

長野県の女性の未来をつくる “暮らす room's”プロジェクト

一般社団法人 South-Heart
令和7年3月31日

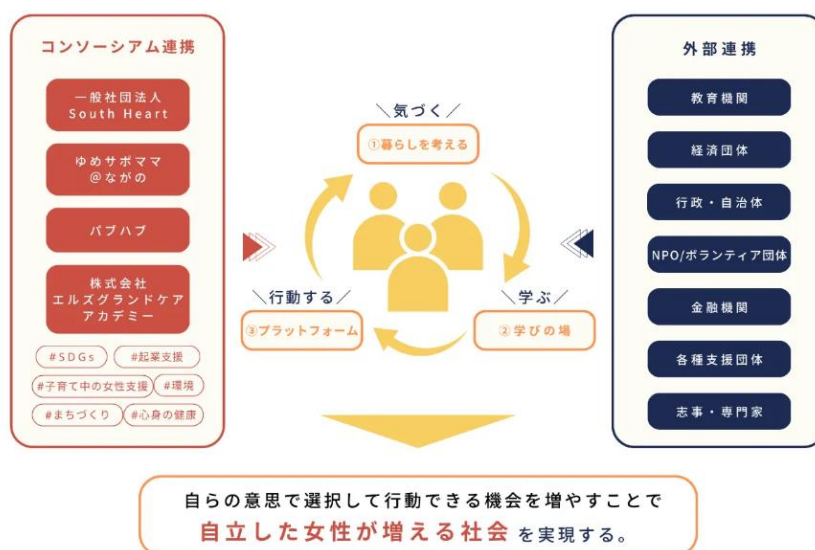
< 目次 >

1. 表紙
2. 報告書要約
3. 基本情報
4. 事業概要
5. 事後評価実施概要
6. 事業の実績
7. アウトカムの分析
8. 成功要因・課題
9. 結論
10. 本事業で取り扱った活動を発展させるための提言
11. 事業からの学び・知見・教訓
12. 資料(別添)

2. 報告書要約

自分らしく生きることや働くことに困難を感じている女性の課題を解決するために、当事者である女性が「気づき⇄学び⇄行動する」のサイクルを長野県全域で展開する事業として「長野県の女性の未来をつくる“暮らす room's”プロジェクト」を4団体(一般社団法人 South-Heart、株式会社エルズグランドケアアカデミー、ゆめサポママ@ながの、パブハブ)で3年間活動した事業内容・実績及びアウトカムの分析を報告致します。

■暮らす room's プロジェクト



■事業概要及び実績報告

- 1 働き方、生き方及び健康に関しての女性の意識調査
→意識調査結果報告書添付
- 2 女性のライフステージ、キャリア、働き方等の自己理解のための講座の開催及び講師養成
→自己発見ワークショップのテキスト添付
- 3 女性の多様な生き方、暮らし方働き方の取材及情報発信
→生き方・暮らし方・働き方の取材レポート添付
- 4 ワークシェアの情報発信及びワークシェアへの登録
- 5 Line,暮らす room's プラス及びパートナーとしてのネットワークの構築
- 6 交流会、お話会及び講座の開催
→イベントレポート添付

■アウトカムの実績及び分析

アウトカムの実績を例示ごと記載し、以下の方法で分析した内容を報告致します。

＜測定方法＞

- ・目標達成度
- ・効果と社会的インパクトの測定
- ・課題の特定と改善策の検討
- ・今後の発展と継続性の可能性

上記の視点から、構成団体メンバーで評価を実施。

さらに中島 PO を交えて検討し、事後評価内容を基に事業構想大学院大学渡邊信彦教授に全体評価を依頼。

3. 基本情報

(1) 実行団体名
一般社団法人 South-Heart
(2) 実行団体事業名
長野県の女性の未来をつくる“暮らす room's”プロジェクト
(3) 資金分配団体名
公益財団法人長野県みらい基金
(4) 資金分配団体事業名
誰もが活躍できる信州「働き」「学び」「暮らし」づくり事業
(5) 実施期間
2022年6月～2025年3月
(6) 事業対象地域
長野県全域

4. 事業概要

社会課題
現在、自分らしく生きることや働くことに女性が困難を感じる社会の課題には以下のことが考えられます。 (1) 女性の議員、管理職や行政等の審議会への女性の参加数が低いことにより、社会や企業において女性の声が反映しづらい状況があること (2) 女性の起業者数が増えないことの背景に、子育てと仕事の両立への不安や趣味の延長に事業をとどめてしまうこと (3) 「女性は〇〇であるべき」「女性は〇〇してはいけない」との社会的価値観からの思い込みに縛られていること (4) コロナ禍の状況により孤立してしまい、リアルではなくネットのつながりに依存してしまうこと (5) ライフステージや年齢の変化もあり女性の心と体に変化していること自体の知識がないこと 課題を解決するために社会の変革も必要ではありますが、当事者である女性が気づき→学び→行動するためのサイクルも必要であると考えました。 困難な状況にあったり、輝いている状況であれ、多様なライフステージやキャリアステージに応じた幅広い女性が自分らしくもう一步「自立」して生きていける社会の実現を目指し、実行に移したいと思い、今回 5 団体で「長野県の未来をつくる“暮らす room's”プロジェクトを立ち上げました。
最終受益者、直接対象グループとその人数
最終受益者・・・初めて学びの場や交流の場に参加した人(150 名)
直接対象グループ及び人数・・・子育て中、ひとり親、キャリア、起業、若者(1,500 名)
中長期アウトカム
・女性が自立し、働きやすいそして暮らしやすい全国 No.1 の長野県にする ・女性の活躍推進 ・女性の立場や意見が積極的に社会のなかで活かせる環境づくり
短期アウトカム
1. 長野県の全域において「暮らしを考える」会を月一各地域で開催したり、女性のライフステージ、キャリア、働き方等に応じたスキルアップ講座を開催することにより、交流会、お話会や講座に参加する女性が増える。 2. 多様な生き方の女性の生の声を聴く機会が増えることにより、自立し、主体的に生きる女性が増える。 3. アウトソーシングを希望する企業とアウトソーシングを受けるフリーランスの課題とニーズを結ぶアウトソーシングコーディネーターが誕生する。

4. 既存のエステサロン、美容院、カフェ、ゲストハウス、シェアハウス等のネットワークの構築を行うことにより、気楽に相談できる女性が増える。
5. 長野県全域において「暮らしを考える」会に月一参加した参加者から自立分散型組織のプロジェクトが立ち上がる。

活動の概要

【暮らしを考える事業】

1-1: 月 1 各地域において、教育、介護、身体、フリーランス、森、子育て、SDGsや社会課題からのソーシャルビジネス等をテーマにお話会の開催を行う。

1-2: 1 年目に月一お話会に参加した人が 2 年以降は月一お話会を開催し、賛同し関係する団体を増やす。

1-3: 長野県の女性の生き方から「暮らし」を考えるきっかけにするため、月1で多様な女性の取材を行う。

【学びの提供】

2-1: 中小企業のニーズの調査と様々な状況の女性のニーズと女性の心と身体の実態調査を女性 100 名及び企業 100 社に対して行うことで、現在のニーズと実態を把握する。

2-2: アウトソーシングのワーカーやフリーランス等の養成のための Facebook、ZOOM、SNS、インスタセミナーや起業家養成プログラムの講座の開催を行う。

2-3: 1 年目の中小企業のニーズと女性のニーズをマッチさせるため、アウトソーシングの啓もう活動及びアウトソーシングコーディネーターの養成講座の企画を行う。

→ アウトソーシングを長野県で推進するためコーディネーターを養成することが社会実験になる。

【コミュニティづくり】

3-1: 年 4 回 長野市(7 月)、伊那市(9 月)、松本市(11 月)、飯田市(1 月)でリアル交流会を開催し、3 月 8 日(国際女性デー)の近くに全県でのリアル交流会の開催を行う。

3-1: 年 4 回 長野市(7 月)、伊那市(9 月)、松本市(11 月)、飯田市(1 月)でリアル交流会を開催し、3 月 8 日(国際女性デー)の近くに全県でのリアル交流会の開催を行う。

3-3: 事業内容を一元化しみえるかするためにオンラインサロンとアプリの開発運用を行う。

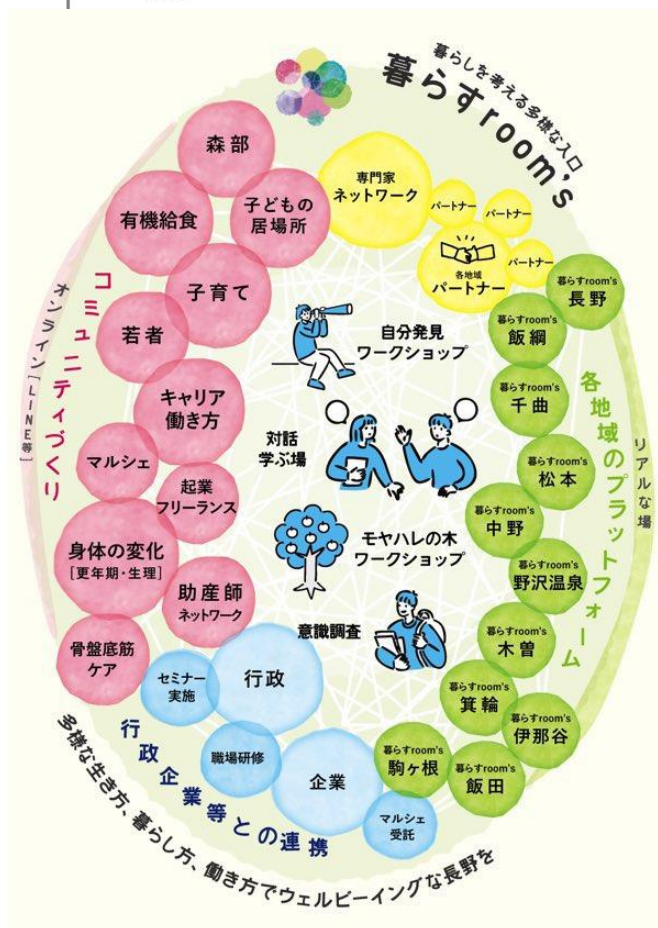
事業で目指した出口・持続か戦略の概要

「自立＝頼れる人を増やすこと」した女性が増える社会をつくるためのウィメンズアカデミー(仮称)(シンクタンク機能・分散型組織・女性人材バンク・多様なサポートコミュニティ)を各関係団体と相互に強化し推進できるエコシステムの構築

