



輝く
とちぎの
オトナ女子

TOCHIGI WOMAN 20

Woman
Role
Model

《 はじめに 》

“とちぎ”には、様々な分野でいきいきと活躍されている素敵な女性がたくさんいらっしゃいます。

この冊子では、企業の管理職として、また自ら起業して、女性が働きやすい、暮らしやすい環境づくりをされている方、農業や林業、伝統工芸の分野で大切なものを守り続けながら新たな挑戦をされている方、医療・福祉・教育・防災分野などで地域に寄り添いながら活動されている方々をロールモデル(目指したいと思うモデル)として紹介し、これまでの歩みやこれからの目標などについてお話しいただきました。

自分らしい生き方・働き方を見つけてキラキラと輝いている女性たちのお話から、男女を問わず、多くの皆様が、自身の今後の活躍に向けたヒントをつかみ、なりたい自分に近づくための一歩を踏み出すきっかけとなれば幸いです。

INDEX

01 浅野 裕子	一般社団法人 スリーアクト 代表理事	01
02 五十嵐尚美	いがらし歯科イーストクリニック 院長	02
03 石塚 玲子	ケーブルテレビ株式会社 管理部人事総務課 課長	03
04 浦野 清美	株式会社マルヤ 取締役	04
05 岡島 敦子	ボランティアグループ あしかが子育て応援ネット 代表	05
06 加納麻紀子	NPO 法人 くまの木 里の暮らし 事務局長	06
とちぎの女性を応援する企業①	株式会社安藤設計	07
とちぎの女性を応援する企業②	株式会社日本政策金融公庫 宇都宮支店	08
07 川上 聖子	hikari no café 蜂巢小珈琲店 施設長	09
08 川上 愛	養護老人ホーム アオーラ而今 介護職員	10
09 黒須 明音	HAMA TEC 株式会社 総務部長	11
10 小竹 花絵	パナプラス株式会社 代表取締役	12
[Q&A]とちぎで輝く女性への7つの質問①		13-14
11 小林 美香	小林一夫ぶどう園	15
12 豊島 香折	株式会社けんちくや前長 二級建築士・とちぎの木を活かす女子の会 木輪 会長	16
13 西形 彩庵	染織家・栃木県伝統工芸士	17
14 沼尾 綾乃	株式会社鬼怒川タクシー 代表取締役	18
15 畠山 由美	認定 NPO 法人だいじょうぶ 理事長	19
16 福地佐江子	佐野市消防団団員・司会業	20
とちぎの女性を応援する企業③	グランディハウス株式会社	21
とちぎの女性を応援する企業④	社会保険労務士法人レクシード	22
17 松岡あゆみ	NPO 法人いちかい子育てネット 羽ばたき 理事 栃木県家庭教育オビニオンリーダー連合会 会長	23
18 山本久美子	自伐林家	24
19 横山 孝子	株式会社悠愛 代表取締役・キャンナス烏山 代表(ケアマネジャー / 訪問看護師)	25
20 類家 万里	管理栄養士・公認スポーツ栄養士	26
[Q&A]とちぎで輝く女性への7つの質問②		27-28
とちぎの女性を応援する企業⑤	東京オート株式会社	29
とちぎの女性を応援する企業⑥	村田発條株式会社	30
あなたを応援するとちぎの施策紹介		31-32

女性が人生を諦めず、豊かに暮らせる社会をつくる



ある一日

06:00 起床～スケジュール確認・メールチェック
 07:30 朝食・家事
 09:00 出勤・外回り
 10:00 スタッフと打ち合わせ・事務作業
 12:30 昼食
 13:00 来客・メール対応等
 17:30 退社・買い物
 19:00 夕食・家事
 21:30 入浴・家族の時間
 23:00 残務処理・メール対応等
 24:00 就寝

「一人でも肯定してくれる人がいれば、人は強くなる」という自身の経験から親身にサポート。

女性たちが自信を取り戻し活躍できる場所を提供したい

県内初の女性専用シェアオフィス「コラボモール」を運営し、女性のための起業支援を行っている浅野さん。以前は専業主婦だった浅野さん自身が、就職を試みるも東日本大震災後の不況を痛感し起業を決意。県内にシェアオフィスがないと知り、場所づくりからスタートしました。「当時の私のように“社会に居場所がない”と不安を抱える女性が自らの能力でポジションを生み出し、自信を取り戻せるようなサポートを目指しています」。現在、講演や地域のプロジェクトなど活動は多岐にわたりますが、「豊かに生きる女性を増やす」という創業から変わらない使命感を持ち、女性の活躍を陰で支えています。

0 から 1 を産み出したあと
1 を育てる役割を引継ぎ手放す

「自分ひとりで抱え込んででもできる事には限界がある。誰かに任せることは、相手に社会的役割を提供することなのだ」と気づき、今は積極的に“引き継ぎ、手放す”を実行しています」と浅野さん。



起業支援をはじめ、行政や各企業が主催のビジネスセミナー、シンポジウムなどにも登壇。その活動が評価され、2016年に「キラリと光るとちぎの企業」を受賞した。

PROFILE

一般社団法人スリーアクト代表理事。2011年、宇都宮市内に女性専用シェアオフィスをオープン。2018年から経済産業省の「女性起業家等支援ネットワーク構築事業」広域関東圏女性起業家サポートネットワークに参画。

“なりたい自分”になるために 何をすべきか考えることが大切

“生涯にわたり患者に寄り添える歯科医師”を目指し、夫婦で夫の故郷である栃木県に開業した五十嵐さん。慣れない環境の中、育児と義母の介護をこなしながら知見を広げ、訪問歯科診療など地域に根差した診療を行ってきました。「『よく働くね』と周りからは驚かれましたが“他人の概念を自分の輪郭に当てはめない”が私の信条。自分がどうなりたいかを考えて選択した行動で、無駄なことは一つもありませんでした」。治療にも確固たる信念を持ち、歯の健康の重要性を説き続け、今では月に約千人が予防ケアに訪れるように。一人ひとりと向き合う実直な姿勢が、幅広い世代に支持されています。



現在の活躍の裏にはご主人の応援と育児へのサポートがあったそう。その姿を見ていた娘2人も医療の道へ。数年に一度は予定を合わせ、家族旅行に出かけている。

愛犬の散歩や海外旅行が 日々の仕事の励みに



愛犬との触れ合いが何よりの癒しだとか。また旅行が好きで、ご主人と年に数回ほど海外旅行を楽しんでいるそう。院内には、旅先で入手した個性豊かなオブジェが飾られています。

「女性が自分らしく輝くためには、パートナーの理解と協力が不可欠」と語る五十嵐さん。

わたしの年表

- 25歳 日本大学松戸歯学部卒業
- 28歳 夫婦でいがらし歯科を開業
- 41歳 いがらし歯科イーストクリニックを開業
- 47歳 歯科医師向け総義歯セミナーを開始
- 48歳 日本歯周病学会認定医取得
- 49歳 宇都宮歯科衛生士専門学校で障害者歯科の授業担当
- 51歳 『生体に優しい総義歯製作法～高維持力機能総義歯～』を出版



人々の暮らしに寄り添い健康をサポートする

いがらし歯科イーストクリニック 院長
いがらし なおみ
五十嵐 尚美さん



PROFILE

広島県出身。いがらし歯科イーストクリニック院長。祖父母が総入れ歯だったことから歯科医を志す。要介護者の訪問歯科診療や障害者歯科診療に力を入れ、講演や執筆・DVD制作など活動は多岐にわたる。臨床研修指導歯科医・日本歯周病学会認定医。

女性の能力を活かせる、働きやすい環境づくりを推進



ある一日

- 08:40 出社。身の回りの掃除
- 09:00 報連相（部署内情報共有、上層部への提案など）
- 10:00 各種ミーティング（社内システム、人事採用など）
- 13:00 軽い食事&昼寝
- 14:00 企画検討（社員教育プログラム、採用イベント、福利厚生制度など）
- 17:00 スタッフ面談
- 18:00 退社
- 19:00 ホットヨガ

「伝える仕事」に魅力を感じ入社。「苦手だと思っていた」「表に出る仕事」に今はやりがいを感じています」と石塚さん。

仕事もプライベートも大切に
そんな機運が高まってきた

地域密着の放送・通信サービスを提供するケーブルテレビ株式会社。同社で管理部人事総務課の課長を務める石塚さんは「2011年の経営トップ交代が会社の方向性を大きく変えた」と振り返ります。当時会社から新たな方針が示される中で管理職に就いた石塚さんは、スタッフのヒアリングをしながら少しずつ制度改定を進めてきました。いち早く取り組んだ短時間勤務制度の導入やスタッフの待遇改善では、働きやすい環境の整備にとどまらず、社員の定着率向上や優秀な人材の採用にも繋がったと言います。今後はさらなる多様性を活かした働き方改革に取り組みたいと意気込みます。

タイ式マッサージの資格を
有給休暇を利用して取得

タイ式マッサージが大好きな石塚さん。「なぜこんなに気持ちがいいのだろう」と思うあまり、有給休暇を利用してタイで施術資格を取得。そんな休暇の過ごし方がリフレッシュになるそうです。



