



国立大学法人 お茶の水女子大学
グローバルリーダーシップ研究所

令和6年度

お茶の水女子大学論 ロールモデル講演集

2024



お茶の水女子大学
Ochanomizu University

リーダーシップ養成の実践のために

「お茶の水女子大学論」は、キャリアデザインプログラムの基幹科目の 1 つで、主に 1 年生を対象としています。本年度は対面形式で開催し、学部 1-4 年生合わせて約 150 名の学生が受講しました。

この授業は、お茶の水女子大学の特色を知り、自らの将来をイメージしながら学生が在学期間を有意義に過ごすための導入的講座で、5 つの要素^(※1) から成り立っています。本講座では、学部生がお茶の水女子大学の歴史と現在を学ぶことを通して、本学の教育カリキュラムを自律的に選択し、授業を有効に活用し、社会の様々な場面でリーダーシップを発揮する人間として成長することを目指しています。

本冊子は、その一環として行われた、卒業生によるロールモデル講演の内容をまとめたものです。許可をいただいた講演録を掲載しています。

第 1 回(5/22)は石田亜由氏、第 2 回(6/12)は高森志文氏、第 3 回(6/19)は三木明子氏、第 4 回(6/26)は横田響子氏にご担当いただきました。講師からは、学生時代の過ごし方を含めたご自身のキャリアパスや、現在の仕事内容などをご紹介いただき、さらに職場での体験を通じて得たこと、ご自身のワーク・ライフ・バランスなどについてもお話しいただきました。ご登壇いただいた皆様にはこの場を借りて改めて御礼申し上げます。

グローバルリーダーシップ研究所

(※1)

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. 学長による講演 | 3. 本学卒業生のロールモデルから学ぶ |
| 2. 本学の歴史、本学の学生の特徴、学内の各種プログラムを知る | 4. 企業、起業等について学ぶ |
| | 5. 特別講演 |

目 次

リーダーシップ養成の実践のために.....	2
-----------------------	---

「“楽しい”を更新していく人生とは」.....	4
-------------------------	---

石田亜由

野村證券株式会社金融市場マーケティング部 次長

理学部数学科 卒

「キャリアの節目をどう乗り越えてきたか」	6
----------------------------	---

高森志文

アサヒロジ株式会社 常務取締役

家政学部家庭経営学科 卒

「夢と目標を持ち続けて」	8
--------------------	---

三木明子

東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康推進事業支援室 主任

理学部生物学科 卒

「社会とのかかわり方は多様～複業型キャリア～」.....	10
------------------------------	----

横田響子

株式会社コラボボ 代表取締役、女性社長.net代表

文教育学部教育学科 卒

※講演者の所属は講演当時のものです。

“楽しい”を更新していく人生とは

石田亜由 (野村證券株式会社金融市場マーケティング部 次長)

1. 大学生時代～就職活動

私は高校時代に理数コースに所属していたことで数学は特に興味があり、当時の担任が勧めてくれた公募推薦で数学科に入学し、4年間を過ごしました。勉強は最低限、テニスサークルやアルバイト、旅行などを楽しみ、学生生活を謳歌しました。アルバイトは幼稚園生の家庭教師、ベンチャー企業の社長秘書や弁護士事務所の事務など、一般的な学生のアルバイトとは少し異なるものが魅力的に見えたのもあり、人生何事も経験値、と思いながら過ごした学生時代でした。就職活動においても、大学院に進むかどうか、と漠然に考えながらも、就職活動という少し特殊な経験は今しかできないと思い、やってみようと思決意、その時点でエントリーできる金融系の企業を調べて受けることにしました。当時の思いとしては、今の自分の考えを自分の言葉でそのままぶつけて、どういう判断をされるのだろう、もし就職できたとしてその後大学院で勉強したくなればまたその道を目指せば良い、くらいしか考えておらず、そもそも日々は選択の連続であり、その積み重ねが人生、良くも悪くも「何とかなる」と自分に言い聞かせていたのかもしれない。何かを選択することは何かを諦めていることでもあるのですが、その選択する際に、反省はしても後悔はしないと思える選択をし、仮に上手くいかなかったとしても、それは失敗ではなく、経験