3 最終報告時点

ビジネスモデルキャンパス（暮らしroom's）

パートナー（KP）	主要活動（KA）	価値提案（VP）	顧客との関係（CR）	顧客セグメント（CS）
暮らしroom'sプラス 暮らしroom'sパートナー 行政 企業	講演会やセミナーの提供 相談窓口（暮らしroom'sパートナー） コミュニティ（LINE/リアル） ワークシェア コンサルタント	多様な生き方 暮らし方働き方で 一人ひとりの ウェルビーイングを	コンサルタント 社員教育（福利厚生） プラットフォーム	① ウェルビーイングを考えている女性
	リソース（KR） 専門家 LINE登録者数 意識調査（1,000人）		チャネル（CH） LINE FB note リアルな相談窓口 Instagram	② 女性活躍また女性支援を考えている行政・企業
コスト構造（CS） 講師謝金 広告宣伝費（人件費） 月額手数料（LINE/ZOOM/クラウド） 法人税		収益の流れ（RS） セミナー開催（自分発見ワークショップ） イベント開催（モヤハレの木ワークショップ等、お話し会） 行政及び企業（セミナー開催・コンサルティング・専門家派遣・女性の意識調査・賛助会費） ワークシェア（仲介手数料） 暮らしroom'sプラス・パートナー（会費） note（有料コンテンツ）		



暮らしroom's パートナー 暮らしroom'sプラスができること

一緒に活動してくれる個人又は団体で、リアルな場所をお持ちの方は、「暮らしroom'sプラス」に、場所をお持ちでない方は、「暮らしroom'sパートナー」にご登録頂けます。（会費 個人1000円/月、団体3000円/月）
プラスとパートナーになって頂くと以下のことができます。

- ① 暮らしroom's公式ライン上で「相談窓口」として掲載します。（プラス）
- ② 傾聴セミナーを受講できます。（プラスは必須）
- ③ 自分発見セミナーを開催するための講師養成講座を受講できます。
- ④ 自分発見セミナーを自ら講師となり、開催できます。（講師養成講座受講後）
- ⑤ 暮らしroom'sの専門家ネットワークを共有し、相談者をつなぐことができます。
- ⑥ 暮らしroom's公式ライン上でコミュニティをつくるができます。
- ⑦ 暮らしroom'sと同様のお話し会や、講座、セミナーを自主開催するために必要なサポートを受けることができます。
- ⑧ ロゴの使用ができます。
- ⑨ 公式ホームページ又はLINEでの情報で発信ができます。
- ⑩ 暮らしroom'sがよりよくなるための運営に参加することができます。

お申し込みはこちらから

5. 事後評価実施概要

(1) 実施概要

評価の目的
「暮らす room's」事業の成果と課題を明らかにし、女性の自立・主体的に生きることに対する寄与がどの程度できたかを主観的(事業を行った者としての視点)客観的(外部評価者視点)の双方から評価することで、今後の事業改善や政策提言につなげる。
評価結果の活用
評価を行った中での課題や気づきをもとに、事業の運営方法をブラッシュアップし、より効果的なサポートやサービスの提供を実施する。 実施結果の中で、成果の高い取り組みを強化し、効果が見えづらかった取り組みについては、見直しや再設計を行う。 成功を振り返りつつ、得られた知見を活かし、より効果的な施策へとつなげる。
評価項目と測定方法
＜評価項目＞ 短期アウトカム 1. 多様な生き方の女性の生の声を聴く機会が増えることにより、自立し、主体的に生きる女性が増大する。 →自分のウェルビーイングに気づく女性が増える。 2. 女性同士の助け合いのワークシェアのニーズ調査及びアプリ等の構築を通してワークシェア事業が立ち上がる。 →女性同士の助け合い、苦手なことを補いあう文化。一人ひとりのすきや得意を活かし、支援しあえることで、やりたいことをやりたいときにできる。 3. リアル(お話会など)とオンラインで暮らす room's コミュニティ(仮)のプラットフォームが誕生する →前向きに一步を踏み出せる女性が増える。 4. 女性のコミュニティから自立分散型組織のプロジェクトが立ち上がる。 →テーマを小さくして成果を出せる場を作った。 →共通のテーマを持った人を全県レベルでつなげ、力を発揮する場づくりに成功した。 →隠れていた知見をあぶりだして集めて、市民の力として集め、それが外に広がることで、私にもできるという自信が生まれ、活動する女性が増える。 ＜測定方法＞ ■目標達成度 ■効果と社会的インパクトの測定 ■課題の特定と改善策の検討 ■今後の発展と継続性の可能性 上記の視点から、構成団体メンバーで評価を実施。 さらに中島 PO を交えて検討し、事後評価内容を基に事業構想大学院大学渡邊信彦教授に全体評価を依頼。

(2)実施体制

- アウトカムの達成度について 事業構想大学院大学 渡邊信彦教授
- 総評 中島 恵理
- 報告書要約 森本 ひとみ
- ニーズ調査(アウトカム1)についての分析 小宮山 聖美
- 学び・ワークシェア(アウトカム2)についての分析 北村 きよみ
- 相談窓口(アウトカム3)についての分析 成澤 由美子
- コミュニティ(アウトカム4)についての分析 平賀裕子

アウトカムの達成度について 事業構想大学院大学 渡邊信彦教授

1. アウトカムの設定と達成度

本事業における短期・中長期のアウトカム設定は、極めて明確かつ具体的な数値目標が掲げられており、高く評価できます。特筆すべきは、イベント参加者の96%が意識変化を感じ、そのうち58%が大きな変化を報告したという顕著な成果です。目標値に対する実績の測定方法も適切で、定量的評価と定性的評価をバランスよく組み合わせた分析手法は、プロジェクトの成果を的確に把握する上で効果的でした。

今後の発展に向けては、変化の持続性を測定するためのフォローアップ調査の実施を検討されることをお勧めします。また、これまでの成功事例をケーススタディとして文書化することで、得られたノウハウを効果的に共有・展開することも効果的と考えます。一時の活動でおわってしまうともったいないので持続的に活動が続くしくみを検討されると良いと思います。

2. 効率性と実施体制

実施体制については、64回のお話会で延べ2,544人という参加実績が示すように、極めて効率的な運営がなされています。特にLINEアプリでの878人の登録者獲得や、81件のnote記事配信など、デジタルツールを活用した情報発信も効果的に行われました。また、プラス(リアル拠点)10か所、パートナー13名への拡大は、ネットワーク構築における着実な成果として高く評価できます。これらがネットワーク効果を発揮して活動の効果を加速させることが期待できます。

さらなる発展のためには、デジタルツールの活用範囲を広げ、活動のスケラビリティを高めることをお勧めします。同時に、これまでの成功施策のマニュアル化を進めることで、新規参加者への展開がよりスムーズになると考えられます。

3. 波及効果と社会的インパクト

本事業の波及効果は当初の想定を大きく上回り、特に11のプロジェクト誕生、そのうち4つが自立分散型組織として独立したことは、極めて重要な成果といえます。また、起業支援や自主的な活動展開など、想定外のポジティブな変化が多く見られたことも特筆に値します。縦割り行政の隙間を埋める統合的な支援窓口としての機能を果たしている点は、社会的インパクトとして高く評価できます。今後は、これらの成功事例の要因分析を行い、他地域での展開に活かせるモデル化を進めることで、さらなる発展が期待できます。

4. 持続可能性とスケラビリティ

持続可能性の観点からは、コミュニティの自律的な成長が顕著に見られ、持続可能な運営基盤が着実に構築されつつあることが高く評価できます。特に、有機給食や森部コミュニティなど、シンクタンク機能を持つ組織への発展は、本事業の可能性を大きく広げるものとなっています。また、県外への展開も始まっており、このモデルの汎用性が実証されつつあることは、今後の展開において重要な意味を持ちます。

さらなる発展に向けては、財務面での自立性を高めるための収益モデルの多様化を検討するとともに、活動の標準化とノウハウの体系化を進めることで、他地域への展開がよりスムーズになるように組織化も検討していくとよいと思います。

以上のように、本事業は非常に優れた成果を上げており、特に参加者の行動変容や自発的な活動展開という点で、当初の目標を上回る実績を達成しています。これらの成果を持続可能な形で展開していくための体制づくりを進めることで、「一般社団法人暮らし room's」を立ち上げており、活動の継続を図っている点も、さらなる発展が期待でき

る事業であると評価いたします。

(3)実施時期

2024年12月～2025年3月

6. 事業の実績

6-1. インプット

(1)人材		
一般社団法人 South-Heart 森本 ひとみ	管理運営及び経理	
一般社団法人 South-Heart 藤本 恵実	経理	
パブハブ 平賀裕子	イベント企画・運営及びコミュニティづくり	
ゆめサポママ@ながの 北村 きよみ	セミナー開発及び調査	
ゆめサポママ@ながの 小宮山 聖美	セミナー開発及び経理	
(株)エルズグランドケアアカデミー 成澤 由美子	調査及び広報・イベント企画運営	
(2)資機材(主要なもの)		
・人件費		
・委託費		
・広告宣伝費		
・謝金		
(3)経費		
	契約当初の計画金額(千円)	実際に投入した金額(千円) 2025年3月10日時点
事業費総額	28,265 千円	23,351 千円
直接事業費	23,416 千円	19,426 千円
管理的経費	3,639 千円	3,376 千円
評価関連経費	1,210 千円	549 千円
(4)自己資金		
	契約当初の計画金額(千円)	実際に投入した金額(千円) 2025年3月31日時点
自己資金	1,800 千円	1,800 千円
調達で工夫した点		
・セミナー及びイベントの参加者から参加費を徴収		
・行政から講座等の業務を受託		

6-2. 活動とアウトプットの実績

(1)事業で介入を実施した受益者とその数	
お話会等の参加者:2,654名 LINE 登録者数:878名 意識調査参加者数:1,056名 合計:4,588名	
(2)主な活動	
1. 働き方、生き方及び健康に関する女性の意識調査	
2. 女性のライフステージ、キャリア、働き方等の自己理解のための講座の開催及び講師養成	
3. 女性の多様な生き方、暮らし方、働き方の取材及び情報発信	
4. ワークシェアの情報発信及びワークシェアへの登録	
5. Line,暮らし room's プラス及びパートナーとしてのネットワークの構築	
6. 交流会、お話会及び講座の開催	