全社員約160名のうち女性社員は約半数を占め、女性管理職も徐々に増えつつある。柔軟性のある短時間勤務制度も整備し、育児中や病気治療中の社員の多くが利用している。

PROFILE

栃木市出身。大学卒業後、ケーブルテレビ株式会社に入社。勤務17年。お客様対応をはじめとする様々な業務を経験し、現在は管理部人事総務課課長。キャリアコンサルタントや産業カウンセラーの資格も活かして働きやすい環境づくりを進め、2017「男女生き生き企業」優秀賞を受賞。

お掃除で人の役に立ちたい 社会のニーズに応える家事代行業

22歳の時に夫から「稼ぐこと」を促された浦野さん。「資格を持たない自分にもお掃除ならできると、女性スタッフを雇用してハウスクリーニングの仕事を始めました。とはいえ、子どもはまだ手のかかる3歳児。義父母の食事作りもあり、家と仕事を日に何度も往復しながら無我夢中で仕事を続けました。その後日本ハウスクリーニング協会の認定資格を取得し、実績を重ねる一方で講師としても活躍。現在は整理収納や家事代行業も展開し、家庭と仕事の両立に悩む女性たちに寄り添いながら、スタッフの独立開業支援にも力を惜しみません。



「片づけられない問題」が顕在化し、仕事の依頼は増加の一途。スタッフには仕事の進め方を任せて働く力を養い、自分の可能性を広げるよう後押ししている。

常につきまとう家庭の問題 意地になって頑張り通した

仕事が軌道に乗るも、家庭との両立に悩んだ浦野さん。尊敬するメンターによるコーチングで自分の目標を問い直し、家事代行業を利用することによって仕事に専念することができたそうです。

「人が成長している姿が好き。家族の理解と自分の可能性を信じて欲しい」と願う浦野さん。

わたしの年表

- 18歳 結婚。翌年出産
- 22歳 ハウスクリーニングを自営の事業に取り入れる
- 34歳 整理収納・家事代行・セミナー事業を開始
- 35歳 JHA ビジネススクール認定校・日本ハウスクリーニング協会栃木校が設立され、講師となる
- 48歳 両親の介護を担う。日本家事代行協会理事に就任。家事代行起業支援事業を増やす
- 52歳 スタッフの自立に向けた教育を進める



家族や社会の理解が進めば、女性も挑戦しやすくなる

株式会社マルヤ 取締役
うらの きよみ
浦野 清美さん



PROFILE

佐野市出身。22歳の時、夫の営む事業の一つとしてハウスクリーニング部門を立ち上げる。以降、整理収納・家事代行業に分野を広げ、開業支援やセミナーの講師として女性の自立を支援。整理収納・清掃(3S)コーディネーター、日本家事代行協会理事。

育児の悩みを共有し、母親自身が輝けるように支援する



わたしの年表

- 29 歳 少子化対策足利市市民会議に参加
- 30 歳 ロコミ情報紙「0123歳」を発行
- 32 歳 あしかが子育て応援ネット設立
- 35 歳 しゃんしゃん広場オープン
- 36 歳 足利市教育委員就任
- 40 歳 しゃんしゃん広場が市の委託事業に
- 42 歳 あしかが子育て応援ネット代表就任

「子どもがいるからこそ楽しめることもある。そのキラキラした部分にスポットを当てたい」と岡島さん。

子育ての苦悩を乗り越え
自分ができることを実践

子育て中に「辛い」と口に出すのはいけないことだと考えていたという岡島さん。3児の母であり、子どもが幼い頃は社会とのつながりがなく、孤独感で精神的に追い詰められることもあったと言います。そんな中、市の子育てサロンに参加。みんなが同じ悩みを抱えていることを知り、心が救われたそうです。その一助になればと育児情報紙の制作に携わり、『あしかが子育て応援ネット』のメンバーに加わりました。「母親が一人の人間として満たされることが、子育てにおいて何よりも大切です」。運営を行うしゃんしゃん広場では、息抜きや励みになる講座を開講し、育児に奮闘する人々を応援しています。

意見・不満を伝える側から
サポートする立場へ

少子化対策足利市市民会議に参加し、不満を伝えていた岡島さん。フリースクールを開校した人から「自分でやってみては」という言葉ももらい、現在の活動につながる育児情報紙の制作を始めました。



しゃんしゃん広場ではママが一人で参加できる女子力UP講座、親子のキッズ体操、英会話など多彩な講座を開催。スタッフみんな仲が良く、最近では沖縄旅行を楽しんだそう。

PROFILE

群馬県出身。結婚を機に足利市へ移住。少子化対策足利市市民会議に参加した翌年、ロコミ情報紙「0123歳」を制作・発行。ボランティアグループ「あしかが子育て応援ネット」の代表を務め、親子のくつろぎスペース「しゃんしゃん広場」を運営。

農村の力を確信した東日本大震災 ここでなら自分の命を守れる

農業土木専門職の人ばかりの職場で事務職に就いていた加納さん。担当した環境教育は初めての経験する分野でした。日本各地の農村部で実施される環境教育プロジェクト「田んぼの学校」の推進に携わる中で農村の魅力を知った加納さんは、交流のあった栃木県の人から紹介されて塩谷町の体験交流施設「星ふる学校くまの木」を運営するNPO法人に入職。家族で塩谷町に移住しました。東日本大震災の時、「ここには知恵と資源と食糧があり、生きていける。」と確信。地域に溶け込みながら土地の暮らしや歴史的背景を学び、尊重する姿勢を大切にしています。



廃校になった小学校を活用して農村体験や宿泊ができる「星ふる学校くまの木」は、里山の自然と昔ながらの木造校舎が魅力。東京など県外から多くの人を訪れる。

通い続ける中で生まれた縁
仲間になれて嬉しかった

環境教育「田んぼの学校」で10年にわたり、毎年栃木県を訪れていた加納さん。活動の中で交流のあった団体とのご縁で「くまの木」への入職へと導かれ、栃木県での生活が始まりました。

「農村の力や豊かさを感じながら、自然の中で子育てができることが嬉しい。」という加納さん。

わたしの年表

- 22才 社団法人農村環境整備センターに入職
- 25才 同センターで環境教育の普及、推進を担当以来、10年間全国の農村部に足を運び、各地の取組を支援
- 30才 結婚
- 32才 第一子出産
- 36才 「くまの木」に入職。一家で栃木県に移住
- 37才 第二子出産。2カ月後に東日本大震災に遭う



くまの木ファン、塩谷ファン、農村ファンを増やしたい

NPO 法人くまの木里の暮らし 事務局長

かのう まきこ
加納 麻紀子 さん



PROFILE

神奈川県藤沢市出身。大学卒業後、社団法人農村環境整備センターに入職。環境教育プロジェクト「田んぼの学校」のほか、農村の環境保全に関する地域の取り組みの推進に携わる。2010年「くまの木」への入職を機に家族で栃木県塩谷町に移住。農村生活を謳歌している。

とちぎの女性を応援する企業①

女性の高い能力を活かして 社会に求められる建築物を生み出す

女性が結婚・出産後に働く事例が少なかった設計業界ですが、安藤設計では設計に女性の視点を活用すべく、出産後も働き続けられる環境づくりを推進。在籍する女性従業員の多くが子育てをしながら仕事を続けています。取り組みのひとつが勤務時間の柔軟な対応。保育園・幼稚園などへの送り迎え時間に応じて出

勤・退社時間をずらせるほか、子育て中の女性には隔週の土曜日勤務も免除。持ち帰って仕事をする場合は時給換算もされるそうです。それを可能にしているのは社員同士の理解。社内行事には家族も参加して交流を深めているそうです。また、三次元CADの導入により生産性も向上。時短勤務に貢献しています。



男女生き生き企業

出産後元の仕事に復帰

同社は出産で一度辞めた人も、育休後に復帰した社員も面談により状況に合わせた職場復帰をしています。仕事に没頭する時間は、育児の息抜きにもなっているようです。

記念日休暇

1年に1日、好きな日に取れる記念日休暇。子どもの誕生日など家族の記念日に使う人も多いそう。リフレッシュが仕事へのモチベーションにもつながっています。

社内イベントで交流

忙しい業務の合間に花見やボーリング、バーベキューなどの社内行事も実施。家族も参加可能なため、お互いの家庭の事情を配慮しあえる関係性が築かれています。



家庭を持つ女性設計士が活躍している



各自の担当案件はスタッフ間で共有



二年に一度実施される研修旅行

株式会社 安藤設計

<http://ando-sekkei.jp/>



企画・設計・監理・調査
●設立:1979年1月
●社長:安藤寛樹
●従業員数:22名(女性6名)

栃木県宇都宮市山本 1-3-14
TEL 028-625-2875



安藤寛樹

今年創立40周年を迎え、ますます女性の活躍できる職場を推進します。



男女生き活き企業

とちぎの女性を応援する企業②

ダイバーシティを組織全体で推進 多様な人材の能力を最大限に発揮

政府系金融機関として地域の事業者への融資を取り扱う日本政策金融公庫では、地域の関係機関とも連携を深め、組織全体で女性活躍を起点としたダイバーシティ推進に取り組んでいます。性別、職種、働き方など、様々な職員が活躍できる職場環境づくりに向けてライフステージに応じた両立支援制度を整備する