であり、思い出である、と思える楽観的なマインドが私自身の根底にあるのだと思います。

2. 仕事とキャリアと結婚・育児

オープン採用だったため、全国の支店営業に配属されるとばかり思っていた私でしたが、配属先は本社の債券部門でした。部署名を聞いても何をするかさっぱり分からない、という状態でした。債券と債権の違いすら当時はわかってないくらいの私ですら、何とかなったのは同僚、上司に恵まれたからだと言いきれます。その中で考えていたこととしては、入社3年目くらいまでは、とにかく目の前の仕事を一生懸命しつつ、俯瞰して観ること(その業務がどういう役割の一部になっているのか)を意識しました。その後は仕事をする上で自分の努力などでどうにか出来ることと出来ないことを見極める、ことを考えて、自分の努力で出来ることは努力し、そうでない部分については書き留めておく、必要なら上席に相談するようにしていました。私自身は、働く環境もそうですが、自分が身を置く環境は自分で作るものだと思います。が、時代の流れや時には運もあるので、そういった力をうまく使っていけるとより良い環境に近くものと考えています。私は26歳で結婚をし、37歳で第一子を出産、約1年産休育休を取得し、以前と同じように働いています。

働きながら育児をすることは、自分自身と周りの環境次第で何とかできるものですが、大変だとは思っています。ワークライフバランスは取ろうと思って取れるものでもなく、自分自身がどう折り合いがつけられるか、周りの理解と協力が必要に思います。子供が生まれる前は、子供のいる生活は想像がつかない、と思っていましたが、子供が生まれてからは子供がいない生活は想像がつかない、と思うくらい生活は一変しましたが、そう思える存在に出会えたことを大事にしていきたいです。

3. 最後に、今大事にしていること

学生生活、社会人生活において私は運や縁に恵まれて過ごしてきたので、その事を忘れないようにしたいと思っています。綺麗事のように聞こえますが、いつまでも謙虚でありたいと思うところです。年齢を重ねてきて、会社においても管理職の立場になり今までは見えなかった景色も少しですが見えるようになり、その中で半径2メートルの人への恩返しを意識して、私だから出来ることを真摯に取り組むことが社会への貢献につながるものと思っています。最後に「今までの人生でいつが楽しかったか？」に自信をもって「今！」と言える日々を送りたいです。



キャリアの節目をどう乗り越えてきたか？

.....

高森 志文^{しふみ} (アサヒロジ株式会社 常務取締役)

1. 私のキャリア

(キャリア=轍、プライベートも含め歩いてきた道
という意味)

私は現在、アサヒグループでサステナビリティ推進部の部長を務めつつ、共創とサステナビリティをテーマにしたアサヒユウアスという会社の社長を兼任しています。

1990 年、お茶大を卒業し、アサヒビールに入社。男女雇用機会均等法が施行され、アサヒとしては総合職採用の 2 期生。営業を経験した後、人事部に異動。

32 歳の時、配偶者の海外転勤に帯同するためアサヒを退職し、2 年間、中国で専業主婦をしていました。

35 歳の時、リクルートに入社。若者の就職相談と企業の採用支援を行うビジネスに従事し、アサヒでの人事経験と専業主婦時代の勉強が役立っています。

42 歳の時、アサヒビールに再入社し飲料会社に出向し、リクルートでの経験が活きました。

それから 2021 年、アサヒグループホールディングスに異動となり、サステナビリティの仕事に当初はかなり戸惑いました。

しかしながら、現在は、これまでのすべての経験が統合され活きていると感じています。

2. キャリアの節目をどう乗り越えてきたか

このようなキャリアの中で、大きな節目となった出来事がいくつかあります。その節目をどうやって乗り越えてきたか、についてお話します。

(1) 人生の分かれ道

例えば、A 校に行くか B 校に行くか、で迷った、という経験です。私の場合で言うと、就活の時には、A 社か、B 社か迷いましたし、結婚した時、退職すべきか、仕事を続けるか、迷いました。

このように人生の岐路に立った時は、取りうる選択肢を並べて比較検討しつつ（左脳で考える）、自分の直観や気持ちも大事にする（右脳で考える）という方法で選択をしてきました。決められない時は、ほとんどの場合、情報不足が原因でした。しっかり情報を集めて整理することが大事です。

