

# 「巻頭インタビュー」 「自治の顔」

## 働く女性の

## カフェセミナー



### 職場の悩み、カフェでしゃべって、 食べて、解消して、お得感あり

#### ゲスト

コーチングファオレスタ

林 美里さん

オフィス・マインドルージュー

藤田 由美子さん

「働く女性のCafeセミナーは、  
どういった活動なのですか？  
どうして始めたのですか。」

林 4月から始めました。

Caféで集まって、学びと交流  
と食事、忙しい女性に来ていただ  
いたときに3つお得があつて、友  
達も、学びも  
できるし、美  
味しいものが  
食べられる、  
こういうコ



ミュニティみたいなものが作れた  
らなつていう気持ちで始めました。  
「女性リーダー塾」という形で企  
業研修をさせていただいているの  
ですが、会社の都合で受講できな  
いという方にも、気軽に來  
ていただける場を作りたいなつて  
いうことでも始めました。

藤田 一番思ったのは、「お稽古事」  
感覚で来てほしいなつていうこと。例  
えば、お茶やお花のお稽古、料理教  
室やヨガに行くとか、そういう風に  
して、自分の内面磨きをしたと思つ  
ている女性って多いんだろうなつて。



それがプラ  
イベートだけ  
はなくて、仕事  
の中で生かせ  
るとか、もう少

し働きやすくなるとか、多くの方が  
悩んでいる愚痴や不満も含めて解消  
できればいいなと。それで、カフェでの  
この形態を企画してみました。

テーマは、毎月変わり今月はこうい  
うタイトルですよと告知しています。

1回2時間で、最初の1時間ぐら  
いセミナー、その後食事を楽しみな  
がら、セミナーの話や日々のことも含  
めた会話で何か深めていただく時間  
を1時間とっています。

参加者は月によって変わりますが、  
大体20人くらいでしょうか。最初は  
5人とか、告知らしいことをしていな  
い中でしたが、それでも、「よかつた」つ  
て誘われて、また来ていただけると  
いった感じです。

#### 「お二人のお仕事はなんですか。」

藤田 それぞれフリーランスで人  
財育成の仕事をしています。この  
セミナーは月に1回の開催ですの  
で生業としては成り立っていきま  
せん。

林 このセミナーほど女性が楽し  
いようなタイトルはつけていない  
のですが、大体こういった内容の  
研修を企業でさせていただいてい  
ます。

私はコーデイネーターしたり企画  
するのが好きで、もともと営業と

か販売をしていたので人を集める  
ことは、やや長けているのかなと  
思っています。セミナーも私から  
藤田さんに「何か一緒にしません  
か？」と声掛けさせていただきま  
した。

藤田さんの講師力については尊  
敬しているところがあつて一緒に  
いることで講師力が磨けますし年  
齢も少し違うのでそこもいい感じ  
なんです。キャラも結構違うし。  
でも、やりたいことは一致してい  
たのかなと思います。

#### 「参加者の年代や職種はいかが ですか。話す内容は、職種とか 年齢によって変わるのですか。」

林 20歳くらいの方から50代まで。  
場所も敦賀とか、小浜からみえた  
方もいらつしやいました。鯖江、  
武生から毎月参加されている方も  
います。

藤田 奥越の方もおられます。9  
時に終わる予定なのですが、女性  
なのでなかなか時間通り終わらな  
いんです。そこから帰ったら結構  
遅くなると思うのですが、都合が  
合う方は何度も参加してくださいっ  
ています。事務の人もいれば、製  
造関係の人も自営業の方もおられ  
ます。



林 一時間だと、お知らせしたタ  
イトルの内容だけで終わってしま  
うこともありますので、参加者の  
年代に合わせて例え話などの内容  
を少し変えるようにしています。

藤田 堅苦しくない雰囲気が良い、  
質問しやすいようです。こんな時  
どうすればいいんですか、ってい  
うようなお声に、こんなのありま  
すよって返せるところが普通の研  
修っていうスタイルとは違うのか  
なと思います。その方の環境とか  
ポジションが違ったとしても、あ  
わせた内容にできるのです。カ  
フェっていう場所と女性のやわら  
かさっていうのが、いいのかもし  
れないですね。

—参加者の皆さんの反応はどう  
ですか？

林 気持ちが悪くなって前向きに  
なれたとか、そういう声が多いで  
すね。具体的に、これを知りたい  
というような、講義に対して目的  
を持っている方もいれば、単にこ  
のお店に行ってみたかったって  
いう方もいらっしゃいました。

藤田 総じてあるのは、楽しかつ  
たっていうことと、お得だったと  
いう意見ですかね。ただ勉強だけ  
じゃなく、楽しいと思わないと続  
かないですし、女性ってやっぱり  
お得感っていうのが必要なのです。  
食事では、サラダ、スープ、パン、  
メインのお魚かお肉、食後のコー  
ヒーか紅茶、それぞれお好きな方  
を一人一人お選びいただけます。  
ちよつとしたケーキとアイス。か  
なりお得感ありますよ。