とともに、休暇の取得促進、ノー残業デーの実施など柔軟な働き方を推進する取組みを実施。男性の家庭生活との両立支援のため育児関連連休等の取得も奨励しています。女性管理職候補者育成プログラムの実施や女性管理職のネットワークづくりなど、女性のキャリア開発に積極的に取り組んでいます。



女性のキャリア開発

女性管理職の積極的な登用に向け、管理職候補者の育成を行うなど、女性職員のキャリア開発のための育成制度が充実しています。

両立支援制度

性別に関わらず育児・介護と仕事の両立など個々の状況に応じて、ワークライフ・マネジメントの実践ができるよう、男女共に働きやすい環境づくりを行っています。

地域の女性活躍に貢献

県内の関係機関とも連携して、女性活躍推進に向けた取り組みや課題を共有。地域の女性活躍を含めたダイバーシティ推進にも貢献するべく務めています。



社内で実施された介護体験セミナー



県内金融機関等女性活躍推進フォーラム



女性営業担当者による融資相談

株式会社 日本政策金融公庫 宇都宮支店

<https://www.jfc.go.jp>



政府系金融機関

- 設立／1952年6月(旧国民金融公庫宇都宮支店として設立)※2008年10月3公庫が統合
- 中小企業事業統轄／松井美智子
- 従業員／64名(女性27名)

栃木県宇都宮市二番町1-31
TEL 028-634-7141



松井美智子

多様な人材が能力を発揮し、ワークライフ・マネジメントを實踐できる職場づくりを目指します。

人とのつながりを大切にして、応援者を増やしたい



わたしの年表

- 20 歳 国学院大学栃木短期大学初等教育科卒業
- 21 歳 栃木県那須養護学校講師
(現 那須特別支援学校)
- 22 歳 父の経営していた学習塾を継承
- 26 歳 結婚
- 36 歳 社会福祉法人エルム福祉会グループホーム
世話人
- 41 歳 社会福祉法人エルム福祉会 理事に就任
- 48 歳 エルム福祉会 たじまの社(高齢者事業所)施設長
- 52 歳 社会福祉法人エルム福祉会
hikari no café 蜂巢小珈琲店 施設長

「信じる力が心の支え」という川上さん。利用者に対しては「教える」というより「学び合っている」という気持ちだという。

家族も利用者も分け隔てなく
「信じる心」で受容する

夫と共に社会福祉法人を運営する川上さんは、2016年に同法人が開業した就労支援施設 hikari no café 蜂巢小珈琲店の施設長として、障がい者の自立支援をしています。「障がいがあってもできることがある。福祉の希望を見出したい」と意欲的に取り組む川上さん。その礎を築いたのは福祉に生涯を捧げた両親の存在でした。両親から受け継いだ「信じて委ねる」という精神は子育てや仕事の現場で活かされ、hikari no caféは「障がい者の施設」という枠を超えて注目を集めました。その存在は福祉の世界に光を当てています。

母の死が教えてくれた
人が生きることの意味

母親が急死し、悲しみに暮れる中で生きるこの意味について深く考えたという川上さん。そのことが、両親が築いてきた障がい者福祉のバトンを自らが受け止めるきっかけになりました。



生き生きと働く利用者たち。障がい者でも人それぞれにできることが違う。あるがままを受け入れ、その人をいかに活かしていくかを常に考えている。

PROFILE

両親が障がい者福祉に携わる環境で育つ。短大で初等教育を学び、卒業後は養護学校の講師を経て父の経営していた塾の経営を継承。2000年からは夫と共に社会福祉法人エルム福祉会を運営。2016年からは同法人施設の蜂巢小珈琲店施設長に就任。

子育ての悩みも相談できる 年上のスタッフは親みたい存在

人と接することとお年寄りが大好きな川上さんは専門学校で介護を学び、卒業後は特別養護老人ホームに就職。学生時代の実習では想像が及ばない現場の厳しさにもまれながらも、同僚とのチームワークで成長してきました。結婚・出産・子育てで一度は退職をしたものの、2年のブランクを経て現在の施設に復職。先輩職員たちと支え合う毎日です。2017年「キラキラカイゴスタッフコンテスト」では、子どもと過ごす時間やスタッフとの連携についての体験をプレゼンし、グランプリを受賞。翌年、新人職員のためのナビゲーターとして県から委嘱されました。



「言ったことをご本人が忘れていても“ありがとう”という言葉は嬉しいですね」と川上さん。人は自分の映し鏡。まずは自分が元気でいることを心がけているという。

毎週金曜日は夜更かしデー 気分を開放して活力を養う



忙しい日常から解き放たれるのが金曜の夜。子どもとお菓子を作ったり映画を見たり、友だちを呼んでお酒を飲むなど、時間を気にせず好きなことをしてリフレッシュします。

お年寄りが大好きな川上さん。「尊敬する祖母のようなお年寄りになりたい」



ある一日

06:00 起床、朝食、子どもを学校と
～8:10 保育園へ送り出す。
08:30 出社
16:30 退社
17:30 帰宅、子どもの宿題を見て、明日の準備
18:50 夕食、入浴、
～21:30 子どもの寝かしつけ、弁当の下準備
23:30 就寝

子どもの笑顔とスタッフとの支え合いが働く原動力に

養護老人ホーム アオーラ而今 介護職員
かわかみ めぐみ
川上 愛さん



PROFILE

日光市出身。介護専門学校を卒業後、特別養護老人ホームに介護職員として入職。約3年後に結婚・出産のため退職。2年後に現在の職場である養護老人ホームに介護職員として復職。2017年には「キラキラカイゴスタッフコンテスト」グランプリ受賞。



HAMA TEC 株式会社 総務部長

くろす あかね
黒須 明音さん

社員全員がいきいきと活躍できる場を提供したい



社員みんなの相談役にもなっている黒須さん。次は男性社員の育児休業取得が目標だとか。

ある一日

05:30 起床・お弁当作り・朝食	18:00 スポーツジムでトレーニング
06:30 子どもの送迎	20:00 買い物
08:10 出社	20:30 夕食・子どもと会話
12:00 昼食	21:30 家事・明日の準備
13:00 会議	22:40 読書
17:30 退社	23:30 就寝

何事も挑戦！たとえ失敗しても必ず得られるものがあります

女性社員が全体の7%という男性社会で総務部長を務める黒須さん。前職で出産・育児を理由にキャリアを絶たれた経験があったことから“男女問わず能力を発揮できる職場づくり”を志し、現在の会社で環境整備を行いました。社員の意識を高めるため、助成金制度を活用して研修を行い女性管理職の割合が増加。また前例のなかった育児休業取得や仕事と介護の両立を支援する体制も整え、県の「男女生き活き企業」優秀賞を受賞しました。「思い立ったら行動します。何事もやってみなければ分かりませんし、経験が成長の糧になります」。今以上にみんなが輝ける組織を目指し、新たな取組に尽力しています。

空手教室で子どもと過ごす時間がリフレッシュに



16年前、小学生を対象にした芳賀町主催の空手教室に子どもと一緒に通い始め、現在は講師として指導もしています。指導者として通いながら、子どもたちのほじける笑顔にパワーをもらっているそう。



社員同士の仲も良く、1年に1度は社員旅行へ。長女が23歳、次女が16歳と手が離れ、就業後にジム、空手教室などに通いプライベートも満喫している。

PROFILE

芳賀町出身。2児の母。短大卒業後、銀行に就職し普通預金窓口を担当。在職中は準ミス真岡としても活動。現在、生産設備事業を行う「HAMA TEC 株式会社」で総務部長を務め、職場環境改善に取り組み、2018年度「男女生き活き企業」優秀賞を受賞。

心が揺さぶられる経験は 人生をより豊かにしてくれます

「農業と出会って人生が変わったんです」と話す小竹さんは、15年前に就農のため東京から栃木へと移住。スタッフと共に和気あいあいと仕事をする姿からは想像がつかないほど、昔は農業をはじめ、人にも関心がなかったそうです。転機は大学で必修だった農業実習でした。「収穫した野菜を食べた時、あまりのおいさにみんなが笑顔になって、「農業には人を笑顔にする力がある」と感動しました」。そして自らが経験した感動を届けるため農業の道へ。天候など予期せぬトラブルに直面しても、今できることを実践。おいしいものを提供したいという想いで、日々前進し続けています。

「おいしいものを作り、それを多くの人に喜んでもらえることが農業の醍醐味です」と小竹さん。

わたしの年表

- 18歳 大学の必修授業で初めて農業を体験
- 22歳 大学卒業後、園芸の専門学校に入学
- 24歳 栃木県内の生産農家に就職・移住
- 29歳 栃木市に夫婦でバナプラスを創業
- 33歳 法人化し、バナプラス株式会社を設立
- 36歳 「経営革新計画」の承認を受ける
- 39歳 「キラリと光るとちぎの企業」を受賞



野菜田のほか、濃厚な甘みが特長の自社ブランドトマト「つやぶるん」など青果物の生産に力を入れている。小竹さん同様、快活なスタッフたちが戦力として活躍中。

恩師との出会いを機に 自分を変えようと一念発起

専門学校で出会った先生が、親身に相談にのり、時には本気で叱ってくれたそう。それまで人と深く関わることがなかった小竹さんは自身を見つめ直し、変わろうと決心しました。