(2) 環境の変化

皆さんも、高校や大学に入学した時、それまでの環境との違いに戸惑った、ということがきっとあると思います。私の人生で言うと、中国で専業主婦になった時、アイデンティティが崩壊し、自分の居場所がなかった、リクルートに入った時、あまりにも違う風土に戸惑った、といったことが挙げられます。

環境の変化が激しく想像を超えている場合、人は戸惑います。そういう時には、その状況を観察し、おもしろがり、楽しむことが大事。そうしているうちに「思い通りにはいかなかったこと」も、「それはそれでよかった」に変わる日がきます。今を楽しむ能力は、「それはそれで良かった」に変える能力だと思います。

(3)とてもつらい経験

皆さんであれば、希望の大学に入れなかった、好きになった人に彼女がいた、といった経験でしょうか。私の場合は、専業主婦時代に希望どおり妊娠したのに死産し、これほどつらいことはありませんでしたし、52歳の時に妹が白血病で亡くなったことも受け止めるのは時間がかかりました。

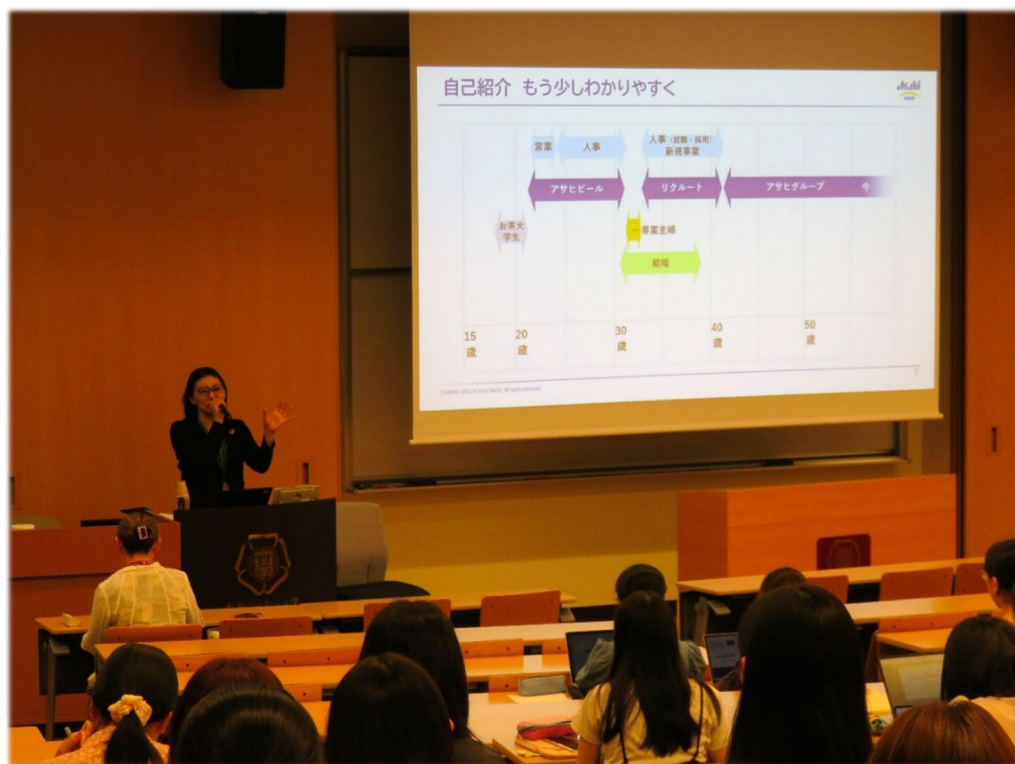
「それはそれで良かった」とは思えないことも、人生には起こります。自分の考え方

を変えるだけでは、どうにもならないことがあります。そういう時の対処として自分なりの“気持ちの消化方法”を見つけておくことをオススメします。私の場合は気持ちを文字にすることで消化が進みます。つらい状況を乗り越える術を身につけると、この先も何があっても私は大丈夫、という自己信頼が生まれます。

以上、ダメ学生だった私が随分と偉そうなことを申し上げました。

最後に学生の皆さんへ。

他人の期待に応えようとしている自分はいませんか？ 親の期待に応えよう、先生の期待に応えよう、と他人のエンジンで動いていると、いつか限界がきます。ぜひ自分の心の中にある自分自身のエンジンで動いてください。それが自分の可能性の扉を拓く鍵だと思います。



