストで最優秀賞を受賞するなど、いわば起業支援におけるエキスパートです。女性の職業人生がライフイベントと密接に関わることで生じるキャリア関連の悩みを解消するべく、女性起業家の育成・推進にも日々積極的に取り組んでいます。

重巢さんは、起業に踏み出せない状態を「視覚が奪われている状態」と冒頭に表現しました。先が見えない未来に臆病になるのは当然の反応であり、むしろ少し怖がるくらいが良いと前置きした上で、講演はスタート。人は情報の約8割を視覚で得ていますが、先が見えない状況では「聴覚」を大切にすべきだと強調しました。起業セミナーやイベントに積極的に参加し、周りの人たちの「声」を沢山聴くことで、情報を収集し、不安を解消することが何より重要だと語りました。

また、不安を解消し、前進するためのヒントは「点字ブロック」にあると表現しました。起業支援員を「点字ブロック」のように捉えるべきだと重巢さんは提唱します。支援者は代わりに事業を行うことはできませんが「ここは行っている」「立ち止まって考えた方がいい」というメッセージを送ることができる存在です。信頼できる支援者とは対等な関係を築き、助言を鵜呑みにせず、最終的には自分で判断することが大切だという注意喚起も合わせて行いました。また、すぐに大きな売上を目指す必要はなく、小さなことから始めて、事業が動いていることを実感し、その過程で「楽しい」と思えたら進むべき道であり、「つらい」と感じたら立ち止まって考えるべきだと助言をしました。事業を継続していけるのか不安・・・との声には、世の中のニーズを的確に捉えるためのヒントを具体的な事例とともに提示してくださり、最初は不安が大きかった参加者も前を向くことができるような大変貴重なお話しでした！

女性プラザでは「北海道女性の活躍支援センター」を開設しております。「何か始めたいけれど不安で踏み出せない・・・」そんなあなたに伴走して夢を形にするお手伝いをさせていただきます。どうぞお気軽にご相談ください！

### 北海道女性の活躍支援センター

【TEL】011-272-0008 【FAX】011-261-6693 【MAIL】plaza@l-north.jp

※女性プラザでの面談、オンライン相談も承ります！



詳しくはこちら



## 私らしく夢を叶える 一歩踏み出すためのヒント

## 第2部 パネルディスカッション「北海道における女性起業支援の現状と未来」

支援の現場から見てきた、起業したい女性たちの共通の課題。それは、ついSNSや資格、コンサルに頼ってしまう「依存」の傾向です。この「依存」を乗り越えて、自分らしく事業を続けるためのヒントを、第1部で講演していただいた重巢さんを進行役に、道内の起業支援で活躍するお二人に伺いました。

\*\*\*

パネルディスカッションでは、最近の起業相談によく見られる「依存」という共通の傾向について、深く掘り下げました。依存の傾向として特に多いのが、SNSなどの情報に振り回されてしまったり、資格取得やコンサルに大金を費やしてしまうケース。本当に信頼できる情報や人の見極めはとても重要だと参加者へ注意を呼びかけました。では「依存」から卒業し、自分らしい事業を続けるためにはどうしたらよいのか…。具体的な3つのアドバイスを、起業家であり支援者でもある立場のお二人から伺いました。

### ー パネリスト紹介 ー

お二人は、自らも女性起業家として活躍しながら支援を行う、北海道でも珍しい存在。「フットワーク軽く」「いいところを見つける」という姿勢で、起業家の孤独な気持ちに寄り添っています。



North-Woman  
代表理事  
繁富 奈津子さん



id.DESIGN-OFFICE  
代表  
鹿又 百合子さん

<支援のモットー>

「誰に相談していいかわからない」人の話を聞くこと。相談後は「気持ちが軽くなり、一歩進みやすくなる」ことを意識しています。

<支援のモットー>

何事もポジティブに！相談に来た人の「いいところを見つけるお手伝い」で、自信を持って一歩踏み出すきっかけを作ります。

### 支援の現場から見た「依存」のパターン

傾 向	どんなことが起きている？	依存する理由
SNS・情報 依 存	キラキラした成功事例に流され、「簡単そうだから」と安易に事業を決めがち。準備しても「あっちが儲かりそう」とすぐに事業内容を変えてしまう（鹿又さん）。	手軽さに惹かれることと、女性特有の「共感・仲間を求める」心理から、孤独を埋めようとしてしまう。
資格・コンサル 依 存	「資格を取れば稼げる」と誤解し、高額な起業コンサルなどに大金を払ってしまう。「雇われたくないけど稼ぎたい」という目標達成のために、外部の権威に頼ってしまう（繁富さん）。	自己肯定感の低さや、過去のキャリアに自信を持てないため、外部のスキルや人に「自分の軸」を委ねてしまう。

### ▼▼▼（解決へ向かうための3つのアドバイス）▼▼▼

- 1.情報を鵜呑みにしない！ SNSの情報は、家族や信頼できる支援機関に相談して、「本当に自分に必要か？」を判断してから取り入れましょう。
- 2.自分の足で市場調査！ ネットの情報だけでなく、自分の耳と足で地域のリアルなニーズや実態を調査する。そのビジネスが地域で「長く続けられるか」をしっかり見極めることが大事です。
- 3.「なぜ今やるの？」に答えられるか？ 正式な事業計画書でなくてもOK。誰かに「なぜあなたが今、この仕事をやるの？」と聞かれたときに、パッと答えられる「強い動機（自分軸）」を確立しておきましょう。