農業を通し、たくさんの人に笑顔と感動を届けたい

バナプラス株式会社 代表取締役

こたけ はなえ
小竹 花絵さん



PROFILE

東京都出身。フライトアテンダントを目指し大学に進学したが、人に笑顔をもたらす農業の力に感銘し農業の道へ。2010年に野菜苗の生産・販売を行う「バナプラス」を創業。2019年に県の産業振興に貢献する企業として「キラリと光るとちぎの企業」を受賞した。

とちぎで輝く女性への7つの質問 ①

- Q.1 朝起きて最初にすることは何ですか?
- Q.2 仕事で大切にしていることは何ですか?
- Q.3 自分の中の癒しは何ですか?
- Q.4 好きな言葉を教えてください。
- Q.5 県内のお気に入りのスポットを教えてください。
- Q.6 将来の展望や目標を教えてください。
- Q.7 後輩女性にメッセージをお願いします。

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
 <p>浅野 裕子 一般社団法人 スリーアクト</p>	 <p>五十嵐 尚美 いがらし歯科 イーストクリニック</p>	 <p>石塚 玲子 ケーブルテレビ株式会社</p>	 <p>浦野 清美 株式会社マルヤ</p>	 <p>岡島 敦子 ボランティアグループ あしかが子育て応援ネット</p>	 <p>加納 麻紀子 NPO 法人 くまの木里の暮らし</p>	 <p>川上 聖子 hikari no café 蜂巣小珈琲店</p>	 <p>川上 愛 養護老人ホーム アオーラ而今</p>	 <p>黒須 明音 HAMA TEC 株式会社</p>	 <p>小竹 花絵 パナプラス 株式会社</p>
A1 当日のスケジュール確認・SNS上のメールチェック	A1 愛犬の世話	A1 ヨガ (太陽礼拝→瞑想)	A1 自分への質問、スケジュール確認、夢につながる今日の仕事を確認	A1 歯磨き、洗顔	A1 その日一日の予定を頭の中で再確認 (…でもけっこううっかりする)	A1 トイレ掃除	A1 コップ一杯の水を飲む	A1 カーテンを開けて太陽の光を浴び、コップ一杯の水を飲む	A1 その日の天気予報をチェックして、1日の予定を確認しています
A2 私にしか出来ないことを	A2 信頼	A2 人との出会い・つながり	A2 自分の考えを持ち、それを言えること。素直さと笑顔	A2 楽しむこと、喜んでもらえること、誠実であること	A2 まじめにやる、よく考える、おもしろがる	A2 人とのつながり。段取り八分	A2 元気に笑顔で接すること	A2 謙虚、ひたむき、向上心	A2 支えてくれている方へ感謝の気持ちを持つこと
A3 家族	A3 お散歩・旅行	A3 ホットヨガ・愛犬と遊ぶこと	A3 景色の良い所で飲むコーヒー・孫の笑い声と成長	A3 自分だけのための時間	A3 ヤギと犬	A3 スローテンポの音楽を聴きながらの読書またはうたた寝	A3 子どもたちの笑顔と寝顔。皆と美味しいものを食べること	A3 空手教室で汗を流す。そして何より生徒たちの笑顔を見ること	A3 528Hzのピアノ音楽鑑賞と、クリスタルボウルによるヒーリング
A4 道しるべは何時も傍に	A4 準備はしておこう。チャンスは訪れる。(I will prepare and some day may chance will come.)	A4 「私たちの行いは大河の一滴に過ぎない。でも何もしなければその一滴も生まれぬ」(マザーテレサ)	A4 自分の好きなことを分かち合えた時、自分のファンが増える	A4 もし自信をなくしてくじけそうになったらいいことだけ思い出せ(アンパンマン体操より)	A4 つよくやさしくたくましく	A4 「朝は希望に起き、昼は努力に生き、夜は感謝に眠る」 「ありがとう」	A4 ありがとう	A4 経験すべてが成長の糧	A4 しあわせはいつも自分の心が決める(相田みつを)
A5 大谷地区	A5 八幡山公園	A5 栃木市嘉右衛門町(重要伝統的建造物群保存地区に選定された素敵な街並み)	A5 日光華厳の滝。水しぶきを浴びて大きく深呼吸をします	A5 もちろん足利市。南部の麦秋、まちなかのほろ酔いウォークなど	A5 バリアフリー鉄道農園「風だより」	A5 蜂巣の田園風景(特に水田の水面に青空と蜂巣小の校舎が映る風景)	A5 八幡山公園	A5 道の駅はが。新鮮な野菜を地産地消しています	A5 鹿沼市にあるつつじの湯
A6 すべての人が今ここに生きる意味を見出せる社会へ	A6 すべての人に貢献できる歯科医療の提供を目指す	A6 多様な背景の人たちが各々の特性を活かして社会と関われる環境作りを貢献したい	A6 働く力を養えるビジネススクールをすること	A6 諸先輩方のようなカッコいい女性になること	A6 農村も都市もどちらも愛し、どちらも楽しめる人生	A6 hikari no caféブランドの構築。生涯現役	A6 介護職のスキルアップをしながらケアマネを目指して勉強したい。英語の勉強も	A6 後輩のロールモデルとなれるよう、挑戦し、楽しく働き続ける	A6 お客様、取引先、働く仲間には喜ばれる仕事をし続けること
A7 日常の中で不満や問題点を感じたら、それがあなたに与えられたミッション	A7 頑張りすぎて都合の良い人にならず、自分らしさの確立を目指す	A7 チャンスだと思ったら勇気を持って飛び込もう!どんな時でも「楽しむ」ことを忘れずに!	A7 自分の人生に当事者意識を持って考えていきたいと思います	A7 夢は思っているだけではなく、周りに言いふらしてみてください	A7 みんながのびのびとよき日々を過ごせるよう、励まし合って、支え合っていきたいと思います	A7 失敗は成功の肥やし。自分の哲学を持つ。「感動」「笑顔」「感謝」の出来事を意識しよう	A7 介護職には感謝される喜びとやりがいがあり、子育てとも両立できますよ!	A7 まず挑戦!その度に「柔軟な賢い選択」ができるようになりますよ	A7 一度しかない人生。本当にやりたいことを追求して人生楽しもう!



小林一夫ぶどう園
こばやし みか
小林 美香さん

人とのつながりが、より良い仕事を生み出す原動力になる



ある一日

- 05:50 起床
- 06:30 朝食
- 06:55 娘の送迎
- 07:00 家事と支度をしながら息子とスキンスリップ
- 08:00 息子の送迎・家事
- 09:00 仕事
- 12:00 昼食
- 13:00 仕事
- 18:00 子どもの送迎
- 19:00 夕食・家族団らん
- 20:30 入浴・子どもとのコミュニケーション
- 21:30 休憩時間
- 23:30 就寝

「老若男女問わず、たくさんの方に応援していただけるような人柄でありたいです」と話す小林さん。

思考を切り替えれば 目の前の景色が変わります

祖父母の代から続くぶどう園を継ぎ、周囲の協力を得ながら仕事と育児を両立している小林さん。「家業を継いでほしい」という母の希望に応え、就農したのは20歳の頃。若年層が少ない環境で農業に従事することに葛藤もあったそうです。ある時、自分自身を俯瞰し「嫌々やっている方がカッコ悪い」と気付いたと言います。「幸せも不幸も、結局は自分次第。それからは何でも前向きに取り組み、楽しめるようになりました」。困った時は家族や友人に相談し、頼ることが大切だとも。人との関わりが励みになると実感した小林さんは「しもつけ女子会」を立ち上げ、地域の女性農業者をつなぐ役割も担っています。

自分の世界を広げるため 数々の勉強会に参加

女性の農家の後継者であることを強みにできるスキルアップを求め「とちぎ農業ビジネススクール」などの勉強会に参加。多くの人とつながりができ、自園を客観視できたことでブランディングにも力を入れるように。



多品種のぶどう栽培のほか、女性ならではの視点で多彩なイベントを企画。仕事のパートナーでもあるご主人、子どもたちと過ごす時間に元気をもらっているそう。

PROFILE

栃木市出身。3姉妹の長女として生まれ、専門学校卒業後、家業の「小林一夫ぶどう園」に親元就農。農林水産省が推進する「農業女子プロジェクト」や「とちぎ農業女子プロジェクト」のメンバー。下都賀地区の女性農業者をつなぐ「しもつけ女子会」も主宰する。

地域の木材を使って建てる家は 子どもや地域の未来に貢献する

東京でインテリアを学んだ豊島さんは実家の那須烏山市に戻り、家業を手伝っていました。やがて家づくりの魅力に引き込まれ、二級建築士の資格を取得。現在は木造住宅の設計に携わっています。2年前に同市内に自宅を新築すると、地元の様々なことに興味を抱くようになり、日々の生活が楽しくなりました。その延長線上にあるのが地元の森から得た木を使った家づくりです。伐って使って植えるという森林循環が、子どもたちの未来にも貢献することをひとりでも多くの人に伝えるべく、とちぎ材の魅力を発信する女子会「木輪」の活動などを通じて取り組んでいます。