(3)アウトプットの実績				
アウトプット	指標	初期値	目標値	実績値 (2025.2.28)
1. 働き方、生き方及び健康に関して女性のニーズの実態調査を行い、その調査内容の分析を行い、公表する。	様々な状況の女性1000名と中小企業20社に「働き方や生き方」「女性の身体や心」に関するアンケートを実施	女性0名 中小企業0社	1 個人:1,000名 企業:20社 事業開始時と3年後に同一のアンケートを取って内容を比較する この暮らし room's の事業に参加することにより自分らしく生きることができたり、その方向に向かっていく女性の数 2 青山学院大学及び信州大学教授にアンケートの結果の監修を依頼し、冊子又は SNS 等を通して、公表し、その結果及び監修を利用したい行政及び企業に提供する。	1 意識調査 女性:1,056名 企業:20社 2 調査分析及び監修 信州大学 中込教授 青山学院大学 松永エリック教授 調査結果及び分析 監修は後述参照
1. 女性のライフステージ、キャリア、働き方等の自己理解のための講座の開催を行う。	女性の自己理解のための講座の受講者数	0名	240名 (講座開催にあたり平均20名の参加を想定して、20名×12月)→2H×3回がワンサイクルの開催	39回開催 110名参加
1. 女性のライフステージ、キャリア、働き方等の自己理解のための講座の開催をする講師の養成	女性の自己理解のための講座の講師養成講座への参加者数	0名	20名 (北信、東信、中信、南信地域に各5名) →キャリアコンサルタントを中心に募集	3回開催 講師:10名
1&4. 多様な生き方の女性の声を聴けるイベントの開催内容について月イチの取材を行い、配信する。	多様な女性の生き方の情報発信数	0配信	1年目に長野県全域の交流会として多様な生き方をテーマにしたイベントを松本で開催し、2年目以降は隔月で長野県内の女性の取材と配信→18配信	note18配信
2. LINE 及びFBを通して暮らし room's のお話し会やイベント等に参加した際のアンケートにワークシェアについての質問事項を追加して、現状のワークシェアのニーズを把握し、マッチングの仕組みを検討する。	ワークシェアの希望者数又はワークシェアリングのアプリへの登録者数	0名	ワークシェアを利用したいと思う人が50名	2024年12月にLINEにてワークシェア立ち上げ 登録者38名

2&3. 既存のエステサロン、美容院、カフェ、ゲストハウス、シェアハウス等のネットワークの構築を行う。 →より質が高く機能するネットワークを構築するため、アプリ、相談窓口、パートナーという多様な形で指標を設定	①長野県内のサロン、エステ、美容院等の日常的な場を相談窓口（暮らす room's プラス）として長野県全域連携 ②相談窓口を通じて、女性同士のつながりが生まれる。 ③女性同士のつながりの中からそれぞれが得意なことを持ち寄り、相互に助け合えるワークシェアできる仕組みの構築等をアプリを通して行う	相談窓口等 0	①多種多様な窓口（room's）から女性が気楽に相談できる場所（サロン、エステ、美容院等）の見える化のためのアプリを企画運営→LINE 構築 ②暮らす room's の相談窓口として委託契約（研修あり）を結び暮らす room's プラス及びパートナーとして活動してくれる個人及び団体を長野県全域で 10 団体（個人を含む） ③②以外に暮らす room's の活動等を広報してくれる個人及び団体として暮らす room's 協力窓口を長野県全域で 200 団体（個人を含む） →この協力窓口は告知協力を相互に行ったり、暮らす room's の LINE の POP を置いてくれたり、相談窓口を紹介してくれたりと活動をサポート	①LINE 登録者数 878 名 ②&③ 暮らす room's プラス 11 パートナー 14 協力窓口 95 合計 111 そのほか 森部 有機給食 骨盤底筋ケア 助産師ネットワーク などの コミュニティ構築
3&4. 交流会、お話し会、講座の開催、既存のエステサロン等のネットワークの構築を行うことにより気楽に相談できる窓口が増え、自分らしい生き方を求めて、初めてお話し会や講座に参加する女性を増やす。	既存のエステサロン、美容院、カフェ等のネットワーク構築等本事業を通じ、暮らす room's の交流会やお話し会、講座等の学びの場や交流の場に初めて参加した女性の数	0 名	150 名	イベント告知数 51 LINEからの参加申込 234 名
4. 長野県全域でリアル及びオンラインで「暮らしについて考える」会を月イチ開催し課題のシェア、発掘及び社会課題の確認をする。	長野市、松本市、伊那市及び飯田市の地域において、月イチで開催する交流会、お話し会、講座への参加者数	0 名	1,500 名 (1 年目:300 名 2 年目:500 名 3 年目:700 名) 1 年目は主催 5 団体であるが 2 年目は関係団体が 10 団体に増え、3 年目には 20 団体に増え、暮らす room's 開催の間口が広がり、テーマも広がり、分散型自立型組織が立ち上がる。	64回 延べ人数 2,544 名

5. 暮らす room's の活動を 引き継ぐ法人を設立する。	法人設立件数	法人未登記	暮らす room's プロジェクトの 活動を継続する法人を立ち 上げる	2025 年 1 月 30 日 法人設立登記 理事の構成メンバ ーは 暮ら す room's プロジェクト のコンソーシアムの 主要メンバーと新た にこの活動に賛同し た1名が就任
------------------------------------	--------	-------	---	--

6ー3. 外部との連携の実績

・公益財団法人信州大学と共催による助産師向け講座開催 ・飯田市主催 働き方改革セミナー及び女性起業講座実務編への講師派遣 ・千曲市主催 女性活躍イベントへの講師派遣 ・飯山市主催 マルシェ開催 ・箕輪町主催 女性職員講座への講師派遣 ・諏訪市主催 モヤハレの木のワークショップ開催 ・長野県経営者協会主催 自分発見ワークショップ開催 ・長野県 男女共同参画委員への委員派遣 ・伊那谷財団との連携により暮らす room's 伊那谷が誕生

7. アウトカムの分析

(1)短期アウトカムの計画と実績					
短期アウトカム	指標	初期値 /初期状態	目標値 /目標状態	アウトカム発現状況 (実績)	(変更した 場合) 事前評価 時の短期 アウトカム
1. 多様な生き方 の女性の生の声 を聴く機会が増 えることにより、 自立し、主体的 に生きる女性が 増大する→自分 のウェルビーイン グに気づく女性 が増える	様々な状況の女性 1000 名及び企業 20 社の「働き方や 生き方」「女性の身 体や心」に関するア ンケート及びヒアリン グを実施。交流会、 お話会、講座に参 加した女性に対す るアンケートにより女 性の自立度を定 量、定性的に把握。	コンソーシア ムの4団体及 びコンソシア ームの関係 団体とつなが りのある女性 とのネットワー ク	アンケートの結果、 (暮らす room's の)講 座等の参加を通じて 自立・主体的に生きる ことのできる女性の数 が参加者数のうち 50%増加 →イベント等に参加し た際のアンケートに参 加後の数値を質問す ることで確認する	①イベント等に参加し た際のアンケート 213 名より回答を得た ②個別に本事業を通じ て自立し、主体的に生 きる女性の事例を後述	変更なし
2. 女性同士の 助け合いのワー クシェアのニー ズ調査及びアプ リ等の構築を通 してワークシェア	何でも自分ひとり でやらないといけな いと思っている人の人 数が減り、「人に頼 る」または「人をサポ ート」することができ	ワークシェア を利用したい と思う人 0 名	①ワークシェアを利用 したいと思う人が 50 人 →人に頼ってもいい んだよという人が増え る	①ワークシェアを利用 したいと思う人 38 名 ②ワークシェアを利用 した場合の事例を後述	2. アウトソ ーシング を希望す る企業と アウトソー シングを

事業が立ち上がる→女性同士の助け合い、苦手なことを補いあう文化。一人ひとりのすきや得意を活かし、支援しあえることで、やりたいことをやりたいときにできる。	る人が増える		②自己理解の講座の受講又はサロン等のネットワーク(暮らす room's プラス)に参加して他の女性に頼る・または他の女性をサポートすることができるようになった女性が参加者数のうち 50% 増加 →イベント等に参加した際及び事後のアンケートに参加後の数値を質問することで確認する		受けるフリーランスの課題とニーズを結ぶアウトソーシングコーディネーターが誕生する→企業とのマッチングというより女性同士の助け合いに重点を置いた
3. リアル(お話し会など)とオンラインで暮らす room's コミュニティ(仮)のプラットフォームが誕生する→前向き一歩を踏み出せる女性が増えた	暮らす room's コミュニティ(仮称)のプラットフォームに参加する個人及び団体等の数 →①LINE 登録者数 ②暮らす room's プラスとパートナーとして暮らす room's の活動に協力し参加する個人及び団体数 ③暮らす room's の運営及び活動に賛同し協力してパンフレット設置などで協力してくれる窓口	0 名	1,000 名 (=コミュニティの数にかかわらず、暮らす room's コミュニティ(仮称)のプラットフォームに関わった個人及び団体の延べ人数を示す)	①LINE 登録者数 875 名 ②暮らす room's プラス 11 パートナー 14 ③協力窓口 95 →プラットフォームにより生じた社会的変化、協力窓口、暮らす room's プラス及びパートナーによる活動の結果生じた社会変化、女性への変化の事例後述	3. 既存のエステサロン、美容院、カフェ、ゲストハウス、シェアハウス等のネットワークの構築を行うことにより、気楽に相談できる女性が増える。
4. 女性のコミュニティから自立分散型組織のプロジェクトが立ち上がる。 →分散型にすることによってテーマを身近でわかりやすく自分ごとにすることが可能になり参加への障壁が下がる、そしてそれを	プロジェクトの数	0プロジェクト	長野県の各地において女性主体の地域事業が活発になる。 →30 プロジェクト	(11 プロジェクト) 1. 森部 2. フリーランスの働き方 3. 有機給食 4. 骨盤底筋ケア 5. 若者チーム 6. 助産師リスクリング 7. 出産・産後・ベビーマッサージ 8. 南信州女性フォーラム 9. 自分発見講座受講	変更なし

横でつなぐことにより、私にもできることが多くの共感を生むことにつながり女性の自信につながる事となる。→これによって隠れていた個々人のスキルや想いがあつまり活躍する女性を持続的にサポートする体制が出来上がった。				生 10.更年期健康課題 11.キャリア・キャリアコン (地域コミュニティー11) 1. 暮らす room 長野 2. 暮らす room 千曲 3. 暮らす room 野沢温泉 4. 暮らす room 中野 5. 暮らす room 飯綱 6. 暮らす room 松本 7. 暮らす room 木曽 8. 暮らす room 箕輪 9. 暮らす room 伊那谷 10. 暮らす room 駒ヶ根 11. 暮らす room 飯田 →活動内容及び活動の結果生じた社会的変化について後述	
長野県内にばらばらに散っていた知見を暮らす room's というプラットフォームがつなぐことに成功した。					

