

# 感じて、即動く

## ～人生のハンドルは自分で握る～

講師：株式会社エルパティオ  
代表取締役 川崎 暁子 さん



松山市で起業し、様々な事業を展開している川崎さんから、バイタリティ溢れる生き方・働き方について伺いました。

### 《参加者の自己紹介》

まず初めに、参加者の自己紹介から始まりました。講座の参加動機についてみなさんは、

「自分の会社は女性が多い会社だけれど、育休産休など、女性に対するサポートが薄い。そういった取り組みについても、もう一度考え直したくて参加した」

「自分は子どもが3人いて、子どもが増えるほど、いろいろな働き方を知る必要があると思った。今日はその知識を学びたい」

など、様々な想いで参加を決められたようです。

### 《感即動！》

講義の中で川崎さんが大切にしている言葉として、「感即動」が上げられました。「感動」という言葉の語源は、「感即動」だったそう。

行動は感動から生まれる、感動することで、人は即動ける。心が動かなければ、感動しなければ、人は動けない。

実は、組織論の中でも感動は重要で、組織の中で人を動かすときにも「感動させる」ことは大切とのこと。川崎さんもスタッフに指示する時には、どうしてこうしたのか、熱量を込めて伝えるようにしているそうです。



### 《グループトーク》

<トークテーマ>

◆ 最近感動したこと

◆ 自分は行動している人？できない人はなぜ行動できないのか

最近感動したことや、自分は行動できる人か、行動できない理由は何なのか、それぞれの班で自由にシェアしました。

参加者のみなさんは、和気あいあいと楽しそうにお話をされていました。

参加者同士でお友だちになった方もいたようで、よい機会になりました。

### 《さまざまな気づき》

川崎さんは『あなたの大切な人は誰ですか？』と疑問を投げかけました。

「家族」「友だち」など回答を思い浮かべられる中、川崎さんは『あなたの大切な人の中に“あなた”は入っていましたか？』と問いかけられました。

『“自分”を大切にできるのは自分だけ。自分を愛でることは大切』

その言葉に、みなさんはハッとさせられたようでした。

さまざまな気づきが得られ、川崎さんの前向きなエネルギーがみなさんに伝わった講座でした。

# あなたの“好き”を知り、 選択肢を広げよう

## ～自分の働き方を見つめ直す座談会～

講師：NPO愛媛デジ女プロジェクト

代表 飯野めぐみさん



飯野さんのお話を伺いながら、グループワークで自分自身のこと、自分の好きなことを見つめる時間を過ごしました。

### 《グループワーク》

まず始めに、各班で参加者同士の自己紹介と、講座に参加するきっかけを話し合いました。  
みなさん、はじめましての方ばかりでしたが、和やかな雰囲気でお話をされていました。  
また、講座で行った3つのワークについて意見交換をしました。

- 《3つのワーク》
- ◆ 自分の好きなことを集めるワーク  
(自分の好きなことを書き出し、それをするるとどんな気持ちになれるか考える)
  - ◆ 理想の働き方を考えてみるワーク  
(現状の働き方と理想の働き方を書き出してみる)
  - ◆ 自分の価値観を知る14色のワーク  
(14種類の質問に対して現状や未来を書き出してみる)

### 《飯野さんのモヤモヤ事件簿》

講義では、飯野さんの年代別のできごとについてお話を伺うことができました。

10代の頃の飯野さんは、親の言うことをきちんと聞く、いわゆる優等生タイプだったそう。しかし、その一方で自分のことがよく分からなくなっていた、と話されました。

大学卒業後、20代でデザインの仕事に就かれた飯野さん。デザインの仕事は「こういう意図をもって作りたい」「こういう色にしたい」という“自分”の表現が必要なのにも関わらず、自分の考えや気持ちについて、考えたことがなかった飯野さんは、先輩に「あなたの意志はないのか？」と言われ、衝撃を受けたそうです。この時期は、親元から離れていた時期でもあったため、仕事をする中で自分のことを見つめた時期だったとのこと。

しかし、体調を崩してしまい、愛媛に戻り、30代で結婚されましたが、自分のことが分かっていなかったために、人間関係の悩みが絶えませんでした。そんな時出会ったのがカラーセラピーで、自分の好きなこと、何を求めているのかなどが明確になり、モヤモヤが解消されるきっかけになったそうです。



### 《“好き・価値観・強み”から得られる本当の自分》

自分の好きなこと、自分がどんな価値観を持っているのか、苦労することなくできることである強み、この3つが重なったところが本当の自分。

生活する中で、周りから言われた言葉が自分の価値観とすり替わり、自分が本当は何を思っているのか分からなくなってしまうことがあるけれど、自分らしく生きるために、この3つのキーワードについて考え続けることは大切、と飯野さんは話されました。