家のイメージが形になるまで幾度も打ち合わせを重ね、お客様のニーズを読み取っていく。栃木県産木材の魅力を発信する女子会「木輪」では勉強会やイベントも実施。

お客様的心を引き出すのが 仕事だと気がついた経験

20代後半の頃、お客様の意向を読み取れず途方に暮れた経験から、相手の心を読み取り、引き出すことの大切さに気づいた豊島さん。お客様の想像を越えた提案を常に心がけているそうです。

木の温もりあふれるショールーム兼事務所。2年前に建てた自宅では自ら設計を手がけた。

ある一日

- 06:00 起床・朝食作り・朝食・身支度
- 08:10 保育園送り・出社
- 09:00 仕事
- 16:00 買い物・保育園と学童のお迎え・帰宅
- 17:00 次男と庭遊び・長男の連絡帳チェック
- 17:30 夕食の支度
- 18:00 夕食団らん、食器洗い・翌日の準備チェック
- 19:30 お風呂・歯磨き・身支度
- 20:30 寝かしつけ（大体次男が寝ない）
- 21:30 スマホタイム&就寝

地域の資源を使うというシンプルな営みを伝えたい

株式会社けんちくや前長 二級建築士
とちぎの木を活かす女子の会 木輪 会長

とよしま かおり
豊島 香折さん

12

PROFILE

那須烏山市出身。東京でインテリアデザインなどを手がけたのち栃木県に戻り、材木業と建築業を営む実家の(株)けんちくや前長に入社。二級建築士として木造家屋の設計に携わる。現在、2015年に発足した「とちぎの木を活かす女子の会 木輪」会長も務める。

夢を与えられるような作品を、生涯現役で作り続けたい



わたしの年表

- 18歳 染織工房にて染織見習い修行
- 19歳 高校卒業後、染織筒手描き（琴線描）修行
- 23歳 東京で制作研究に入る。
- 26歳 第64回栃木県芸術祭美術展入選
- 30歳 ニューヨークにて個展を開催
- 31歳 最年少で栃木県伝統工芸士に認定

夢や目標を叶えるために必要なのは「他人と比べず、自分を信じること」だと話す西形さん。

作り手の感情と熱量が人の心を動かします

自然素材で染め上げた糸を手織りする行庵手織（草木染）は、栃木県指定の伝統工芸品。栃木県伝統工芸士である両親のもとに生まれた西形さんは、物心ついた頃から行庵手織に親しんでいました。高校生の時、父・西形行庵さんの作品に改めて感銘を受け、本格的に弟子入りを決めたそうです。「感情が入ったものには“人を振り向かせる何か”があると感じています。どれも手を抜かず、魂を込めて制作しています」と西形さん。また、自身は「コツコツ型」だとも。「すぐ結果が出なくても焦らず、できることを全うし、感謝を忘れないことが大切」。さらなる高みを目指して自己研鑽に励んでいます。

生業にする覚悟を決め自発的に行動を起こす

19歳の時に「これで食べていこう」と決意し、制作した作品をweb上で地道に発信していったそう。そして人脈のないまま23歳で上京。様々な人と出会い、仕事につながるチャンスを広げていきました。



三原色を使い、西形さんの豊かな感性で生み出される“染織アート”は唯一無二の作品。ニューヨークを訪れる機会が多く、滞在時は友人たちと外出し刺激を受けているそう。

PROFILE

足利市出身。江戸時代から続く「行庵手織」の技法を両親から受け継ぎ、最年少で栃木県伝統工芸士に認定、海外での個展のほか、鹿鳴館、オニツカタイガーなど企業とコラボ制作も行う。マークジェイコブス・アーティストコラボメンバーに選出され国内外で活躍中。

自分自身が諦めなければ 解決策は必ず見つかる

紅一点の環境下で、家業のタクシー会社を受け継いだ沼尾さん。社会福祉に興味を持ち大学へ進学しましたが、父の体調不良、祖母の介護が重なり22歳で家業に入ることになりました。「心の中ではモヤモヤしていました。でも『何をして最後は同じところに向かう』という母の言葉で吹っ切れたんです」と当時は振り返ります。日光青年会議所に入会し、妊婦さんや子ども連れの親子が利用できる「子育てタクシー協会」に加盟。人とのつながりがあったからこそ今があると言います。「困難を乗り越える方法は無限。解決策は必ずあります」と話し、本業の傍らで地域貢献活動にも精力的に取り組んでいます。



複数の無線連絡に対応し、手際よく配車を行う。地元のイベントにも参加し、今秋で開催10周年を迎える「鬼怒川温泉月あかり花回廊」の実行委員長を2年連続で務めている。

日光青年会議所に所属し 経営陣から影響を受ける

青年会議所で多数の経営者とつながりができたそう。「先輩方のアドバイスを救われました」と話す沼尾さん。地域の人の暮らしを見守る民生委員も任され、学生時代の夢だった社会福祉に関わるように。

「地域の中で移動に困っている人たちが、もっと気軽に利用できる環境をつくりたい」と沼尾さん。

わたしの年表

- 22歳 東京女子大学 文理学部哲学科卒業
株式会社 鬼怒川タクシー入社
- 30歳 社団法人 今市青年会議所入会
(現 日光青年会議所)
株式会社 鬼怒川タクシー 代表取締役就任
- 39歳 一般社団法人日光青年会議所 理事長
- 42歳 鬼怒川温泉月あかり花回廊実行委員長



地域で喜ばれる事業、貢献活動を続けていきたい

株式会社 鬼怒川タクシー 代表取締役
ぬまお あやの
沼尾 綾乃さん

14

PROFILE

日光市出身。「株式会社 鬼怒川タクシー」の代表取締役。女性の視点から利用者のニーズを捉え、子育てタクシー協会に加盟。一般社団法人日光青年会議所の理事長、鬼怒川温泉月あかり花回廊実行委員長、民生委員なども務め、地元に関与した活動を行っている。

傷ついている親子に寄り添いながら支援をする



わたしの年表

- 19 歳 アメリカ レイクフォーレストアカデミー高校卒業
帰国後プロテスタントのキリスト教会に通い、
洗礼を受ける。
- 21 歳 児童養護施設に住み込みの補助員として就職
- 22 歳 和泉短期大学で児童福祉を学ぶ。
- 24 歳 結婚。翌年三つ子を出産
- 31 歳 家族で栃木県に移住
- 42 歳 ケアマネジャーの資格を取得
- 44 歳 認定 NPO 法人だいじょうぶを設立。同年、
夫婦で養育里親となる。

19歳の時「全ての人は神様が与えた使命を持つ」との聖書の教えに我が道を見出した。

心に傷を受けた子どものみならず
親の自己肯定感を高める取組も

「自分の気持ちをママに聴いてもらえない、そんな子どもが増えていきます。ただ聴いてあげる、そんな心の余裕がママにもないのです」と話す畠山さん。背景には母親に偏る仕事や子育て、家事の負担、そして貧困問題があります。そのしわ寄せが児童虐待という形となり、子どもの未来に影を落としている状況に心を痛めた畠山さんは「認定NPO法人だいじょうぶ」を立ち上げ、子どもが安心して過ごせる居場所づくりや、親自身の心の問題を解消する参加型プログラムを実施するなど、「子どものケアマネ」的存在として様々な支援活動をしています。

アメリカ留学の経験を経て
児童福祉の道へ

高校時代のアメリカ留学を機に福祉の道を目指した畠山さん。帰国後、児童養護施設での補助員の経験や乳児院訪問時に受けた衝撃から、将来里親になろうと決意したことが今につながります。



NPOのスタッフと一丸となって活動する畠山さん。全国の学校や保育園などの関係機関に赴き、児童虐待や子育て、人権問題などをテーマにした講演活動にも奔走する。

PROFILE

東京都出身。1993年に家族で栃木県に移住。ホームヘルパー、デイサービス施設長、ケアマネジャーを経て、児童虐待の防止に取組む認定NPO法人だいじょうぶを2005年に設立。養育里親をしながら、行政と協働で悩める子どもの支援に取り組む。

自分を支える歌と消防団と司会業 消防団は究極のボランティア活動

「消防団は社会貢献、歌と司会業は表現力や伝え方を磨ける大切な仕事です」と話す福地さん。そして、「消防団は究極のボランティア。この地球上に住む家賃を払うようなもの」との思いから入団したそうです。歌、消防団、司会業。この3つは一見別々のようで、全て福地さんのスキルでつながっています。消防団での活動は主に火災予防や応急手当などの普及啓発活動。マイクを持って伝える機会も多く、音楽活動や司会業をこなす福地さんにとって得意分野です。今後は団員たちと話し合い、活動の場をより広げていきたいと思い描いています。



消防団の活動は火災予防や応急手当の普及啓発活動が中心。自身のバンドでの音楽活動のほか、地域イベントでも活躍する福地さんは消防署内でも有名な人だ。

渡米で日本文化を再発見 歌の魅力にも引き込まれた

アメリカ留学時代に出会った舞台芸術への感動から歌を学び始めた福地さん。一方で日本の文化も再評価し、日舞の師範でもある母親に師事。一歩踏み出すことで人生が輝き始めました。