アウトカム発現状況(実績)

1. 多様な女性の生き方や考え方を知る機会が増えることにより、(ウェルビーイングの概念に出会い)自立し、主体的に生きる女性が増大する→自分のウェルビーイングに気づく女性が増える

<事例1> 関友里華さん(株式会社エルズグランドケアアカデミー)

2023年3月4日松本市でのイベントに参加し、モヤハレの木に「長野県大嫌い」と書いたが、暮らす room's の活動に共感し、自分も女性のウェルビーイングを向上する側になりたいと、2023年5月のイベントには出店という形で参加。その後、成澤さんの伴走支援を受け、起業。現在は、ビジネスコンペに参加したり、スタートアップのプログラムを作り、女性起業家のスタートアップの支援など幅広く活躍中。(信濃毎日新聞 取材あり)

<事例2> 大日方絵里さん(株式会社エルズグランドケアアカデミー)

暮らす room's プロジェクトに関わり、地元千曲市で活動したいという思いが強まり、有機給食のお話し会@千曲に参加。ちくま未来フェスタでのイベントに暮らす room's としてモヤハレの木にて出店。さらに自主企画のイベントも行い、2024年10月4日には、千曲市地域女性活躍セミナー&ナイトマーケットに主力スタッフとして参画。その後も暮らす room's パートナーとして自主企画を重ね、2025年3月、暮らす room's 千曲として場所をオープンさせた。

<事例3> 小宮山聖美さん(ゆめサポママ@ながの)

ゆめサポママ@ながのの事務局として、暮らす room's に参画。
在宅事務能力をいかに発揮し、暮らす room's の事務作業を担いながら守備範囲を広げる。
2024年12月には、学んだことを生かす場として、「在宅事務スタートアップ講座」を開催。
2025年1月末には、一般社団法人暮らす room's の理事就任。

<事例4> 木村(川本)真理さん(パブハブ)

2023年3月4日松本市でのイベントに出店者として参加し、暮らす room's の活動に共感する。

その後、「木曾で話そう×暮らす room's」としてのお話し会を8回企画運営。 木曾での女性や起業の相談窓口の中心的存在となる。ふらっと木曾にて、暮らす room's 木曾谷の活動を暮らす room's プラスとして、展開。
<事例5> 間澤佐代さん(パプハブ) 専業主婦歴30年でご両親・義両親の介護を経験し、ライフワークのアロマセラピー×得意の家事をいかした起業にチャレンジ。 お話し会講師として、お掃除アロマを開催。その後、参加者を中心にお掃除の依頼があり、お掃除コンサルタントとしての起業を決意。独自企画で、おはぎづくりやあんこづくりなど、得意なことを外に向けて発信。暮らす room's のつながりから15LDKの古民家のナチュラルクリーニングを依頼され、見積、請求書作成などの伴走支援をうけながら、仕事の幅を広げる。
<事例6> 吉川和津恵さん(一般社団法人 South-Heart) 2023年南信州女性フォーラムに参加し、暮らす room's の活動に共感する。 2024年の骨盤底筋ケアの会に参加し、その重要性和場づくりを飯田でも展開したいと、自分のサロンにて、骨盤底筋ケアを広める活動を展開中。
2. 女性同士の助け合いのワークシェアのニーズ調査及びアプリ等の構築を通してワークシェア事業が立ち上がる
<事例1> ワードの文章を別のワードにコピペをする作業 ワークシェア内で投げかけるも、自ら手上げる人がいなかったため、暮らす room's より声がけ。細かな情報を伝達したところ、やってもらえることに。急な案件だったため、3人をお願いし、手分けして作業してもらい、依頼者に喜ばれる。作業者も比較的簡単な仕事で報酬をえることができ、スキマ時間を活用できたと喜んでいて。 <事例2> スプレッドシートを利用した表作成 飯田市での自分発見ワークショップに参加した方が、暮らす room's のLINEに登録。LINEに流れてきたゆめサポママ@ながのの「在宅事務スタートアップ講座」に参加。そこからワークシェアへの登録。スプレッドシートを利用した表作成の仕事に対して、学んだことがすぐに活かされると、講師からやって見るように勧められるも、自身がなく手を挙げられなかったところ、講師が伴奏するからぜひチャレンジして見るように施し、やってみることを決意。飯田市と長野市を結び講師の指導を仰ぎながら、現在も作業に取り組んでいる。
3. リアル(お話し会など)とオンラインで暮らす room's コミュニティ(仮)のプラットフォームが誕生する
既存アプリではなく、日常で使われることが多いLINEアプリを使用したプラットフォームを構築。それにより、以下の広がりとなった。 また暮らす room's 自体がプラットフォームとなり、人と人をつなぐ役割を果たした。
<事例1> ビューティーサロンシュール(南箕輪村) ビューティーサロンシュールは、ヘアーサロン、エステサロン、ネイルサロン併設のトータルビューティーサロンとして、今までもお客様がほっとした瞬間に出てくる悩みなどを受け止める役割をしており、それがゆえにビューティー以外の心の癒しを求めるお客様も数多くいる。 そんな中でより専門性を高めたいと、暮らす room's パートナーの桑原さん(暮らす room's 伊那谷)の勧めにより、更年期やPMSといった女性の体と心の変化への理解を深める研修、傾聴の研修を受講し、より専門性をもったサロンを目指した。そのようなサロンが専門性を持つことで、よりきめ細かなサポートができるようになった。
<事例2> お話し会に参加した女性の変化(伊那市在住、浜島さん) 産後ドゥーラ(※産後のお母さんをケアする民間資格)で起業を志す浜島さんの起業相談を実施した。(2024年12月) →フリーランスの働き方のお話し会に参加、皆さんと話したことによって、もともとの仕事だった経理の仕事×産後ドゥーラが強みになるのではないかと、子連れフリーランスの経理業務を担える強みを前面に押し出す方針を固める。 暮らす room's のワークシェアに登録。経理の仕事でマッチングに成功。そのほかにも、子連れフリーランスから仕事の依頼がきている。
<事例3> 育休制度活用支援サービスと経営者協会のマッチング 企業の育休制度を取得した人の孤立を防ぎ、育休が育児に生かされるサポートがひろがる。 「生き方、暮らし方、働き方」のゲスト高山未央さんによる、企業向け育休制度活用支援サービス「晴ればれ」は、育休を取得する前のパパ向けの育児、家事講座など、パパの育休が有意義になるプログラムが用意されている。 まだ開始したばかりのサービスなので、企業連携が進まない中、暮らす room 伊那谷が経営者協会へとつなぐ場を提

供。パパの育休支援が進むことにより、起業、産後ママ、育休パパがそれぞれウェルビーイングな状態になる。
<事例 4> 骨盤底筋ケア講座に参加した産後ママと自治体産後ケア事業とのマッチング 行政が提供する産後ケア事業は、なかなか周知が難しく利用が進んでいないという課題がある。 産後ママ向けの骨盤底筋ケア講座では、必ず行政の産後ケア事業の紹介を行い、初めてその事業を知った参加者が、ケア事業を受け、心身の健康を取り戻すことに寄与。 骨盤底筋ケア講座は、伊那市、箕輪町、飯田市それぞれの後援を取得して開催。 また、参加した産後ママがサークルをたちあげ、主体的にイベントの開催を行った。(ハロウィーン、クリスマス)
4. 女性のコミュニティから自立分散型組織のプロジェクトが立ち上がる。
<事例 1> 有機給食お話し会 2023 年 9 月中川村、2024 年 1 月千曲市、4 月木曽町、7 月伊那市で有機給食実現のためのお話し会を開催。 4 月の木曽町での開催には、大桑村の議員 4 名、行政職員、有機農家をしている地域おこし協力隊も参加し、実現に向けての具体的なノウハウを共有。 その結果、2024 年中に、参加した有機農家の有機米が大桑村の給食に使われ、初めての有機米給食を実現。これからも積極的に、有機給食実現に向け活動予定。
<事例 2> 骨盤底筋ケアの会により、更年期や女性の健康課題がオープンに話せる社会へ 2024 年から開催した「骨盤底筋ケアの会」では、冒頭に助産師による女性の健康課題や体の変化などの講義が毎回 1 時間ほどあり、ほとんどの女性にとって、今まで知ることのない「正しい知識」を提供。 まずは、自分の体を知ること、ケアすること、それを参加者で共有することで、健康課題をオープンに話せるマインドが醸成される。そのような場が必要であることを、ほとんどの参加者が口にする。 また、2024 年 12 月には、箕輪町役場の職員研修として、「女性の健康課題とキャリアの関係」を開催。ここでもまた、健康課題についてほかの職場の方と話せる場の必要性が最も重要視された。 まだまだ、そのような社会になるまでには、時間がかかるが、民間・行政の両方からオープンに話せることの重要性に気づく女性を増やし、行動につなげ、やがて社会がかわれるよう、活動を継続予定。
<事例 3> 助産師から地域の女性の健康を守る存在へ 信州大学と連携 2024 年 6 月 30 日「助産院から女性院へ」というテーマのオンラインイベントを開催。 その後 2024 年 10 月 14 日に信州大学医学部との連携で、「助産師のリスキリング講座」を開催。 助産師を地域の女性の健康課題を解決できる専門家と位置づけ、窓口を増やしていく取り組みを始める。 その後、長野市と伊那市の暮らす room's プラスにて、毎月助産師による相談窓口を開催。 伊那市の相談窓口に参加した女性が、「10 年間悩んできたことが、たった 1 日の相談で解決しました」と語る。 今後も助産師との専門家ネットワークを作り、暮らす room's パートナー又はプラスとして活躍してもらい、医療機関で受診する前にもっと日常的に相談できるハードルの低い場を展開予定。
<事例 4> 森部の誕生 暮らす room's には、森に関わる女性が多数いる。 2023 年 3 月 4 日のイベントに参加した大町市の荒山林業の荒山さんを中心に、富士見町の増村さん、中島恵理さん、伊那市の浜田さん、杉本さん、暮らす room's 平賀、松本市の原さん、渡辺さんなどがコアメンバーとなり、2024 年 2 月にキックオフミーティング、3 月には森部のチラシを作成、女性目線で森について語り、興味を持つ人を増やそうというプラットフォームを立ち上げた。 松本市にある柳澤林業のヤマト牧場でのミーティングのほか、2024 年 8 月には「木曽のドイツウヒの森の活かし方」という講座を開催。また、12 月 8 日には、富士見町の森林についてそれぞれの知見を集めた相談会も実施。 「森に関わることはここに聞いてみよう」という場になりつつあり、また多彩なプロフェッショナルの意見も聞ける場となる。 今後は、行政にむけ「女性目線でみた森林の活かし方」などの提案なども行う予定。
(2)アウトカム達成度についての評価
1. 多様な女性の生き方や考え方を知る機会が増えることにより、(ウェルビーイングの概念に出会い)自立し、主体的に生きる女性が増大する→自分のウェルビーイングに気づく女性が増える ■ 「多様な生き方・暮らし方・働き方」のお話会や、その他暮らす room's 主催イベントに参加してもらった参加者アンケートを集計し、気持ちの変化について、参加前と変わらないを 0 として評価をしてもらったところ、以下の結果を