夢と目標を持ち続けて

三木明子（東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室 主任）

1. はじめに

東京都健康長寿医療センター研究所は1972年に開設して以来、老化のメカニズムや高齢者の健康長寿と福祉に関する研究を行い、高齢社会がもたらす諸問題の解決に向けた研究に取り組んでいます。また、当研究所は澁澤栄一さんが初代院長を務められた養育院が母体となっており、「お茶の水女子大学論」での講義のお話をいただいたのは澁澤栄一さんが新一万円札の顔となる2024年、私が研究所に就職をしてちょうど20年目という年でもありました。このような貴重な機会をいただき、学生の皆さんのキラキラとした眼差しから沢山のパワーをいただき感謝いたします。

2. 大学時代 —勉強だけでなくアルバイトやサークル活動も大切—

学生の本分は勉強なのでもちろん勉強が第一ですが、アルバイトやサークル活動、資格取得等、大学時代今しかできないことにも力を注いでみてください。

私は、在学中に内科のクリニックと家庭教師、コンビニ等でアルバイトをして、それぞれに初めて知ること、見ること、触れることばかりで学びが沢山ありました。その中でも1番は、人生で初めてアルバイトをして、一万円を稼ぐことの大変さを学んだことです。それまで単位をとるためだけにただ座って聞いていた授業も、高い学費を両

親に出してもらっているのだからしっかり勉強しないと、感謝の気持ちがうまれ、授業を受ける姿勢も変わりました。授業は何コマ履修しても授業料は同じです。教員免許や学芸員、栄養士等、在学中に取得ができる資格もあるので、興味がある授業はどんどん履修をして知識を深めていってください。知識と経験に勝るものはありません。

また、サークル活動では親友や将来のパートナーを見つけることもできます。同じ趣味を持ち、日々の練習や大会、合宿等で苦楽を共にした仲間は、在学中はもちろん大学卒業後も長く良い関係が続けられます。授業だけで精一杯という声もあると思いますが、学年や時期によっては社会人よりはるかに自由な時間があります。時間の使い方工夫してみてください。

3. 卒業後～現在 —仕事と趣味、家事の両立—

現在は結婚や転職を経て、はじめに紹介をした東京都健康長寿医療センター研究所で勤務をしています。仕事内容は、介護予防運動指導員養成事業、介護予防リーダー養成講座と介護予防に関わる仕事が多いです。介護と聞くと暗いイメージを持たれることもあります。介護予防なので高齢者の方が寝たきりにならないよう、できるだけ元気に長生きをしてもらう、健康寿命を延ばすお手伝いをさせてもらっています。私の

講義の中でも実際に身体を動かしてもらって、ルーの3原則^(※1)①使わなければ退化する、②使いすぎたら破壊する、③適度に使えば発達する、という介護予防のポイントについて体感をしていただきましたが、いくつかになっても身体機能が衰えていても運動の効果が期待できるという研究論文も出ています。皆さんにとっては遠い将来の話になりますが、歳だから仕方がないと諦めることなく、何歳になってもあれがしたい、これがしたい、というような夢と目標を持ち続けてほしいです。

私は今、仕事にジムにスイーツ巡り、バンド活動、旅行に家事と1日が24時間では

足りないくらい忙しく過ごしていますが、毎日がとても楽しく充実しています。もちろん、夢と目標も小さなものから大きなものまで沢山あります。そして、その1つ1つを叶えるために、仕事も趣味も家事も全力で頑張っています。毎日ただ学校に行く、なんとなく授業を受けるのではなく、日々の生活の中にも楽しさを見つけ、夢と目標を持って今しかできないことにどんどんチャレンジをしてみてください。

私の講義が、皆さんの大学生活とその後の生活をより楽しく過ごせるような一助になれたなら嬉しく思います。最後に皆さんの夢と目標は何ですか？



(※1)

