



夢を拓く  

女子中高生のための

  キャリア・サポート[®]



Best for Women

「夢を拓く」が始まった理由

調査でわかったこと



- 多くの**障害**に直面している
- **知識**があり**助言**をくれる**メンター**、**大人と知り合う事**が必要

Best for Women

アメリカ連盟は、22カ国の女子中高生にアンケート調査をしました。そして7カ国で女子中高生を対象にしたフォーカス・グループセッションを50回実施しました。二次調査では専門家へのインタビューも行いました。

これらからわかった事は、女子中高生は夢を生きるために多くの障害に直面していること、そして知識と助言を共有できるメンターや信頼できる大人と知り合う必要があることでした。

「夢を拓く」が始まった理由



女子中高生
ニーズ



ソロプチミストが
提供できる
もの

Best for Women

ソロプチミストは、職業をもち幅広い分野で活躍し、経験豊かな会員が大勢います。
つまり、女子中高生のニーズと、ソロプチミストが提供できるものが合致していたのです。

これがこのプログラムの始まりです。

「夢を拓く」プログラムとは？



- ◆ 職業人としての夢の達成を支援
- ◆ 必要な人的・物的資源を提供

Best for Women

つまり、女子中高生が職業人としての夢を達成するために必要な人的・物的資源を提供し、サポートするのがこのプログラムです。

「夢を拓く」のゴールは？

知識・手本を得る

エンパワー

キャリア目標を追求



夢を拓く
女子中高生のための
キャリア・サポート

夢の実現のため潜在能力を発揮

Best for Women

そのゴールは、女子中高生が、
知識を得たり身近にお手本となる人を知ることによって
エンパワーされ、
キャリア目標を追求し
その潜在能力を発揮できるようになることです。

7つのセッション

夢を拓く
女子中高生のための
キャリア・サポート

1	夢を見つける
2	キャリアを探る
3	達成可能な目標を設定
4	様々な障害を乗り越える
5	失敗を成功に変える
6	ストレスに対処する
7	夢を行動に移す

Best for Women

このプログラムは、7つのセッションで構成されています。

1. 夢を見つける



夢 → コラージュに



Best for Women

セッション1では、夢を見つけます。
コラージュをつくることにより自分自身の将来の夢をイメージします。

2. キャリアを探る

価値感	タイプ°	仕事
チームワーク 他人を助ける 社会に役立つ	社会的	看護師 カウンセラー 教師



Best for Women

セッション2では、キャリアを探すことに焦点をあてます。
自分の価値観に合った仕事は人生により満足感を得ます。
ですから、まず自分の価値観や、長所を理解し、そこから可能性のある
職業を探ります。

ワークシートに書き進めていくと自分の価値観とそれにあつた仕事を見出
せます。

3. 達成可能な目標設定をする



Best for Women

セッション3では長期的、そして短期的な目標設定の練習をします。

「SMARTの法則」で目標設定

夢を拓く
女子中高生のための
キャリア・サポート

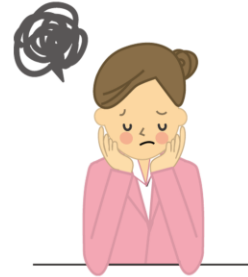
具体的(分かりやすい)	S	pecific
測定できる(数字)	M	easurable
達成可能(現実的)	A	ttainable
自分の夢と関連(適切)	R	elevant
期限(がんばれる)	T	ime-bound

Best for Women

達成できる目標設定は、具体的で、測定できて、達成可能で、自分の夢と関連していて、期限を決める、これらの英語の頭文字を取って「SMARTの法則」を使います。これを意識して目標をたてると、実現の可能性が高まります。

4. 様々な障害を乗り越える

1. 女性が仕事で遭遇する
障害を認識できる



2. 障害の**解決策を実践**
できるようになる



Best for Women

セッション4では、性差という女性がキャリア・アップを進める中で遭遇する問題を取り上げます。

女子中高生が自分のキャリアの成功を妨げる障害について、知っておくことが大切です。

また、それらの障害に対して柔軟な解決策を編み出し、実践できるようにします。

4. 様々な障害を乗り越える



これは性差別をテーマにした「人生ゲーム」をしているところです。
女性が仕事を含めた生活で遭遇する障害を認識します。

ゲームを振り返り、女性のキャリアを妨げる障害、例えば性的暴力、いじめ、セクシャルハラスメント、出産後の職場復帰、子育てや家事の責任、性差別による賃金・昇進の不平等などをワークシートに記入しながら確認します。

5. 失敗を成功に変える



Best for Women

セッション5で、失敗は成長するためのステップであることを学びます。「失敗」を体験するために「人間の鎖ゲーム」を行います。輪になり全員が誰かと手をつないだら、鎖を壊さないようにもつれをほどき、元に戻すゲームです。元に戻すのは難しく「できない」という失敗を経験し、ゲームを振り返りながら「回復力」と「失敗を成功に変える」を学びます。

6. ストレスに対処する



Best for Women

セッション6は、ストレスとは何か、その原因を見極めて、ストレスを管理し、対処法を実践できるようにします。ストレス解消効果のある自己管理と対処法の1例として「マインドフルネス食事法」などを紹介し実践します。これはヘルシーなおやつ例です。

7. 夢を行動に移す

力を貸してくれる人は？



Best for Women

セッション7は最終章です。
これまでに学んだことで、夢と現実の溝を埋めることに取り組みます。
そして目標達成のために協力してもらえる人を考えます。
支援システムを見つければ1人で対処できない困難も乗り越えられます。

アメリカ連盟報告書より



14の国と地域



12,265名



このプログラムは2015年にスタートしました。
プログラム実施後に各クラブがアメリカ連盟に報告書を提出します。
2016-2017年期の集計結果が報告されました。
連盟全体では、昨年14の国と地域で540のプロジェクトが展開され、
12,265名の女子中高生が参加しました。

アメリカ連盟報告書より



将来に自信



89%

目標設定



89%

ツールを得た



83%

目標追及



87%

女子中高生のアンケート結果より

将来に自身が持てた	89%
成功を妨げる障害を乗り越えるツールを得た	83%
キャリア目標を追求する準備が以前より整った	87%
将来の達成可能な目標を設定できた	89%

参加者の声



「私に大きな影響をもたらした。異なる職業を持つ女性が来て、励ましてくれるのは素晴らしい」

参加者の声は

「ソロプチミストは私に大きな影響をもたらした。様々な職業を持つ女性が、私たちに助言し、励ましてくれるのは素晴らしい」

参加者の声



「とても影響力のある女性に出逢えたことがうれしい。成功と同時に失敗談を聞いたのがよかった」

「とても影響力のある女性に出逢えて、成功と同時に失敗談を聞いたのがよかった」などでした。

国際ソプロチミストアメリカ日本東リジョン



Dream it, Be it

このプログラムはまだ始まったばかりです。

各クラブは、より多くの女子中高生が、「将来の夢を描ける」ように、同じゴールを共有する学校や他の団体と連携しながらプログラムを進めています。

日本東リジョンは、東京都男女平等参画を進める会「女性も男性も輝くTOKYO会議」の構成団体です。

2017年12月21日、都知事出席の会議で、「若い女性のキャリアデザインの取組みとして」この「夢を拓く:女子中高生のためのキャリア・サポート」をプレゼンテーションいたしました。