得た

(回答数 212 人)

0 7 人

1 23 人

2 59 人

3 123 人

96%の人がなにかしらの変化を感じていると回答し、大きく変化したと答えた人は 58%にも上り、自分のウェルビーイングに気づいたり、主体的に生きようとするきっかけになった。

■イベントの時に自分のモヤモヤを書いてシェアするワークショップを開発(モヤハレの木ワークショップ)。

県内および県外で 16 回開催。

モヤモヤを書くことで自身の理想の状態を考え、そのことが自分のウェルビーイングであると気づくきっかけとなった。

その内容は行政では拾い上げることが難しいことであるため、一部の行政の方から高評価をいただいた。

2. 女性同士の助け合いのワークシェアのニーズ調査及びアプリ等の構築を通してワークシェア事業が立ち上がる

■ワークシェアを利用したいと思う人が50人の目標に対して実際の

登録者は37人

うち、自身も困ったときはワークシェアを利用したいという人 32人

登録した女性の8割以上は、自身も困ったときにワークシェアを利用したいと回答している。

ただし、ワークシェアが立ち上がって間もないこともあり、まだ自らの困りごとをワークシェア内で誰かに依頼する事例は少ない。

苦手は人に頼ることが当たり前でできる仕組みを構築するため、今後は更にメンバーを増やす必要がある。

そのためには、ワークシェアの存在を広く伝えていくとともに、まずは暮らす room's の中から仕事を生み出し、現在の登録者に仕事を振れるようにしていくことも必要だと考える。



ワークシェア サービス

女性のための ワークシェアサービス

ちょっとした「手助け」が欲しい × わたしの「得意」が 誰かを助ける

自分の好きなことや 得意なお仕事に出来るのかな？

やる事が多くて手が回らない！ 誰かに手伝ってもらえないかな？

隙間時間で少しでも 収入を得られたら嬉しいな

その思い、 暮らすroom'sがお繋ぎします！

ワークシェア サービス とは ▶

お仕事のご依頼は こちら ▶

お仕事を受けた方は こちら ▶

登録して オープンチャットへ

3. リアル(お話し会など)とオンラインで暮らす room's コミュニティ(仮)のプラットフォームが誕生する

- 長野県にて女性支援プラットフォームとしてオンライン(LINE 登録者数 875 名)とオフライン(リアルな場所をもっている暮らす room's プラス(11 か所)、場所はもたないが積極的な活動をする暮らす room's パートナー(13 名))を設立。

さらに協力窓口として女性が普段気軽に訪れる場所にパンフレットの設置を依頼(県内 95 箇所)。

主にお話し会を開催していたケアサロンやカフェなどでは普段話せない悩みなどを共有でき、また女性が自分らしく行動し学べる機会を得られる場所をオンラインとオフライン両方構築することができた。



- 暮らす room's の活動に主体的に協力及び参加する個人及び団体のうち、リアルな場所をもっている暮らす room's プラス、場所はもたないが積極的な活動をする暮らす room's パートナーとして、暮らす room's が開催する傾聴セミナーを受講必須にし、受け入れ体制を整えた。

そうすることで時には地域の専門家へつなげたり、今までにない新しい形の支援者(理解者)として悩みの大小にかかわらず寄り添った支援をすることができた。

■現在 DV 被害や貧困などの女性の弱者支援は行政や NPO などの支援を受けられるが、一方で一般的な女性の健康問題の悩みやライフステージの変化で起こる様々な役割(出産・育児・介護など)で負担を感じている・困難を感じている女性の悩みは今まであまり表面化せず、問題として取り上げられることがなかったため、そういった困難を抱えている女性の支援はほとんどされてこなかったが、今回は LINE やグーグルフォームという普段使いなれたツールで気軽に相談ができるように工夫したり、いつものお店の安心した場所が窓口になることで女性が安心して立ち寄れる居場所作りができた。女性がより主体的に生きるために、必要な相談場所としてのプラットフォームに暮らす room's がなりえた。

※参考 アウトカム発現状況(実績)1 の事例 1、事例 2

■今までは働き方や健康問題など支援部署が縦割り構成が多く、複合的な女性の問題(例えば更年期でキャリアアップを諦めたなど)は相談窓口が別々なことが多く、問題解決に時間がかかったり、どこに相談して良いかわからずに諦めてしまうこともあったが、今回、各地域でまばらに活動していた女性支援団体が個々の専門性を活用し協力しながら一体化した女性の相談窓口となることができた。
そういった社会課題の隙間を埋める活動ができたことは今回の大きな評価の一つになると言えよう。

4. 女性のコミュニティから自立分散型組織のプロジェクトが立ち上がる。

■暮らす room's の活動から 11 のプロジェクトが誕生し、その中の 4 つは自立分散型組織として、独自の活動を始めた。
有機給食コミュニティと森部コミュニティは、シンクタンクになりうる知見をすでに持っている。
助産師ネットワークは専門家として相談業務に当たれる状況になっている。
骨盤底筋ケアに関しても、健康課題をオープンに話せる場をこれからも継続的に開催していく。
分散型にすることによってテーマを身近でわかりやすく自分ごとにすることが可能になり参加への障壁が下がる、そしてそれを横でつなぐことにより、私にもできることが多くの共感を生むことにつながり女性の自信につながる事となる。
→これによって隠れていた個々人のスキルや想いがあつまり活躍する女性を持続的にサポートする体制が出来上がる

7-2. 波及効果(想定外、波及的・副次的効果)

(1) イベントを通して想定外の変化があった女性

- イベントで長野県が嫌いだと言っていた女性の起業サポートをしたところ、現在は、他の女性の起業サポートをするまでになった。
- 暮らす room's プラスを訪れたことがきっかけで、暮らす room's と関わりイベントを手伝うなどして、その結果、暮らす room's 千曲として、場所をオープンした。(3/8 プレオープン)
- 自分発見ワークショップの講師になり、講座を自主開催。自身の活動の幅を広げた。
- 暮らす room's のワークシェアにより、スキルアップにつながった女性が多数。

(2) 全県的な広がりから県外へ

- コンソーシアムを組んだ結果、それぞれの団体のつながりから暮らす room's を介してさらにつながりが広がった。(長野市から飯田市の研修に講師として参加など)
- 暮らす room's のお話し会やセミナー活動が全県に渡って行われたことにより LINE アプリでの登録者も長野県全県にわたる。

遠方の地域の活動やイベントなどの告知ができるようになり、今までになかった全県に渡る女性のコミュニティがオン

ライン上で構築できた。

- 2025 年の 3 月には静岡浜松にてモヤハレの木のワークショップを行い、イベントに共感した県外女性が初の県外暮らす room's パートナーとして登録。長野県で始まった女性支援プラットフォームの仕組みは今後県外、特に地方での女性活躍支援のロールモデルになり得る。

(3) 自立分散型組織の広がり

- 自立分散型組織がうまく機能していることにより、女性のみならず、企業・行政の組織の在り方にも、自立分散型の組織への転換をはかる機運が生じた。

※自立分散型組織とは、従来型の、トップダウンによる縦割りの組織ではなく、それぞれが自分の仕事に責任をもって並列に存在する組織のことで、当プロジェクトもまさにその実践である。女性の働き方や企業研修でプレゼンする際にも、この組織の在り方に触れることも多く、プロジェクトのみならず、組織の提案にもつながった。(図参照)



(4) 副次的な効果

- お話し会に女性議員が参加してくれたおかげで、「自分たちの声を政治に活かす」ことが身近になり、議員への立候補を考える女性が増え、政治についての勉強会が始まった(木曽町)。
勉強会は、伊那市の市会議員が講師を務め、市町村間の連携も生まれた。
- フリーランスは一人で仕事をする人が多いが、ワークシェアの仕組みを作ることで、チームで協力して一つのプロジェクトをおこなったり、一歩先ゆく先輩が、自信のない女性の背中を押して、伴奏したりしながら仕事をしていく事例も見られた。

7-3. 出口戦略・事業の持続化に向けた戦略の成果

2025 年 1 月 30 日一般社団法人暮らす room's を設立し、以下の事業を継続することにより、収益化を図るとともに、引き続き女性のウェルビーイングのための活動を継続。

- 1 専門家ネットワーク、プラス、パートナーの登録による会費による運営
- 2 モヤハレの木のワークショップ、自分発見ワークショップなどの開発による講座開催収益
- 3 企業内の意識調査(有料)の実施 (定型 or オーダーメイド 分析・監修 健康視点・経営視点)
- 4 意識調査報告会の有料化
- 5 お話し会の有料化
- 6 企業研修(女性の健康課題)
- 7 コンサルティング
- 8 各種業務委託(起業相談、健康相談)
- 9 LINE による広告宣伝収入

意識調査自体は終了となるが、数年後、追跡調査あるいはあらたに意識調査を行い、提言等できるようにしていく。

7-4. 事業の効率性

- 1 長野県全域でリアル及びオンラインで開催したお話し会は、83 回、参加者延べ人数は 2,576 人にもなった。3 年間 4 団体の実績としては特筆すべきであり、参加者の満足度も非常に高いものであった。
- 2 2 年目にたちあげた LINE アプリは、暮らし room's に関わる女性の働く場にもなり、スキルを蓄積することもできた。また、彼女たちの発信スキルが向上したこともあり、およそ 1 年半で約 850 人の登録者を得た。
- 3 note の記事は、全部で 81 配信しており、そのうち、「生き方、暮らし方、働き方」は人気コンテンツとなっている。無料コンテンツからファンを増やすことに成功している。
- 4 暮らし room's に関わる人が増え、プラス(リアルな場所)は 11 か所となり、パートナーは 14 名に増え、県外にも広がっている。
- 5 短期間で、モヤハレの木のワークショップ、自分発見ワークショップなどを開発し、複数回開催した。
- 6 行政の起業研修(飯田市)、女性活躍推進セミナー(飯田市、千曲市)、健康課題研修(箕輪町)を受託することができた。