ヴィルヘルム・ルー (Wilhelm Roux, 1850-1924) によって提唱された、主に筋肉の成長や委縮に関する法則。

社会とのかかわり方は多様～複業型キャリア～

横田響子（株式会社コラボラボ 代表取締役）

1. 自己紹介：複業型キャリア

お茶大卒業後、株式会社リクルートで約6年勤務し、28歳で独立をしました。その後20年近くダイバーシティ、女性活躍、そしてコラボレーションをテーマに仕事をしており、「女性経営者に精通した会社を運営する人」として認識されています。現在は、会社経営の傍ら、2社の上場企業で社外取締役を務めています。また総務省、財務省、文科省、内閣官房などで男女共同参画や地方行政、行財政改革に関する会議に有識者として参加しています。さらに、2024年1月から海外の大学院にも通い始めました。卒業生の中では、少し異色のキャリアかもしれません。一方で、このような複業型キャリアは、人生100年時代を生きる皆さんにとって、今後はごく普通の働き方になるのではないかと感じています。（詳細については、総務省の「自治体戦略2040構想研究会第6回」で委員として発表した資料「多様な人材が多様なスタイルで活躍する2040年の労働市場-新しいことが始めたくなる社会へ」をご参照ください。）

2. お茶大とのかかわり

大学時代について。私は心理学（文教育学部）を専攻していましたが、熱心な学生とは言えずバイトとバンド活動が中心の生活でした。現役学生の皆様は軽音楽部「オレンジマニア」をご存じかもしれません。

私が学部1年次、10年以上活動休止していたお茶大軽音部を復活させたのが、オレンジマニアです。当時の私は、他大の音楽サークルに参加しながら実力差やボーイズクラブの壁にあたり、まずはお茶大で伸び伸び活動ができる場をつくりたいとお茶大軽音部を再興しました。居心地がいい学内で力を蓄え、学外からも多くの知を得て刺激を得る、両輪あることがとても重要だと考えました。違和感を感じたら、現状をそのまま受け入れず、自ら行動することも重要です。授業「お茶大論」のゲスト講師として今年招かれた際、多くの現役学生がオレンジマニアを知っており、軽音部が元気に活動中で、現役学生に今もよい活動の場となっていると聞き、とても嬉しかったです。

卒業後、お茶大との関りは続いています。先輩方に人の紹介など多くの支援を重要な局面で受けてきました。また30代以降、お茶大でマーケティングを通じ起業家精神（アントレプレナーシップ）を養う講座を担当する機会にも恵まれました。

お茶大生は真面目と言われがちですが、12年の講座を通じ接した300名を超えるお茶大生たちは、個性豊かで、チームワークを通じて能力を発揮する力を持っていました。後輩たちに、非常に希望を感じています。

3. 自信とは？自分を信じる力

学生向けの講演で「どのように自信を培ったのか？」と聞かれたことがあります。その際、私は自信があるように見られていることに正直驚きました。まったく自信などありません。ただ言えることは、違和感を見過ごさず自分に正直であること、失敗は成長の一環と心得て経験を積むことを継続しています。その過程で、自分を少しずつ信じられるようになっていくのかもしれません。壁にぶつかることも多々あります。学び、仕事、子育て、介護などすべてにおいて自分自身ではコントロールできない出来事もままあります。是非、失敗も含めて実験。様々な経験を柔軟に楽しんでみてください。

「やりたいことが見つからない」という

方は、好きなことや興味関心の抽象度を上げる、時に友人が熱心に取り組むことをサポートする手もあります。とにかく興味がある先生の本を読破するのもよいでしょう。その過程でいつか熱中できるものに出会えると思います。

4. 人生 100 年時代、お茶大の縁を大切に

人生 100 年時代が到来する中、社会課題は複雑化し、分野を超えた取組が増えていきます。学問も多様化しています。専門分野を深めつつも、複数の場で複数の役割を楽しんでください。お茶大の同窓の縁が助けられることもあります。皆さんの個性を、チームワークを、自分を信じて発揮してください。





国立大学法人 お茶の水女子大学
グローバルリーダーシップ研究所

令和6年度 お茶の水女子大学論 ロールモデル講演集

発行日 令和6年10月31日

発行 国立大学法人 お茶の水女子大学 グローバルリーダーシップ研究所

〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1 人間文化創成科学研究科棟 506 室

E-MAIL: info-leader@cc.ocha.ac.jp

TEL: 03-5978-5520

<https://www.cf.ocha.ac.jp/igl/index.html>

編集責任 グローバルリーダーシップ研究所 特任講師 麻生奈央子

編集担当 アカデミック・アシスタント 芹田志津佳

アカデミック・アシスタント 奥村真理子

2024



お茶の水女子大学
Ochanomizu University