講座の最後には、参加者同士でお互いのいいところを書き出した用紙を渡し合いました。この回でも、参加者同士の交流が深まり、心地よい時間となりました。

好き

強み

価値観







《講師》

株式会社せいかつ編集室  
大木 春菜さん

# 私らしく、 仕事も暮らしも大切に 松山で起業し、広がる世界



《講師》

道後ピクルス  
代表 河野 ゆかりさん

◆ 松山で起業し働くお二人に、起業に至る経緯や事業への思い、仕事と家庭の両立、さらには今後の夢などをお話いただきました。今回はその中の一部をご紹介します。



起業を決めた時、家族の反対はありましたか？  
また、経済面の不安はありましたか？



コムズ  
イメージキャラクター  
コムズちゃん

私がフリーランスになると決めた時は、夫が会社員だったため、家族からの反対はありませんでした。しかし、夫に「自分と一緒に仕事をしてほしい」と相談した時は、すぐにはOKが出ませんでした。夫婦の片方がフリーランスとして自由にできるのは、もう片方が会社員であるという“経済的安定”があったからです。ですがその後、夫婦一緒に「子どもをサポートする」という方向性ができ、今は会社の社長を夫が務めています。



大木さん

家族には事後報告だったこともあり、特に反対はありませんでした。娘は、「やりたいことをやってみたらいいと思う」という言葉をかけてくれました。経済面については、立ち上げの時に、工房の内装の改装やHPの作成、商品のパッケージや賞味期限を決めるための微生物検査など、たくさんのお金がかかり驚きましたが、先輩の経営者の方々に聞くと、「はじめはみんなそうだよ」とおっしゃっていました。経験したことのない職種だったこともあり、分からないことだらけで、次々と必要なものが出てきたり、お金を借りる時にも苦勞をしたりしましたが、その都度調べたり聞いたり、いろいろな人に助けていただきながらやってきました。



河野さん



起業をしてどんな喜びや楽しさがありますか？  
また、仕事を継続できている理由や秘訣について教えてください。



大前提として、“好きなことをしている”というのは大きいと思います。会社員やフリーランスとして働いていた頃、求められるままに仕事を受けていてキャパオーバーになってしまった時期がありました。しかし、2人目の子どもの誕生を機に、仕事の内容を変化させ、今は自由にできていると思います。また、1つの仕事をしっかりやることで次の仕事につながるの、それが仕事を継続させる秘訣かなと思います。



大木さん

生産者の方と仕事をする人が多いのですが、本来廃棄されるはずの野菜がピクルスとして生まれ変わっている姿を見ると喜んでいただけます。その様子を見られるのはとてもうれしいです。また、購入してくださる方にピクルスを食べて「おいしい！」と言っていただけることが1番の喜びです。継続できているのも、応援してくださる方がいるからこそだと思います。



河野さん



自分の好きなことや強みはどうやって見つけましたか？

中学生の時は一時期イラストレーターを目指していました。しかし、絵で食べていくことは難しいと大人たちに言われましたし、同級生にとっても絵の上手い子がいたので、その夢はすぐに諦めました。それでも個人的に絵を描くことは続けていて、ある時出した小冊子に美大生から反応があり、「私にもできそう！」と勇気を与えられるのは自分の強みなのかもしいないかと思いました。



大木さん

自分の強みは今でもないと考えています。しかし、周りからは1対1で想いを伝えることは向いていると言われてもらえます。きっとみんな自分の強みは自分では分からないのではないかと思います。周りから言ってもらえることが自分の強みなのではないかと思うので、そこを伸ばしていけたらいいなと思っています。



河野さん



家事・育児など、家庭と仕事をうまく両立する秘訣はありますか？

自分は家庭と仕事を両立する術は持ち合わせていないと思っています。両立しなければと思っていたのですが、夫が「育児や家事をメインです」と言うので、今はそうしています。夫がいいと言ってくれても、自分は“夫にやらせてしまっている”と思い罪悪感に苛まれることもあり、今もそれはありますが、得意不得意で役割分担をすることも1つの手かもしれません。



大木さん

自分にとって1番大切なのは子どもなのに、仕事に忙殺されてあまり関わっていない時期がありました。本末転倒になっていると感じ、仕事のやり方を見直しました。まず、やらなければならないことの中から、“子どもとの時間を割いてまでやらなくてもいいこと”を洗い出し、仕事をすることで、子どもといる時間を確保するようにしていました。



河野さん


## 講座の様子



他にもお二人からたくさんご自身の起業に関するお話を聞くことができ、たいへん充実した講座になりました。

また、この講座は録画配信を行います。7/25(火)までお申込みいただけますので、見逃した方はぜひ録画配信でご視聴ください。

≪ 配信期間：7/1(土)~7/28(金) ≫

 録画配信のお申込はコチラ