8. 成功要因・課題

8-1 成功要因

- 幅広い地域から、すでにいろいろな形で女性支援の活動をしている団体がコンソーシアムを組んで、今回のプロジェクトに取り組んだ。
- 各団体が既に強固なネットワークを築いており、その結びつきを活かしたことで、課題の可視化や情報共有がスムーズに進み、大きな成功へとつながった。
- 構成団体それぞれの強みを各プロジェクトに最大限に活かしたことで、各事業の成果は期待を大きく超え、想像以上のインパクトを生み出した。
- 学びの場やお話し会、各種講座など、多様な活動を通じて地域の女性たちに参加の機会を多く提供できた。
- 「女性活躍」というとキラキラした活躍をフォーカスされがちだが、一人ひとりのウェルビーイングで活動をしてきたことで、多様であることを認め合えるような空気ができた。

8-2 課題

- 現在の参加者層を広げ、より多くの女性がプロジェクトに参加できるようにすること。
- 活動の目的を再確認し、持続可能な形での運営を検討。
- 既存の参加者が活動に興味を持ち続けるような仕組み作り。
- 地域に埋もれている女性や、相談窓口に行きづらい女性が気軽に参加できるようよりハードルを下げる。
- 行政や企業との連携の強化で、今まで手の届かなかった層への支援拡大。

9. 結論

9-1. 社会的インパクト評価の構成要素別自己評価

	多くの改善の 余地がある	想定した水準 までに少し改 善点がある	想定した水準にあ るが一部改善点があ る	想定した水準 にある	想定した水準 以上にある
(1) 課題やニーズの 適切性					○
(2) 事業設計の整 合性					○
(3) 事業実施状況 の適切性					○
(4) 事業成果達成 度					○

9-2. 自己評価の判断根拠について

(1) 課題やニーズの適切性

長野県の女性 1,000 人に直接意識調査をし、またお話会やモヤハレの木ワークショップ、自分発見ワークショップなどの対面イベント等で、定期的に女性の働き方や健康に関する課題やニーズを吸い上げてきた。

伊那市では、骨盤底筋ケアイベントを年代別に行い、それぞれのニーズに合ったイベントを開催し、どの回も高評価をいただいたことなど、想定した水準以上に求められていることが実感できた。

(2) 事業設計の整合性

女性たちに直接課題やニーズを定期的に聞いてきた結果、リアリティのある実態把握ができた。そもそも、長野県の女性たちがやりたいことや、アンコンシャスバイアスにより自分のウェルビーイングに気が付いていない人が多いことがわかり、それに基づいて、事業途中で事業計画当初に考えたアウトプットとアウトカムの順序を逆にしたり、ずれを修正し、目標達成に向けた効果的な活動ができた。

(3) 事業実施状況の適切性

定期的に事業内容を見直し、目標達成するように行動したが、それ以上にお話会等は、集客力等の実績から主催してほしいとのニーズが高く、36 回の予定のところ、80 回を超える開催をし、想定水準以上にあたると考える。

LINE 配信は、週 1 回配信し、活動や思いの発信をした。長野県産業労働部やその他団体からも告知協力依頼をいただき、情報発信のプラットフォームになった。

(4) 事業成果達成度

オフライン・オンライン両方を利用しながら、長野県全域の女性をつなげ、意識の向上に寄与した。短期アウトカム・中長期アウトカム共に、想定以上の水準に達することができた。

ワークシェアに関しては、私たちが考える以上に手を挙げて積極的に仕事を受けたいと思う女性がいなかったことから、今後はサポートしながら、成長を促進するような仕組みづくりを考えたい。

10. 本事業で取り扱った活動を発展させるための提言

暮らす room's は女性活躍再定義として、女性のウェルビーイングにフォーカスを当てて活動してきました。

また、ウェルビーイング向上のために「多様な生き方、働き方、暮らし方」を認め合う社会変容をアプローチしました。

いまだに、女性活躍は管理職の数や起業など男性社会が思う「女性活躍」をあてはめられています。

また、福祉の領域の困りごとを救うことも「女性活躍」の文脈で語られることもあります。

しかしながら、圧倒的多数は、そのどちらでもない、子育て、仕事に悩む女性、結婚しないことに負い目を感じてしまう女性、健康課題を誰にも言えず抱えている女性、など一見普通に過ごしているようでどこにも窓口がない女性たちです。

暮らす room's の事業はそんな女性たちに寄り添い、見守り、一緒に考える活動をしてきました。

その圧倒的多数の女性はすべての網からもれています。そこにフォーカスすることが、結果として、「活躍する女性」を増やし、「福祉が必要になる」ことを未然に防ぎます。

圧倒的多数に対する活動にこそもっと支援をしてほしいです。

11. 事業からの学び・知見・教訓

暮らす room's の事業から学べるポイント

1. 「つながる場」の創出

暮らす room's は、女性が日常的に訪れる場所(カフェ、美容院、雑貨店など)が拠点。

これは、女性が社会参加しやすい「敷居の低い場」を意図的に設計している。

このような「場」は、女性同士のつながりを促し、情報交換や相互支援を生む基盤となる。

既存の公的機関(行政や NPO の事務所)ではなく、日常的な場に支援の「入口」を作ること、支援を受けることへの心理的ハードルを下げられたと言える。

2. 女性のライフステージを包括的に支援

暮らす room's の取り組みは、起業、キャリア、子育て、介護といった異なるテーマを扱い、女性が直面する多様なライフステージの課題に対応した。

女性支援の多くは「子育て支援」や「キャリア支援」といった個別テーマに特化しがちですが、暮らす room's は女性のライフステージ全体を視野に入れている点で、包括的な支援のモデルになりえる。

これは、ジェンダー視点からも重要で、女性の人生の選択肢を広げ、社会構造におけるジェンダー格差の是正につながる可能性を見出した。

3. 分散型ネットワークで地域に根ざした支援

暮らす room's は、飯田市、伊那市、長野市といった異なる地域の団体が協力する「コンソーシアム型」で運営された。これは、中央集権的な大規模組織とは異なり、地域ごとのニーズに合わせた柔軟な支援が可能であることを示している。

4. 当事者主体型の支援モデル

暮らす room's の活動は、単に「支援を受ける女性」を対象とするのではなく、女性自身が学び、行動し、支援者にもなれる仕組みになった。これは女性自身が社会的・経済的に自立できるような仕組み作りがなされている点で評価できる。(例えば、支援者と支援を受ける人の境界が流動的であり、参加者自身が学びながら支援の輪を広げていくなど)

結論:暮らす room's の事業が示す社会的意義

暮らす room's の活動は、女性支援における「場の創出」「包括的ライフステージ支援」「分散型ネットワーク」「当事者主体型支援」という4つの重要な視点を含んでいる。

これは、地域社会における女性のウェルビーイング向上のための新しいモデルとして、他の地域にも応用できる可能性が高いと言える。

特に、ジェンダーの視点から見ると、単なる支援を超えた「女性が主体的に生きる社会を作るための実践」として評価できる点が、このプロジェクトの大きな強みだと学んだ。

暮らす room's の事業から得られるさらなる知見

1. ジェンダー平等の実現に向けた「個々の行動変容」と「社会制度の構造変革」の橋渡し

暮らす room's は、個々の女性が日常生活の中で気軽に相談できる場を提供しているが、これは「個々の行動変容」の視点から非常に重要である。女性の社会参加を阻む障壁の多くは、「自分が活躍しているのか」「何をしたいのかわからない」といった自己肯定感の低さや、地域社会での役割期待に縛られることにあり、暮らす room's が提供する「気軽な学びの場」や「相談できる環境」は、個々の女性が自己効力感を高め、社会に参画する契機となり得る。

同時に、暮らす room's のような取り組みが各地域で広がれば、社会全体として女性のエンパワーメントを支える基盤が整い、「社会制度の構造変革」へとつながる可能性がある。

(例えば、行政や企業がこのモデルを参考にし、女性が主体的に活動できる環境を作るための支援を強化すれば、政策レベルでの変化も期待できるなど)

2. 「制度化されていないケア労働」の可視化と支援の可能性

暮らす room's が扱うテーマ(起業、キャリア、子育て、介護など)は、女性が担うことの多い「ケア労働」に密接に関わる。現代社会では、家事・育児・介護などの無償労働が「見えない労働」として扱われがちであり、経済的な評価が低い傾向にあることから、暮らす room's の活動を通じて、こうした労働が「社会にとって不可欠な価値あるもの」であることが再認識されていくであろう。

さらに、支援の形として「ケアを担う女性が他者とつながり、学び、時には収益につながる活動に発展させる」という方法を取ることで、ケア労働の経済的価値を高める仕組みを作れるかもしれない。

※例えば、介護経験のある女性がセミナー講師となり、他の女性にノウハウを伝えることで、経験が新たな仕事につながるようなケースなど。

3. 地方における「関係人口」の創出と地域社会の再活性化

暮らす room's は、長野県の複数の地域にまたがって活動しているが、これは「地方における関係人口の創出」という観点からも重要である。日本の地方社会では、人口減少とともに「社会的なつながりの希薄化」が進んでおり、特に女性の孤立が問題となっている。暮らす room's が提供する場は、単なる支援だけでなく、「地域に関わる人を増やす仕組み」としても機能し得る。

※例) 地元に住む女性だけでなく、Uターン・Iターンで地方に関心を持つ人 県外に住んでいるが、出身地に何らかの形で関わりたい人 などが、このネットワークに関わることで、地方社会の活性化にもつながる可能性がある。

関係人口の創出は、単に「住民を増やす」ことではなく、「その地域に関心を持ち、つながりを持つ人を増やすこと」である。暮らす room's のような緩やかなコミュニティ形成の仕組みは、この関係人口を生み出すモデルケースとなるかもしれない。