「何事もいつから初めても遅くない」がモットー。20代後半から歌を学び続ける。

わたしの年表

- 22 歳 短大卒業後渡米留学。3年間を過ごす
- 26 歳 日舞を学び始める。のち名取の資格を取得
- 27 歳 ブティック経営を始める
- 29 歳 歌のレッスンを受け始める
- 36 歳 ブティックに併設して茶屋をオープン
- 38 歳 ボーカル SAEKO として CD リリース
- 39 歳 日舞・師範の資格を取得
- 41 歳 佐野市消防団に入団
- 42 歳 司会業をスタート
- 43 歳 バンドを結成し、のちに CD アルバム発売



消防団の活動でも活かせた「表現力」というスキル

佐野市消防団員・司会業

ふくち さえこ
福地 佐江子 さん

16

PROFILE

佐野市出身。短大卒業後アメリカへ留学。帰国後にブティック経営を始める一方、日舞の名取の資格も取得。歌も本格的に学び、職業として司会業や音楽活動を営む。佐野市消防団に入団し、火災予防の普及啓発活動に取り組んでいる。

とちぎの女性を応援する企業③

女性の能力・感性を最大限に活かし よりよい住まいを提案



男女生き活き企業

理想の住まいづくりをサポートする「グランディハウス株式会社」。女性独自の能力や感性を活かすため、各部署で女性社員が活躍の場を広げています。設計部では、女性の意見を反映させようと女性建築士の設計チームを発足。土地の仕入れを担う開発部でも、女性社員の細やかな対応が取引先との信頼関係を

築く鍵になっています。「男性中心の部署に女性が加わることで和やかさも生まれ、これまで以上に業務が円滑に行われています」と社長室長の高橋加奈さん。社内、「時間外労働削減委員会」を設置し、時間外労働を軽減する取り組みも。女性活躍推進の先進企業として、さらなる発展を目指しています。

女性活躍推進委員会の設置

各部署でメンバーを選出。定期的に会議を行い、職場環境の意識調査を実施。今年、厚生労働大臣から女性活躍推進企業に発行される認定マーク「えるぼし」を取得した。

女性の設計チームを発足

設計部の発案で女性だけの設計チーム「ハウスソムリエール」が誕生。住まいの決定権を握る女性の視点を活かし、お客様のニーズに合った商品開発を行っている。

女性社員を積極的に採用

男性中心だった開発部の外勤部門で積極的に女性社員を採用。育児休暇取得率も高く、復職後は時短勤務を活用しながら社員同士で協力し合い業務を進めている。



女性建築士が快適な住まいを提案



開発部で実力を発揮する女性社員たち



管理部門でも多くの女性が活躍中

グランディハウス 株式会社

<https://www.grandy.co.jp>



建売及び注文住宅の建築・販売・不動産賃貸・住宅リフォーム 中古住宅の販売等
 ●設立 / 1991年4月10日
 ●代表者名 / 林 裕朗
 ●従業員 / 431名(女性109名)
 栃木県宇都宮市大通り 4-3-18
 TEL 028-650-7777



林 裕朗 社長

女性の活躍推進に積極的に取り組み、全社員の能力が十分に発揮できる環境を構築していきます。

とちぎの女性を応援する企業④

社員自らが働きやすさを積極的に追求 子連れ出勤もできる柔軟な就労環境



男女生き活き企業

主に中小企業の保険・労務管理を手がける社会保険労務士法人レクシードのスタッフは全員女性で過半数は子育て中。また、中途採用の30～40代です。彼女たちの強みは豊富な社会経験と子育てによって培われた大人の対応力。そのため、同社のスタッフは各クライアントの社長の信頼も厚く、相談を受けることが多

いそうです。さらに3年前には女性の管理職が誕生。女性活躍を率先して進め、県内企業から女性の活用に関する相談も増えています。それを支えるのは社員同士のコミュニケーションと生産性の高さ。子育て中だからこそその相互理解と時間を効率的に使う工夫に、ひとりひとりが自発的に取り組んでいます。

子連れ出勤ができる

乳幼児と一緒に仕事ができる部屋を確保。夏休みには子ども同伴も受け入れている。スタッフ同士理解しあっているため、業務に支障はないそうです。

女性管理職がリード

女性管理職みずからが率先して有給休暇を取得し、社員も休暇が遠慮なく取れるように配慮。早すぎる出社や遅い退社を避けるよう心がけているそうです。

社員同士意志疎通が良好

仕事の合間、おしゃべりに花が咲くことがある一方集中力も高く、一日の生産性は驚くほど高いそう。子どものことを考えて時短勤務を進めています。



お母さんの仕事場で過ごす子どもたち



ほぼ全員が子育て中の社員



職場に乳幼児を同伴することも

社会保険労務士法人レクシード

<http://www.rexseed.jp>



- 社会保険労務士業
- 設立 / 平成26年2月7日
 - 代表者名 / 鈴木 教大
 - 従業員 / 女性5名(2019.9.10現在)

栃木県栃木県鹿沼市東末広町1940-12 3F
TEL 0289-77-7011



鈴木 教大

働く上での障がいを取り除くことでスタッフの定着率がUPしました。

17

NPO 法人いちかい子育てネット 羽ばたき 理事
栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会 会長
まつおか
松岡 あゆみさん

子育てが終わっても地域の子育てに関わり続ける



わたしの年表

- 26 歳 結婚、栃木県宇都宮市に移住
- 27 歳 第一子出産
- 29 歳 市貝町に移住
- 31 歳 第二子出産
- 38 歳 PTAの会長を引き受ける
- 44 歳 家庭教育オピニオンリーダーになる
- 48 歳 NPO 法人いちかい子育てネット 羽ばたき 設立

県の家庭教育オピニオンリーダー連合会の会長に就任。仲間たちとの情報交換にも励んでいる。

自分の子もその子も地域の子 地域全体で子育てを支援

大阪出身の松岡さんは結婚を機に28年前に栃木県へ移住。市貝町に移ってからはPTA活動や家庭教育オピニオンリーダーとして、公民館での家庭教育支援活動への協力を通して、地域との関わりを深めていきました。そして、2014年には仲間たちとNPO法人を設立。地域食堂などの交流拠点づくりや自然体験などの交流活動によって、地域の大人と子どもたちとの触れ合いが生まれています。松岡さんにとって地域の子も自分の子も等しく大切な存在。子どもたちが学校から巣立っても戻って来られるふるさどにしたいと、活動の継続を目標にしています。

市貝町への移住と 地域活動への参加が契機

市貝町に移住してしばらくは団地内にこもっていた松岡さんでしたが、PTAの役員を務めてから交友関係が広がり、様々な活動に参加するようになったそうです。



廃校になった旧小貝中央小学校が活動拠点。子どもたちは児童保育や自然体験活動を通して、ここでのびのびと安心して過ごす。

PROFILE

大阪出身。結婚により栃木県に移住。PTA会長を経て市貝町の公民館事業家庭教育支援に参加。NPO法人いちかい子育てネット羽ばたきの理事として地域での子育て支援に取り組んでいる。現在栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会会長。

命を無駄なくいただき、土に還す 森に寄り添う自伐林業という仕事

所有する山の木を伐って売る「自伐林業」という仕事をしている山本さん。男性の従事者が多く、危険で体力的にもハードな林業に山本さんが就いたのは「命の循環」への想いからでした。身近にありながら利用されていない山の木や、荒廃する山林の現状を知った山本さんは、山間部で暮らしながら山に関わる仕事をしていこうと決意。「もらった命を感謝して使い、壊れたら土に還る。こんな循環に加わりたくて強く思いました」。そう話す山本さんは父親と狩猟にも出かけ、時に自然ガイドとして森の命と人とのつながりを伝える活動もしています。



木を伐るだけでなく、苗木を植えて育てる循環が林業だ。自然ガイドの資格を持つ山本さんは、お話会や森林ウォークの会も催して山のことを伝えている。

東日本大震災で感じた 命の尊さと社会の不条理

ターニングポイントは、東日本大震災でした。地震と津波で失われたはかない命、便利で快適な社会の影にある大量廃棄の問題を通じて、山本さんは自分の生き方や仕事を見直したそうです。



仕事場は山。日々森の
美しさや恵みを感じなが
ら仕事をしているという山
本さん。

ある一日

- 04:30 起床・準備体操
- 05:30 メールチェック・一日の予定確認
- 06:00 身支度・洗濯
- 06:30 朝食作り・弁当作り・掃除・犬の世話・わな見回り
- 08:00 仕事開始
- 11:00 昼食(30分程度)
- 16:30 作業終了、帰宅
- 17:00 機械メンテ・犬の散歩・夕食作り
- 18:00 夕食
- 21:30 入浴
- 22:30 就寝



山で働き、山で暮らしながら命の循環に加わりたい

自伐林家
やまもと くみこ
山本 久美子さん

18

PROFILE

鹿沼市出身。自伐林家の家庭に育ち、子どもの頃から両親に伴われて地元の山林に親しむ。社会人となり会社勤めをしていたが、2016年に会社を辞めて林業に従事、家業の担い手となる。翌年には狩猟免許も取得し、林業の傍ら山で狩りも行っている。