—セミナーで出てくる声は、ど  
ういったものが多いですか。

林 皆さんが具体的にどんな話を  
しているかまでは把握出来ていま  
せんが、以前、あるグループが話  
していたのは、「お給料いくら？」  
とか「ボーナス貰えていますか？」  
とか、そんなことも（笑）。

結構リアルなお金や保険について  
とか、かなり具体的な話で花が咲  
いているっていうのは、ああ、女  
性の会だなあって感じますね。

藤田 あと、こういう風な上司つ  
てどう？みたいなこともあるで  
しょうね。そういうこと認めてく  
れるの？うちはそんなのダメ、と  
か。でも、皆さん節度をもつて話  
されているので、「うちの会社は  
こういうのがあって、こういう人  
が・」みたいな詳細なところま  
では話さないのは、さすがだなと  
思います。

—セミナーに参加したこと  
よっての変化など感じますか。

林 月に一回ここに来ることで発  
散しよう、そういう場として捉え  
てくださっている方もいらっしゃる  
います。あとは、会社の中とか、  
自分でとか、何かちょっと始めた  
いなって思っているけれども、仕  
事もあるし、子供もいるし、とい  
うところで、みんなの元気をも  
らって、それぞれ2ミリずつくら  
いは前に進んでいるみたいな印象  
です（笑）。

藤田 男性には理解しがたいこと  
かもしれないですが、この雰囲気  
気に合うようにオシャレをして来

られる人もいます。自分と向き合  
い自分を磨くっていうことによつ  
て、そこに参加しているという意  
識も変わりますし、前向きとい  
うか、変わっていかなくていい  
ようになるんだと。

外見が変わってくると不思議な  
もので中身も変わってきますよね。  
楽なTシャツを着ているときと、  
カチツとしたスーツを着ていると  
きでは、立居振舞も変わるでしょ  
う。なので、そういうところから  
でも変わるのが女性のいいところ  
なのかなって思います。

林 講義の中でも、見た目が大事  
だよとか、こういう気持ちの持ち  
方をするといふよっていうことも  
お伝えしているのです、そうした点  
も含めて、意識をしてくださって  
いるのかなとは思っていますね。

藤田 毎月セミナーに来ることに  
よって、いろんな辛いことあって忘  
れちゃったことも、また呼び起こ  
してもらって、がんばらなくちゃっ  
て思えるところなのかなって。

—セミナーでのやりがいや満足  
感などありますか。

藤田 やっていて楽しいですね。  
気楽な雰囲気です話して、そこでダ  
イレクトな声も聞けますし。企業

研修に伺った時には、よほどの方でないと手を上げて質問とかできない。それが、ここの雰囲気だともったくないので、細やかなニーズに応えることができることが喜びかなって思えます。

不安や嫌なことがある中で日々過ごしていて、その解決策が見つからばと思つて来られて、そこにカチツとはまるこが出来ればやられていただいでよかつた、楽しいなつて思います。

林 本音が聞けるのはすごく面白いですし、自分が研修で行つている会社の女性がここでは違う顔、違う一面を見せてくれたりもします。実際にストレス解消に役立っている、その方のためにもなるし、その方が会社に行つてもいい力を発揮できます。

藤田 社長さんがお金出してあげるから行つてらっしゃいって言うてくれたという方もいて、そんな経営者の方つてすごく前向きだなつて思います。そういう話を聞くと、えーいいなあつて周りの人が(笑)。

来られた方が、明日から少し楽な気持ちで、仕事に向かえるといいなつていうことをすごく思いますが、例えば接遇などで、いつも怒鳴られてとか、いい環境を保てな

かつた人が、言葉や向き合う姿勢を少し変えてみる。そうすると、自分が変わると関係も変わつてくる、自然と。そのことによつて、そんなに接客が嫌じゃなくなつたとか、怒鳴り込んでくる人の前で、そんなにおびえなくなつたとか、そんなことを聞くと良かったなつて思います。

林 単純に女性のストレスが減つて笑顔で家庭や会社にいるつていうこと自体で、すごく社会全体が明るくなるのじゃないかなと思つています。

営業マンが外から帰つてきて、一言、笑顔で「お疲れ様ですつ」つて言える心が保てる状態になることがどんなに広がつていくと、ある意味、社会貢献といふか目に見えないストレスが減つていって良いのかなと思つますね。

藤田 実際に、運送会社さんで女性事務員さんの対応がいい所は事故率が低いそうです。逆にそうじゃない会社は、ちよつと擦つたなんていうのは慣れてしまふ。ですが、そうした接触事故レベルのものが後に大きい事故に繋がつていきます。職場の雰囲気つていうのは大事なことだと思つます。職場風土が売り上げを左右するつていうふうにも言われています。

## 「心のオシャレ」で 「心のエステ」で 女性も職場も元気になる

—女性のおしゃれとコーチング  
—はどのように関係するのですか。

藤田 「心にオシャレ」をするつていうのは、自分の心の持ち様を少しだけ磨いてみようよつていう意味です。例えば自分の心で「すごく頑固な人だから、いやだわ」と思つていたところを、「頑固な人ではなくて、一途な人」つて思つてみるよつに自分の心を少し磨くつて言うか。そういう表現ですね。