このパネルディスカッションで一番大切だとわかったのは、「自分の人生は自分で決める」という意思を持つこと、そして孤独や不安を解消することです。「自分のために時間を使う」「自分のペースで動く」という思いを忘れず、「群れる」「繋がる」ことを意識し、信頼できるリアルな支援者と繋がりを深めていくことを大切にしたいと思います。

## イベント紹介

プラザ祭期間中に実施したイベントの一部を写真でご紹介します。

### オープニングコンサート



<出演> Luminous Sapporo  
(ルミナス・サッポロ)

### DVD上映会



<上映作品>  
「マダム・イン・ニューヨーク」

### プラザマルシェ



地元野菜や調味料、イートインコーナーでは豚汁定食を販売

### のびのびリンパストレッチ



<講師> 高田沙織  
(LAストレッチトレーナー)

### 女性セミナー



「認知症とともに、  
自分らしく前向きに生きる」  
主催:北海道女性団体連絡協議会

### ミニコンサート～歌と朗読～



「Letters～あの日のわたしと  
あなたにおくる手紙～」  
<出演> 雪

### 憲法カフェ10



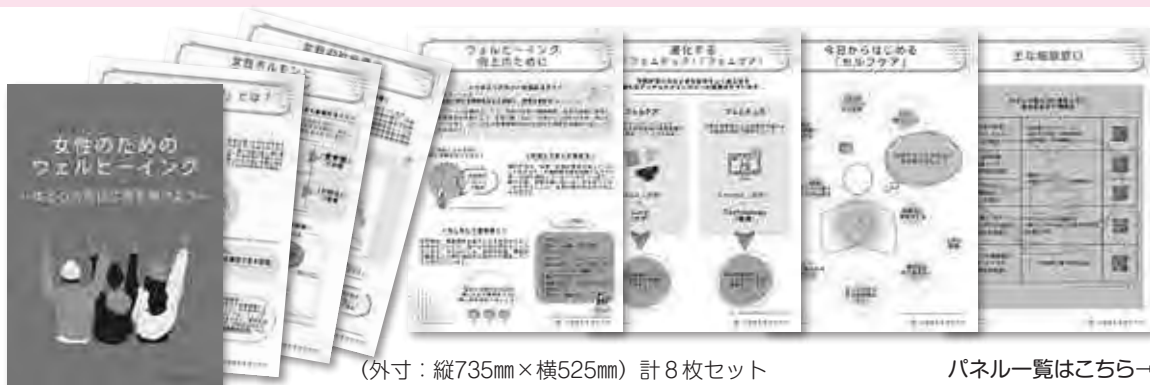
「性暴力を法の視点から考える」  
主催:北海道ジェンダー研究会



# インフォメーション & トピックス

## 啓発パネルを 貸出しています

女性プラザでは、「女性のためのウェルビーイング～体と心の変化に耳を傾けよう～」をテーマに、令和7年度の啓発パネルを作成しました。過去に作成した所蔵パネルも含め、無料で貸出しております。地域での啓発活動に役立ててみませんか？  
※申込などの詳細につきましては女性プラザへお問い合わせください。



(外寸：縦735mm×横525mm) 計8枚セット

パネル一覧はこちら→



## 情報提供フロアよりピックアップ書籍 2025年12月の新着図書より、おすすめの本をご紹介します。



**SISTER "FOOT" EMPATHY**  
ブレイディ みかこ 著  
集英社

世界はハラスメントでできている  
辛酸なめ子の「大人の処世術」

辛酸 なめ子 著  
光文社



**地方女子たちの選択**  
上野千鶴子・山内万里子 著  
桂書房

**私はアセクシュアル**  
—自分らしさを見つけるまでの物語—  
レベッカ・バージェス 著  
上田 勢子 (翻訳), 中村 香住 (解説)  
明石書店



新着図書一覧



## ケアメン講座 — ケアラー支援の現状と課題 —

ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の介護、看病、療育、世話、気遣いなど、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。ケアラーの負担軽減と尊厳の確保を目指し、支援を行うための法整備や、地域・社会全体で支える仕組みづくりが進められています。ケアラー自身が直面する問題に目を向け、家族を支えるということについて一緒に考えてみませんか？

■日 時：2026年3月7日(土) 13:30～15:00

■会 場：かでの2・7 6階 610会議室 (札幌市中央区北2条西7丁目)

〈第1部〉ケアラーを支えるということ～家族ケアの本質～

・講師：一般社団法人 北海道ケアラース 代表理事 加藤高一郎 さん

〈交流会〉介護に関する疑問、日ごろの悩みなどを気軽に語り合しましょう！

・ファシリテーター：さっぽろ社会福祉士事務所 代表 大島 康雄 さん

■定 員：先着20名(※男性向け講座ですが、パートナーとのご参加も歓迎します。)

■申込み：申込フォーム、電話、Eメール または女性プラザ窓口

☎ 011-251-6349 (9:00～17:00 日曜・祝日は除く)

✉ info@l-north.jp (@の後ろの「l」は小文字の「l」です。)

申込フォームはこちら→



- 「えるのす」「道立女性プラザ」に対するご意見、ご感想、ご要望などをお寄せください。
- 「えるのす」は女性(Lady)、北(North)の頭文字を組み合わせた造語です。

発行／北海道立女性プラザ(指定管理者：公益財団法人北海道女性協会)

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでの2・7 6階

☎ (011) 251-6329・6349 (\*お問い合わせは9:00～17:00にお願いします。)

《休館日：日曜・祝日・年末年始 開館時間：月～金 9:00～21:00、土 9:00～17:00》

女性プラザ HP→



北海道立女性プラザ



womensplaza\_hokkaido

年2回発行