暮らし room's の事業が示すさらなる社会的価値
暮らし room's の活動は、地域社会における女性のウェルビーイング向上のための新しいモデルとして、他の地域にも応用できる可能性が高いと言える。特に、ジェンダーの視点から見ると、単なる支援を超えた「女性が主体的に生きる社会を作るための実践」として評価できる点が、このプロジェクトの大きな強みである。
改善の可能性と教訓
(1) 参加のハードルと包摂性 この活動がどの程度多様な層の女性に届いているかは重要な検討ポイントである。例えば、地方に住む女性や経済的に厳しい状況にある女性、外国人女性など、多様な背景を持つ人々が十分にアクセスできているかどうかは、さらなる評価が必要。 (2) 男性や社会全体への影響 女性の活躍を支援することは社会にとって重要だが、男性や企業、自治体との連携がどのように進められているかも考慮すべき。ジェンダー平等を進めるためには、女性の自助努力だけでなく、社会全体の構造的な変革が必要。例えば、男性の育児参加の促進や、企業の柔軟な雇用制度の改革と並行して進めることが理想的である。 (3) 活動の持続可能性 現在の資金源や運営体制がどの程度持続可能なのかも課題。行政や民間企業との連携、参加者の自主運営への移行など、長期的に活動を維持するための戦略が必要である。 「暮らし room's」は、地域レベルで女性の社会参画を支援するモデルケースとして優れた取り組みだと考えています。 特に、草の根的なネットワーク構築、現代に生きる女性の多様な生き方・暮らし方・働き方に対応する柔軟性、社会的包摂の視点は高く評価できます。 一方で、より広範な層へのアクセス、ジェンダー平等の総合的な推進、持続可能性の確保といった点では、さらなる発展の余地があります。

12. 資料

<生き方暮らし方働き方取材レポート>



2022年12月19日

【生き方、暮らし方、働き方 vol.4】

ほしのゆかりさん

「強みを活かして生きるということ」

今回は、「長野県女性 SDGs 情報交換グループ」の交流会とコラボ企画イベント「強みを活かして生きるということ」の対談レポート。ゲストは、人の強みを活かすプロコーチ、ほしのゆかりさん。クリフトン・ストレングス®（ストレングス・ファインダー®）をはじめ、個人の強みを活かすコーチング技術を駆使し、「強みを活かして生きる・暮らす・働く」ためのコーチングをしている。

自分を最大限に活用しながら働くために

京都の大学を卒業後、関西にあるお寺で働き始め、ワークライフバランスの“仕事”は充実しているけど、プライベートが充実できていないと気づき、長野に戻る決意をしたが、思うような仕事を見つけることができなかったというほしのさん。結婚・出産・育児などのライフイベントを乗り越えながら、しなやかに自分らしく働ける方法を常に考え、アンテナを張ってきたという。いくつか転職を重ね、結婚とほぼ同時期に「コーチング」に出会い学びはじめた。

自分の強みを自覚しよう

新卒時、関西の寺院で働くことを決めたことも、自分の強みに深く関係していると思ったそう。友人や家族との死別を乗り越え、さまざまなハプニングはあれど自分らしく前向きに働くことができたのは、今の自分にとっても大きな影響を残したと考えた。クリフトン・ストレングス®は人が無意識に行う思考・行動・感情のパターンを34の資質に分類し、その人の強みを明らかにするツール。資質には強みとして使いこなせるときもあれば、弱みとして行動に出てしまうこともある。4番目に「運命思考」という強み、他にも「ポジティブ」という資質をもっているほしのさんは、目の前の出来事や事柄を前向きに捉えられる側面を持つ資質だそう。最初の就職では入社まで就業後に関する連絡がなかったが、「お寺のお仕事ってなんだか面白そう！」と信じてそのまま入寺することができた（ポジティブ×着想）。自身がもつ資質の強みを活かせたからこそ、決断して飛び込めたのかもしれない。新卒でありながら年齢の離れた嘱託職員の方々をまとめるプロジェクトリーダーのような立場になり、人生の先輩に救わりながらプロジェクトを進める貴重な経験ができたことも、その後のキャリアにとっても良い影響をもたらしたと思っているという。

コーチングを学び、自分らしいかたちを見つけることができた

人によって持っている資質が違いうように、時間や仕事の範囲が決まっている方が力を発揮できる人もいれば、時間制限がないほうが力を発揮する人もいる。個人でコーチ業をしていると仕事の時間も流動的。夜、コーチングセッションを終えてから事務仕事やブログを書くこともある。ブログを書いている時、1人時間にウキウキしながら書いていても、夫は夜中まで働いていて心配になることもあるよう。そこは誤解のないように、この仕事にやりがいを持って取り組んでいて、疲れよりも楽しさのほうが勝っていることを伝える。新しいことに取り組むのが好き。学ぶのが好き。何かを成し遂げるのが好き。クリフトン・ストレングス®を通じて、そんなふうに自分の好きな事・強みに気づいた。その好き、得意を活かす場面がないと、人は強みを発揮できずしぼんでしまうのではないかと考える。

強みを理解し、「問い」を自分で問えると人生が歩みやすくなる

一般論の枠組みに自分を当てはめて考えてしまい、苦しむ人がある。そういった苦しみを感じている人や道がみえず迷う人は多いもの。疲れてしまったときは、どうして疲れているのか、何があると自分は満たされるのか、問いかけることが大切なのだそう。

強みを活かして生きるということはセルフフィッシュと同意義。セルフフィッシュは、直訳すると「自分勝手」と誤解されてしまうが、コーチングでは「自分らしくあること」と捉える。「自分らしくあること」こそが、巡り巡って自分も周囲もハッピーにする。セルフフィッシュになるとは、ウェルビーイングとも同意義なので、と。自分の強みを自分で理解しているか、活かせる場所がわかっているかどうかで再現性が変わり、幸福度は変わるはず。「私の場合、自分の人生をつくっているという感覚になれたのは、コーチングやクリフトン・ストレングス®との出会いを通じて、自分の強みを知っているお陰だと思っています」



2023年10月6日

【生き方、暮らし方、働き方 vol.7】

増村江利子 さん

「多少面倒でも、自分がその面倒さを引き受けることで、いろいろなものを手放す」

全国的な知名度を誇るWEBマガジン「greenz.jp」編集長、移住スカウトサービス「SMOUT」編集長をはじめ、地域人材メディア「ながの人事室」編集長、地域探訪誌「涌出（わきいづ）」編集長、ビジネスドキュメンタリーマガジン「Community Based Economy Journal- 美しい経済の風景をめぐる旅の記録 -」副編集長を務める。起業家としての顔も持ち、4つの事業と会社経営に携わる（竹100%でつくったトイレトペーパーの定期便事業を行う「おかえり株式会社」の共同創業者、竹でつくった猫トイレの砂「竹ベレット 猫トイレ」を製造する「合同会社森に還す」の共同代表、編集業を行う「合同会社水育社」の共同代表、「NPO 法人グリーンズ」の副代表を兼任している）。ミニマリストとしての暮らしぶりは『アイム・ミニマリスト』（編 YADOKARI）にも収められている。

マルチタスクで発動する、自分らしい働き方

地域の中では、「富士見まちづくりラボ」や商工会議所にも所属し、小学校などの地域活動にも積極的に参加。加えて、2023年から信州大学大学院の農村計画学研究室に在籍。そして、3児の母であり、中型犬二匹、猫三匹と一緒に生活している。「どんなに遅く寝ても、4時には起きる。朝のうちに、やらなければいけない仕事がある程度済ませます」「生来、マルチタスクが得意なんだろうと思います。例えば、50台くらいのガスレンジに一遍に鍋やフライパンをかけて、あれこれ別の料理が進行している状態をハンドリングするのが好きみたいな感覚です」「まあ、焦がしてますけどね（笑）」

東日本大震災をきっかけに見つめ直した暮らし方

長野県に移住する前、東京都新宿区のマンションで暮らしていた増村さん。毎日深夜2時、3時まで働き、睡眠もままならない日々。結婚して第一子である長女が誕生し、産休を取得したのも束の間、長女が生まれて2ヶ月後、東日本大震災に見舞われた。電気は原発由来であることを知りながらも、何も考えず湯水のように使っていた自分に強いショックを受け、家電を手放したい気持ちに拍車がかかった。「電子レンジって、あると便利だけれど、自分の手や感覚でコントロールできない。そんな道具に食を委ねて本当にいいんだっけと思ったときに、もう使うのはやめようって決めたんですね」働き方に対しても意識が及んでいき、ダイレクトに社会のために、自分のために仕事をしたいと思うようになった増村さんは、フリーランスに転身。次の社会のあり方を探したいと思っていた時にカウンターカルチャーを実践している人が長野県にいと聞き、会いに行った。それが、古材を使ってリノベーションを行う空間制作ユニット「グランドライン」との出会い。この世界観の中に自分も身を置きたいと考え、移住を決断した。

9坪の家に住まい紡ぐ、ミニマリストとしての生き方

「9坪って本当に狭いんですが、これで十分。一番ミニマムな場所をキープしておいて、あとは子どもたちの成長に合わせて小屋を追加していくことを考えています」増村さんがこの場所に移住を決めた理由は、近所に湧水地があることだった。自然を感じられる、「水が合う」場所に巡り合い、暮らしをアップデートしていく中で見えてきたことのひとつが、大切なことは「土に還るか還らないか」である、ということ。ふたつめは、あらゆる物事のライフサイクルコストを自分ごとにする。例えば、蛇口をひねれば誰でも水道水を飲むことができる環境にいるけれど、かつて、苦勞して水をひいて、維持をしてきた、その恩恵の上に成り立っていること。その責任を、本来は全て引き受ける必要があると忘れてはいけないこと。水だけでなく、あらゆる物事の循環の、その全体像を意識するようになったという。

あなたにとって幸せって何ですか？

「そんなに多くを求めていなくて、目には見えないもの、例えば地下水、地中の微生物、風や光なんかも心地よく感じられている状態にいることが幸せ。人はすぐ目の前のことに追われてしまったり、私自身も仕事や子どもたちに振り回されてしまうこともありますが、犬の散歩で森の中に行くと、木々や湧水の美しさに触れるたびに、心が満たされています」

<調査報告書>



「長野県の女性の意識調査結果報告」

多様な生き方 暮らし方 働き方で
一人ひとりのウェルビーイングを



暮らし room's



はじめに

私たち暮らすroom'sプロジェクトでは、様々な女性が身体的・精神的・社会的に良好な状態であるために、今抱えている悩みや課題を理解し、解決することができる環境を作っていきたいと考えています。

そのために、長野県に暮らす女性に現在の状況をお伺いし、現在から未来に対してどのような悩みや課題を持っているのかの意識調査を下記の通り実施しました。

目次

01 女性の働く環境	P3~5
02 女性のキャリアアップ	P6~9
03 女性の健康	P10~14
04 暮らすroom'sプロジェクト活動レポート	P15

■ アンケート概要

実施期間 2023年1月25日~3月17日

対象 長野県内の女性

手法 Googleアンケート+
((ほっとバル))LINEアンケート

内容 健康、生き方、働き方について
13セッション、設問数49、
フリー記述多数

集計

QRコードを読み取り回答を得る方式で989名の回答

年代	20代	30代	40代	50代
回答率	12.6%	29.7%	33.4%	17.7%

※個人情報収集されず、アンケート内容は健康や生き方、働き方に関する13のセッションに分かれ、合計49の設問を用意。

スマートフォンで手軽に回答できるように配慮し、集計はエクセルで97ページにのぼる量の回答を得ることができた。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