19

株式会社悠愛 代表取締役
キャンナス烏山 代表
ケアマネジャー / 訪問看護師

よこやま たかこ
横山 孝子さん

心を支えてくれる人の存在があるから頑張れる



わたしの年表

- 21 歳 看護専門学校卒業。看護師として病院に勤務
- 22 歳 結婚 3兄弟を授かった。
- 34 歳 再婚 那須烏山市に移住。那須南病院に勤務
- 40 歳 定年後に在宅でできる仕事のことを考え始める。
- 48 歳 那須南病院を退職。訪問看護事業を開始
- 51 歳 キャンナス烏山を設立
- 54 歳 居宅介護支援事業を開始
- 55 歳 看護小規模多機能型居宅介護を設立予定

「自分の最後の居場所を想像しながら仕事をしています」と自分事として捉える横山さん。

介護保険制度の隙間を埋めて 利用者やその家族を支えたい

看護師として病院で長年勤務し、多くの高齢者が家で看取れない現状を目の当たりしていた横山さん。一方で定年後も仕事を続けたいとの考えから、取得していたケアマネの資格も活かし、一念発起して訪問看護ステーションを設立しました。さらにその3年後には、介護保険制度ではカバーしきれないニーズに対応すべく、全国訪問ボランティアナーズの会「キャンナス」の県内第一号組織として、仲間の看護師4人とともにキャンナス烏山を設立し、夫も事務方としてサポート。将来的には居場所のない人が過ごせる場所を作りたい、と夢を語ります。

離婚の苦渋から仕事に没頭 再婚後の夫の支えに感謝

離婚による家族問題の苦しみから仕事に没頭した横山さん。そんな彼女を支えたのは再婚した夫の存在でした。2人の間に産まれた子どもの育児にも全面的に協力し、横山さんを支え続けました。



看護師のスキルと経験を生かし、志を共にする仲間とときめ細やかな看護支援事業を手がける横山さん。2019年11月には、念願の「居場所作り」が立ち上がります。

PROFILE

群馬県邑楽郡出身、那須烏山市在住。前橋赤十字看護専門学校卒業。看護師として26年間にわたる病院勤務の後、訪問看護事業を開始。その後キャンナス烏山を設立し、介護保険制度の枠を超えたサービスを提供。2018年、居宅介護支援事業も開始。

謙虚に、真剣に仕事と向き合えば いつかチャンスは巡ってきます

「食」は人にとって必要不可欠ですが、食べ方や栄養面を相談できるところがないことに疑問を抱き、枠にとらわれないフリーの管理栄養士として開業する夢を抱きました。」と話す類家さん。その手段を模索しながら保健所の業務に携わっていたところ、食育相談、料理教室の依頼が増え自然と道が拓けたそうです。現在は各地のホテルで食品衛生管理を行うほか公認スポーツ栄養士として若い選手を栄養面でサポートするなど、活動の幅は広がっています。そんな類家さんが大切にしているのは「謙虚さ」。適切な食事は年齢や環境によって様々だからこそ相手の立場に寄り添い、心と体を育む「食」の重要性、楽しさを真摯に伝えています。

「周囲の方の支えがあったから今があります」と類家さん。同じ職を志す後輩の良き指標になっている。

ある一日

04:00 起床・猫 & 犬の散歩
05:00 仕事のメールチェック
07:00 朝食・身支度・家事
09:00 スポーツ栄養サポートチームの資料作成
11:00 競馬学校でスポーツ栄養学授業準備
12:30 授業・教官とミーティング
17:00 帰宅・猫 & 犬の世話・家事
18:00 ジムでトレーニング
19:30 家事・夕食
21:00 溜まっている仕事をこなす
23:00 入浴
24:00 就寝



18年前にスポーツ選手のサポートや食事指導を開始。週末は、競馬学校で騎手候補生の指導も行う。先日出張で訪れた石垣島では、仕事後に大人の休憩時間を満喫。

仕事のスキマ時間で 旅行気分を楽しむ



平日は全国を飛び回り、週末は栃木県内で仕事をこなす類家さん。出張先では美味しいものを食べ、移動中の景色を楽しんだり、お土産を買ったりと忙しい仕事の合間でオフを楽しんでいます。



生きるために欠かせない“食”の意義を伝えていく

管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士

るいけ まり
類家 万里さん

20

PROFILE

秋田県出身。大学で管理栄養士の資格を取得。保健所の業務に携わった後、フリーの管理栄養士として開業。栄養相談や食育教室、専門学校での講師を務め、とちぎスポーツ栄養研究会会長に就任。日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士の資格も取得。

とちぎで輝く女性への7つの質問 ②

- Q.1 朝起きて最初にすることは何ですか?
 Q.2 仕事で大切にしていることは何ですか?
 Q.3 自分の中の癒しは何ですか?
 Q.4 好きな言葉を教えてください。
- Q.5 県内のお気に入りのスポットを教えてください。
 Q.6 将来の展望や目標を教えてください。
 Q.7 後輩女性にメッセージをお願いします。

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
									
小林 美香 小林一夫ぶどう園	豊島 香折 株式会社けんちくや前長 とちぎの木を活かす女子の会 木輪	西形 彩庵 染織家 栃木県伝統工芸士	沼尾 綾乃 株式会社 鬼怒川タクシー	畠山 由美 認定NPO法人 だいじょうぶ	福地 佐江子 佐野市消防団団員 司業	松岡 あゆみ NPO 法人いちかい 子育てネット 羽ばたき 栃木県家庭教育 オピニオンリーダー連合会	山本 久美子 自伐林家	横山 孝子 株式会社 悠愛 キャンパス鳥山	類家 万里 管理栄養士 公認スポーツ栄養士
A1 食事の支度	A1 朝食作り。子どもにはしっかり食事をとらせて身体を整えて欲しい	A1 「おはようございます」っと声を出して言う	A1 1日のスケジュールを確認する	A1 猫に餌をあげる	A1 体重計に乗る	A1 コーヒーをいれて飲むこと	A1 準備体操	A1 ベッドの上でのストレッチ	A1 愛猫の散歩お世話
A2 コミュニケーション	A2 お客様のニーズに合った答えを引き出し、ご提案すること	A2 ブライドをもって魂を込めること	A2 社員とお客様が一番幸せになるように、できる限りのことをする	A2 できることは精一杯やる。できないことは無理をしないで断る	A2 確認とコミュニケーション	A2 関わった方々への感謝の気持ちを忘れないこと	A2 怪我をしないこと。危険から身を守る	A2 目の前の人を大切にすること	A2 アンテナを高くし柔軟な発想を持つ。難題にぶつかっても諦めない
A3 家族から元気をもらっています	A3 やはり、子どもたちの笑顔が最高の癒しです。	A3 お酒	A3 温泉	A3 夫と犬の散歩にでかける	A3 ペット（犬）と遊ぶひととき	A3 毎週やっているソフトバレーの練習で笑って体を動かすこと	A3 人も含め、生き物たちの優しさ	A3 美味しいものを食べる	A3 トレーニングジムで身体を動かす。たまにエステで自分にご褒美(笑)。愛猫・愛犬
A4 置かれた場所で咲きなさい	A4 「Less is more. (少ないことは、より豊か)」(ミースファンデルローエ)	A4 実るほど頭を垂れる稲穂かな	A4 日日は好日	A4 「いつも喜んでいない、絶えず祈りない、すべてのことに感謝しない。」(聖書)	A4 一期一会	A4 笑う門には福来る	A4 ありがとう	A4 人は鏡	A4 実るほど頭を垂れる稲穂かな
A5 那須・奥日光	A5 私たちが暮らす、自然豊かな那須烏山市	A5 出流山 満願寺	A5 日光湯元温泉	A5 霧降高原スキゲ平	A5 みかも山公園	A5 通勤路にある広大な牧場地帯の景色。四季を感じられます	A5 霧降高原道路	A5 那須烏山市の橋(興野大橋、鳥山大橋)からの風景	A5 朝的那須大橋から観る那須高原。雄大な自然は懐が深い!
A6 成長し続けること、チャレンジし続けること	A6 “とちぎの木を活かす女子の会 木輪”の活動で地元木材の魅力を発信	A6 人に影響と夢を与えられる人間になる	A6 お出かけがより楽しくなるサポートタクシーを目指し新たな挑戦を続けたい	A6 子どもと女性が生き生きと輝ける地域社会をつくりたい	A6 消防団員として活動の場を広げたい	A6 今の活動を変わりなくやり続けること	A6 大きな病気、大きな怪我をせず、幸せに生きること	A6 自分の終の棲家(最期まで過ごす場所)を作ること	A6 外国人向けに食・スポーツ・観光・文化・農・宿泊を融合した事業
A7 前向きに! 大変な状況でも楽しめれば、周りが応援してくれます	A7 ライフステージの変化や社会との関わりを楽しんでください	A7 やり続けること、自分を心から信じてあげること	A7 打つ手は無限! 方法はいくらでもあるものです	A7 セルフケアを大切に!そして周りの人に感謝を!	A7 何事も始めるのに遅すぎることはありません。挑戦してみましょう	A7 一度の人生、今を楽しんで過ごして欲しい	A7 「ありがとう」と「大好き」は後回しにせず伝えると素敵がありますよ	A7 たった1人の自分だから大好きでいよう	A7 今存在する“型”に自分をはめ込もうとしないでいいんじゃない!?