「心にオシャレをすると人生が変わる」つていうのは、嫌だとかつていう気持ちを、自分の心の持ち様をちよつと変えるだけで、相手との関係も変わつていくつていうようなことですね。

林 コーチングを勉強して最初に思つたのは、これつて「心のエステ」だなつて。実際、1年か2年前、とある雑誌でセルフコーチングの連載コラムを書かせていただいたのですが、そのタイトルが「心のエステ」だつたのです。

だから、心のエステと心のオシャレつていうことで共通する認識を持つていたのになつて思いました。コーチングは「聴く技術」とも言われます。

藤田 「聴く」つてすごく大変です。私は、前職お喋りの仕事をしていたのでカウンセラーの資格を取るときは傾聴トレーニングがすごく辛かつたです。それは理論ではなくて実践するしかないので、何十時間も、傾聴、カウンセリングのトレーニングでした。

「きく」と言つても、いくつもありつます。「聞く」、「訊く」、「聴く」。例えば、「聞く」は、都合のいいところしか聞いていない。「耳」しかないし、「門構え」で囲まれているでしょう。下だけ空



いているから自分の欲しい情報だけ聞いていて、上や横からくる嫌な情報、必要ないと判断する情報は、文字通り「聞き流している」わけです。

### 働く女性たちに伝えたいことは何ですか。

林 萩本欽一さんは「やりたくない仕事しか来ない、でも、運はそこにはしかない」と話されています。それって、普通に自分で仕事している人だけじゃなくて、会社の中にいても、やりたい仕事、得意なこと、好きなことを任せてもらえる人は殆どいないと思うのです。それやりたくないのだけど、っていう事を多く頼まれるわけじゃないですか。でも、それが、その人の才能なので、それをいかに楽しんでやるかっていうことが大事なのかなって思います。

藤田 私は「本当にお疲れ様です」って言いたいですね。特に家庭を持って働いている女性は、限られた時間の中で、ものすごいペースを尽くしていますよね。本当はもつと頑張ってるんですけども、子どものお迎えに行かなければ、家の人が待っているからと、申し訳ありません、すみませんってお

詫びをしながら帰っていく。それでいながら、お迎えにいった先で遅れてしまえば、遅れて申し訳ありませんってまた言っ、子供にもすまない思いだし。

どこに対してもごめんなさいを言いながら自分の時間を持ってずに働いているのかなって思うと、本当にお疲れ様という気持ちになります。だからこそ、そうじゃなくっていいですよというような手段や、与えられた場所を自分がどう楽しむかっていうことなども伝えられたらいいと思います。

### 行政とのかかわりの中で、感じたり、思ったりするものはありますか

藤田 市職員さんの研修や労働局の研修は何回か機会がありますが、前例踏襲という言葉は役所のためにある言葉だなと思うときはありますね。

林 イベントの企画とかコーディネートやらせていただくことがあって、皆さん本当にミスしたくないんだなあっていうのは感じます。ここまで、細かく確認するのってかかっていう(笑)。

民間研修の「よろしくっ!」っていう全部お任せみたいな感じと

のギャップはあるかもしれないですね。

### 生活者として行政への注目はありますか?

藤田 今はあまり困ることがないですが、自分で悩んでいてどうしようかという時に、こんな制度があるよ、と助けていただけたら有難いと思います。

あとは、告知や広報を丁寧にしていただくとか、見たいと思うような仕掛け作り。例えば長岡市役所さんのようなウェルカムな庁舎作りとか、そんな感じにして距離が近くなるといいかもしれないですね。

行政の方々も丁寧な対応をしなければと努力されていると思うので、市民から期待されて、やったことを感謝されるっていう、そういう環境になっていくと、やる気が出て楽しくなってくるのかなって思いますね。

### 読者の皆さんに伝えたいことはありますか

林 いろんな企画を立てているので、来てほしいです。カフェセミナーにも是非遊びに来てください。

藤田 ひとつあるのは、女性が頑張ろうって一生懸命エッセンスを撤去したとしても、まだまだ男性側の理解が十分でないところがあつて、こちら側をわかって同時進行してくださる方を増やしていきたいといけませんよ。

まずは、ほめる言葉のもうひとつ手前のあり方から変えましょうって。ほめるのが苦手な方は、肯定してあげるだけでも変わります。「昨日遅くまで仕事残って頑張っていたね」と言うだけで、偉いねって一言も言われてなくても「あ、ちゃんとわかってくれたんだ」って、ちょっと救われるみたいな。ほめることが苦手な男性は肯定から始めてください。とお伝えしたいです。

林 コーチングのコーチってのは「馬車」です。バッグのブランド「COACH」には馬車のマークが描かれてあります。馬車の仕事って、「その人が行きたいところに最短で届ける」ことなのです。ティーチングとの違いは「その人が行きたいところに導く」というところがコーチングの本質だということです。そんなこともお伝えできたらと思います。

編集部 ありがとうございます。