監修・分析



青山学院大学
地球社会共生学部 教授
松本エリック・歴史

アクセンチュア、野村総合研究所、日本IBMなどメディア&エンターテインメント領域のコンサルタントをはじめ、デロイトトーマツコンサルティングメディアセクターAPAC統括パートナー・執行役員、PwCコンサルティング デジタルサービス日本統括パートナーとして、PwCグループ全体のデジタル事業の立ち上げ、ONE NATION Digital & Media(株)の創業(2018年)など、大手グローバル企業にむけ活躍は多岐にわたる。

2019年、青山学院大学地球社会共生学部(国際ビジネス・国際経営学)教授。2023年、同学部長に就任。

学生と社会人の共感と創造の場「エリックゼミ」で社会課題解決に挑む。

事業構想大学院大学特任教授。聖ステパノ学園理事。著書に『直感・共感・官能のアーティスト思考』(学校法人先端教育機構)、『バリューのことだけ考える』(SBクリエイティブ)などがある。



慶応大学医学部保健学科 教授
助産師 中野 幸子
中込幸子

2001年聖路加看護大学博士後期課程修了。

1987年から山梨医科大学医学部附属病院で助産師として勤務。その後、兵庫・広島・山梨の大学で教える傍ら、病院や保健所等で助産師として遺伝カウンセリングに従事。併せて日本ダウン症協会をはじめ、共通の体験をした人が集い、支えあう大小様々なサポートグループに加わり社会活動を行う。このほか、日本における「性と生殖に関する健康と権利」に関連した意図しない妊娠や人工妊娠中絶をめぐるケア、不妊不育相談、大学における男女共同参画等の研究に取り組む。

初期キリスト教で用いられた、ドラッグが引用して有名になった言葉に＜本質において一致、行動において自由、すべてにおいて信頼＞があり、サポートグループといった非営利組織だけでなく、営利目的をもつ働く場も、家庭の中も、この言葉のように自由で、安心して存在できる場をだれもが持てる社会を目指して「暮らすRoom'sプロジェクト」に参加。

<イベントレポート>

イベント報告書【暮らすroom's】

つながりマーケット&トークイベント

イベント日時: 2022年3月4日(土)

イベント会場: 松本メディアガーデン(長野県松本市中央2丁目20-2)

参加者数: 250人

■ イベント概要

2023年3月4日、松本市にて「暮らすroom's交流会」が開催されました。このイベントは、地域の多様な価値観や生き方に触れながら、新たなつながりを創出することを目的としたもので、トークセッションとマーケットを組み合わせた盛りだくさんの内容で進行しました。

トークセッション「若者と考える、もっと自由で多様な未来」では、長野県立大学教授の秋葉芳江氏がファシリテーターを務め、現役高校生や大学生である九里美綺さん、加藤あすみさん、松村わらさん、そして暮らすroom'sの北村きよみさんが登壇しました。登壇者たちは、自身の活動や経験を基に、ジェンダーや世代を超えた自由で多様な生き方について語り合いました。参加者との意見交換を通じて、次世代の視点から地域社会の未来を見つめ直す場となりました。

イベントのもう一つの目玉である「つながりマーケット」では、長野県内各地のエシカルマルシェや人気店、起業家、ライフスタイル紹介ブースが集結しました。木曾おもちゃ美術館の出張コーナーや読み聞かせ、ベビーマッサージといった子ども向けのプログラムも設けられ、家族連れも楽しめる内容となっていました。さらに、オープンマイク形式で出店者が自身の活動や商品を紹介する時間も設けられ、来場者は多様な価値観や地域の魅力的な取り組みに触れることができました。

このイベントは、地域内外のさまざまな人々がつながり、交流を深める場となり、世代を超えた意識共有のきっかけを提供しました。多くの参加者が新たな学びや刺激を得るとともに、地域社会の未来に対する希望と可能性を感じる一日となりました。

■ イベントの様子



■ 関連記事

[イベント出店者情報](#)

■ 新聞掲載

MGプレス 2023年2月22日



信濃毎日新聞 2023年2月27日



イベント報告書【暮らしroom's】

働き方改革推進セミナー～女性が働きたいと思う企業とは？～

イベント日時:2023年12月8日(金)

イベント会場:飯田市役所C棟3F (長野県飯田市大久保町2534)

参加者数:30人

■ イベント概要

暮らしroom'sのメンバーもパネリストとして登壇し、2022年に実施した「1000人アンケート」の結果をもとに、女性が活き活きと働ける環境づくりについて議論が交わされました。特別ゲストとして、青山学院大学 地域社会共生学部長の松永エリック・匡史教授が登壇し、信州大学医学部保健学科の中込さと子教授も動画で参加しました。

セミナーは3つのテーマに分かれて進行されました。まず「働く環境について」では、アンケート結果をもとに女性の就労環境の現状が説明され、エリック氏が「今求められるパーパス経営」や「コロナがもたらした働き方の変化」について解説しました。次に「女性のキャリアアップについて」では、女性のキャリア形成における課題が提示され、「ワークはライフの一部」という視点から、個々の強みを活かす組織づくりや、役職と役割を明確にする必要性が話し合われました。最後に「女性の健康について」では、女性の健康課題が働き方に与える影響について取り上げられ、中込氏の分析をもとに「アライの精神でお互いに寄り添うこと」の重要性が強調されました。

参加者からは「管理する経営ではなく、個人がどうしたいのかを自由に考えられる視野が広がった」との感想が寄せられました。セミナーを通じて、女性が働きやすい環境を整えるためには、企業と個人双方の意識改革が必要であることが改めて認識されました。今後も、より多くの企業が女性の働きやすさを重視し、柔軟な働き方を模索していくことが求められます。

■ イベントの様子



■ 関連記事

特になし

イベント報告書【暮らしroom's】

助産師が地域の女性の健康を守る—助産師が地域の女性にできることとは—

イベント日時: 2024年9月14日(土)

イベント会場: 信州大学医学部地域保健推進センター(長野県松本市旭3-1-1)

参加者数: 20人

■ イベント概要

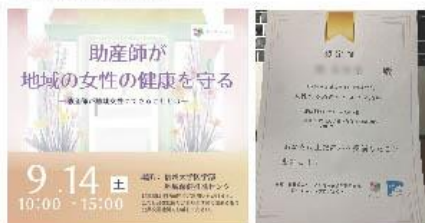
信州大学医学部保健学科とのコラボレーションで、長野県の女性は「我慢強く、無理をしがち」と言われながら、助産師がより身近な相談となることで、女性特有の健康課題に対応できるのではないかと考え、本セミナーが企画されました。

午前の部では、信州大学医学部教授の金井誠先生を講師にお迎えし、助産師や地域のサロン関係者がどのように女性の健康支援に関わるのかについて講義が行われました。また、助産師の新たな役割として、婦人科の受験を予定する女性に寄り添い、適切な医療機関へと続くサポートの重要性が強調されました。非医療者が医学的な判断を行うリスクについても省略され、「不安を与えずに参加すること」が支援の基本であると説明されました。

午後の部では、ワークショップ「妄想会議」が行われ、参加者自身のスキルやビジョンを共有し、地域の女性が相談しやすい仕組みについて意見交換が行われました。特に「助産師の活動をどこまでビジネスとして展開すべきか」という議論がじっくりと行われ、助産師が持続可能な形で活躍するための課題が浮き彫りになりました。

今回のセミナーでは、医療従事者と地域の支援役割が取り組むべき役割を理解し、協力することの重要性が確認されました。助産師が地域の女性にとって身近な相談相手となりつつ、医療機関と連携し、適切な対応を促進できる体制を整えることが今後の課題となります。また、女性特有の健康問題に関する正しい知識を広めることで、地域全体での健康を支える基盤を作ることが期待されています。

■ イベントの様子



■ 関連記事

特になし

イベント報告書【暮らすroom's】

木曾で話そう×暮らすroom's vol.6 「有機給食の勉強会、お話し会」ー長野県中川村の地産地消給食から学ぶー

イベント日時:2024年4月15日(月)

イベント会場:ふらっと木曾(長野県木曾郡木曾町福島5122)

参加者数:22人

■ イベント概要

今回は、長野県中川村の地産地消給食の取り組みをテーマに、地産地消コーディネーターの富永由三子さんと、中川村村議会議員であり生産者でもある大島歩さんをゲストにお迎えし、参加者とともに有機給食の現状や課題について学びました。

富永さんは、中川村の給食が地産地消率50%を達成しているには、生産者、仲介業者、給食センター、行政が一体となった取り組みがあると説明されました。特に、地産地消コーディネーターとして、生産者の状況を把握し、給食の献立と連携させる役割の重要性を強調しました。大島さんは、中川村が有機農業に年間5万円の補助金を出し、土づくり研究会こども緑肥づくりを推進していることを紹介されました。また、松川町が「オーガニックビレッジ宣言」を行い、遊休時間を活用して有機給食の食材を生産している事例を挙げ、行政の積極的な支援と予算配分の重要性を指摘されました。さらに、生産者、仲介業者、調理者が持続可能な価格設定を共有し、全員が笑顔でしっかりと体制づくりの必要性を認められました。お二人のお話、お子様有機給食の実現には、生産者の高齢化や地産地消率の向上、遊休保育園の活用、子どもたちとのつながり強化など、多くの課題があることがございました。

今回の勉強会には、伊那市、箕輪町、木祖村、木曾町、大桑村などから多くの議員や行政関係者が参加し、前向きな意見交換が行われました。特に、木曾郡内でも地産地消給食や有機給食に向けた取り組みを進めていくための連携の重要性が再確認されました。

■ イベントの様子



■ 関連記事

特になし

<自分発見ワークショップ>



暮らし room's

シンプルな 自分発見 ワークショップ



©2024 kurasa room's



講座の目的と流れ

1日目：今を知る

自分の価値観を 発見する

- ・自分の現状を知る
- ・アンコンシャスバイアス
- ・社会/環境

【アンコンシャスバイアス
=無意識の思い込み】



2日目：過去を知る

過去の自分から 強みを発見する

- ・自分らしいキャリアとは
- ・本来の意味での自立を知る



3日目：未来を見る

本当のやりたい ことを発見する

- ・未来へ向かって
- ・キャリアをシフトする