とちぎの女性を応援する企業⑤

女性活躍推進プロジェクトで課題共有 誰もが働きやすい職場を目指す



男女生き生き企業

中古車・新車・未使用車販売、整備等を手がける東京オートでは、あらゆる顧客ニーズに対応するために多彩な人材の活用が必要との観点から、女性活躍推進に着目。従業員の定着率向上のために健康経営や育児両立支援など、働きやすい環境づくりに取り組んできました。その結果、2015年以降育児休暇後の

復職率は100%。さらに様々な立場・環境にある女性たちの働き方を支援すべく、今年度からは女性活躍推進プロジェクトが始動。女性たちの生の声を可視化し、課題やゴールも見えてきました。また、年に一度全社員にキャリアプランを作成してもらい、「やりがい」獲得の支援にも力を入れています。

ダイバーシティ

男女共に働きやすい環境を整えることで、多様な人材が活躍できることを重視。変革後、他人の気持ちを理解しようとする機運も高まってきました。

女性整備士の活用

これまで男性が多かった整備職に女性を採用。女性ユーザーとのコミュニケーションにも貢献しています。また、会社では資格取得の支援も実施。

キャリアアップ支援

従来は役職等級ごとに行っていた社内外の研修を、部署を問わず希望者全員に実施。自ら目標を定め、働きがいを獲得できる機会づくりを提供しています。



女性整備士も積極的に採用・育成



出産後も復職しやすい職場環境



女性活躍推進プロジェクトの会議風景

東京オート 株式会社

<https://www.tokyoauto.com>



自動車販売
●設立／1973年4月11日
●代表取締役／中村 浩志
●従業員／201名(女性46名)
栃木県小山市東城南1-16-4
(本社)
TEL 0285-28-1111



中村 浩志

お互いがお互いのことを大切にすることができると職場づくりに取り組んでいます。

とちぎの女性を応援する企業⑥

技術が問われる専門部署で 個々のスキルが発揮できるように



男女生き活き企業

自動車に搭載するバネ・機器の製造で業界シェアトップクラスを誇る「村田発條株式会社」。以前から女性が活躍している同社では、近年、技術部・製品配送部・製品検査部の専門部署で女性スタッフの雇用を促進しています。特に品質チェックを行う検品業務では多数の女性が従事。最終の目視検査では、細部にまで配

慮できる女性の能力が発揮されています。また仕事をコツコツと継続できるのも女性の強みだとか。「一人に負荷をかけず、互いにサポートできるように業務内容を共有しています」と総務部の齋藤友美佳さん。育児休暇取得率も100%で時短勤務制度を採用。社員同士が手を取り合い、適材適所で個人の能力を高めています。

専門職で女性社員を登用

技術部は男性中心だったが、数年前から女性社員が在籍。今後たくさん女性が活躍できる組織づくりを目指し、専門職に従事する機会を増やそうと努めている。

女性が働きやすい環境

正社員の離職率が低く、定年まで勤める人が多い安定した職場。育児休暇のほか看護休暇、介護休暇も完備し、平成31年度「男女生き活き企業」に認定された。

学びを深める場を提供

社内研修や外部から講師を招きセミナーを開催。取引先に海外の企業も多いため、就業後に英会話教室も。主に技術職の社員が参加し、スキルアップを図っている



男性中心の技術部で女性社員が活躍中



女性の強みが光る緻密な検品作業



スキルアップのため英会話教室を実施

村田発條 株式会社

<https://murata-spring.jp/company/>



スプリング・金型治工具・機械・機器の設計製作及び販売

- 設立/1913年12月1日
 - 代表者名/安在 裕志
 - 従業員/349名(女性70名)
- 栃木県宇都宮市平出工業団地 20-4
TEL 028-662-3811



安在 裕志

男女の区別なく色々な職場で活躍できる働きやすい会社作り、人材育成を推進しています。

あなたを応援するとちぎの施策紹介

～男女が共に輝く“とちぎ”づくりをめざして～

1 とちぎ女性活躍応援団



記事をトップに、官民協働によるオール栃木体制で働き方改革や女性の活躍を支援するために設立しました。産学官を始め、労働、医療・福祉、農林、建設・運輸、金融等様々な分野の県域をカバーする27の団体や企業が設立・運営に携わり、趣旨に賛同して会員となった県内所在の企業・団体と一体となって応援団を構成しています。

登録企業・団体等を募集中!

応援団の詳しい情報は**こちら**

\\ CHECK!! //



とちぎ女性活躍応援団 **検索**

2 「男女生き生き企業」認定・表彰

女性の活躍推進や働き方の見直しに積極的に取り組んでいる県内の企業等を「男女生き生き企業」として認定し、さらに認定を受けた企業等の中から優れた取組を行っている企業等を表彰しています。



認定・表彰制度の詳しい情報は**こちら**

\\ CHECK!! //



「男女生き生き企業」を募集中!

男女生き生き企業 **検索**

3 とちぎウーマンナビ



とちぎのすべての女性の活躍を応援するための専用サイトです。「ONE-UP!WOMAN」を合言葉に「気分を上げたい時」「やる気を貰いたい時」「課題に行き詰まった時」など、あなたの活躍をブッシュするたくさんの支援情報をお届けします。

とちぎウーマンナビの情報は**こちら**

\\ CHECK!! //



とちぎウーマンナビ **検索**

パーティ とちぎ男女共同参画センターをご存じですか？

「パーティ」って？

とちぎ男女共同参画センター（愛称「パーティ」）は、男女共同参画社会の実現に向けた活動拠点施設として、各種講座の開催、情報提供、相談、施設貸出などを行っています。



地域・職場の女性リーダーのための講座



再就職やスキルアップのための講座や相談



パーティの講座は保育付き！預けて講座参加OK

講座・イベント等パーティの情報はHPで

\\ CHECK!! //



パーティ **検索**

【問い合わせ先】

とちぎ男女共同参画センター TEL:028-665-8323
(公財)とちぎ男女共同参画財団 TEL:028-665-7706

【開館時間】 AM9:00～PM9:00(日曜/AM9:00～PM5:00)
【休館日】 月曜日、国民の祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

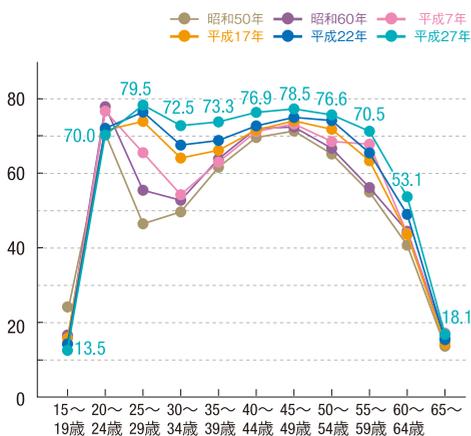
女性活躍に関する歴史年表

西暦	元号	できごと
1868年	明治 1	ジュネーブ(スイス)に国際婦人連合設立 ^(※)
1869年	明治 2	関所廃止により女性の移動が可能に ^(※)
1872年	明治 5	男体山登山、女子も解禁 ^(※)
1945年	昭和 20	改正選挙法公布(婦人参政権)
1980年	昭和 55	県、初の婦人海外研修団(婦人の翼)を派遣し、コペンハーゲンで開催された国連婦人の十年中間年世界大会に出席
1981年	昭和 56	「婦人のための栃木県計画」策定
1985年	昭和 60	男女雇用機会均等法公布
1991年	平成 3	育児休業法公布
1995年	平成 7	財団法人とちぎ女性センター(現 公益財団法人 とちぎ男女共同参画財団)設立
1996年	平成 8	バルティとちぎ女性センター開館
1999年	平成 11	男女共同参画社会基本法公布
2001年	平成 13	男女共同参画週間(6/23～6/29)実施(毎年実施)
//	//	配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律公布
//	//	「女性に対する暴力をなくす運動(11/12～11/25)」決定(毎年実施)
2002年	平成 14	「栃木県男女共同参画推進条例」制定
2004年	平成 16	「バルティとちぎ女性センター」を「バルティとちぎ男女共同参画センター」に名称変更
2014年	平成 26	「TOCHIGIで輝く☆『働くウーマン』プロジェクト」実施
2015年	平成 27	SDGs国連サミット採択 ジェンダー平等の目標が示される
//	//	女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)公布
2016年	平成 28	栃木県重点戦略とちぎ元気発信プラン「輝く女性活躍推進プロジェクト」実施
2018年	平成 30	政治分野における男女共同参画の推進に関する法律公布

世界
 日本
 県

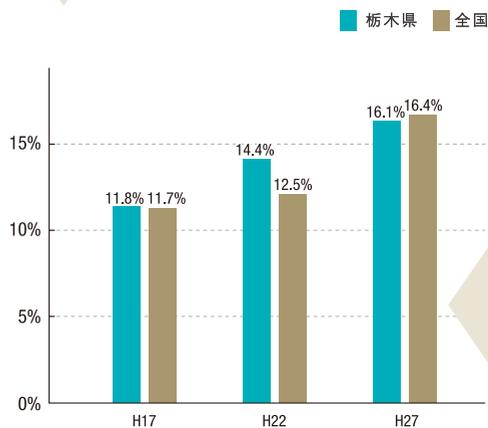
※出典：「私たちの女性史年表」ゆう企画

栃木県の女性の年齢階級別 労働力率の推移



(出典：国勢調査)

管理的職業従事者に占める 女性の割合



(出典：国勢調査)