

# 誌上セミナー

誌上セミナーでは、関心が高いテーマを選んで、専門家の方が分かりやすく解説します。今号では、女性の活躍がさらに期待される「起業」を取り上げます。

## 起業、その時のために

### 起業の妙味

『どうして自分でマネジメントすることを考えないの?』。1989年春、社会人向けビジネスコースに通い始めた学校で二人の外国人講師からそう言われました。日本の現状も知らずに…と反発したのですが、2年後にその言葉が甦ったのです。転職したものの勤める限りはどこも同じようなものと感じ始めた時、“そうだ、その手がある”と。独立志向は全く持ち合わせていなかったのに、そういう時が訪れるものです。

今では起業も一つの選択肢。本誌を手にとるみなさんは特にそう感じられているでしょう。起業の動機も身近なところに根ざしていると思います。自分のために役立ったことを人のためにも役立てたい、これまでの経験をいかして自分のペースで仕事をしたい、暮らしよい地域をつくりたい、など等。そういう起業が増え、社会の裾野を支えています。他のためになりながら、自分のためにもなる。起業の妙味でしょう。

### 起業を考え始めたら

『成功している女性起業家を紹介してほしい』。そう頼まれたことがあります。さて、何をさして成功していると言えるか。やはりまずは10年続いていることでしょう。ネットの進化もあいまって、起業の垣根も低くなり、多種多様、大小のビジネスが渦巻く今、起業して10年続ける努力は20年前の比ではありません。そして、その10年もほんの序章にすぎないのです。

起業を考え始めたら予め次の2点を心にとめてみましょう。

### ① “自分ならではの”を自分に問う ② 長い目を持ち、流れと節目を読む

①は、他者との違いについて早く気づきましょうということです。みなさんの多くは、事業というより“自業”(自分の生涯をかけて続ける業)を起こそうとしているではありませんか。同業他者はたくさんいるけど、自分らしく生きて働き続けたい。それも他とは違う魅力があってこそ。考え方や行動様式など、人と違う要素を一度書き出してみてください。“自分ならではの”の芽が見えてくるかもしれません。

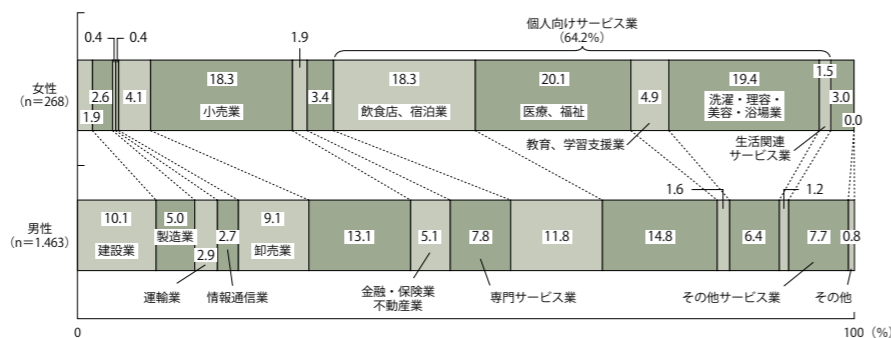
②は、時間を計りましょうということです。起業は自分の人生に新しい扉を開くこと、起業の時機も人それぞれです。2年後にその局面が訪れる、ということもあるわけです。そうして起業したなら、最初の3年は試行錯誤、そこで少し学習し慣らし運転に3年、その後3年でようやく定着。起業10年は序章、本領発揮の本章はその次の10年です。まずは計20年を一区切りで“自業”成長を思い描いてみましょう。

### その時のために

起業は簡単、続くは至難。よく言うことですが、“自業”の質を高めるための工夫や学習など、コツコツと積み重ねる努力が難を乗り越えさせます。そうして10年の節目ごとに10年前から成長した自分に出会う起業のその妙味。だからといって起業を焦る必要はありません。本当にその気になった時のために、今からコツコツと準備を続けていけばいいのです。その準備にクレオも大いに役立つことでしょう。

○男女別の起業家の起業分野

女性は、個人向けの身近なサービス等で起業が多くなっています。



資料：(株)日本政策金融公庫総合研究所「2010年度新規開業実態調査」  
(注)ここでは、「飲食店・宿泊業」、「医療・福祉」、「教育・学習支援業」、「洗濯・理容・美容・浴場業」及び「生活関連サービス業」を「個人向けサービス業」とする。  
出典：「2012年版中小企業白書」(中小企業庁)



解説 リー・ヤマネ・清美さん  
(パーソナル・アシスタント・ギャラリー LEE'S代表、中小企業診断士)

企業家、経営トップの経営企画業務を協働するという意味をこめた「パーソナル・アシスタント」業。女性の起業支援、NPO支援にも力を入れている。

# クレオ大阪 女性総合相談センター

クレオ大阪女性総合相談センターでは、他機関とのネットワークを活かしながら次のような視点で運営しています。

女性は仕事、結婚、出産・育児、介護など、ライフステージにおいて大きな選択を迫られます。もし、不安や悩みを感じたら、女性総合相談センターをぜひご利用ください。一緒に考え、一歩踏み出すお手伝いをいたします。

総合相談受付 (各種問合せ・面談予約) ☎06-6770-7730 電話相談 ☎06-6770-7700

火～土曜日 10:00～20:30 日曜日 10:00～16:00

- 電話相談 まずはお気軽にご相談ください。
- 一般相談 ●からだの相談 ●ガールズ相談 (木曜日10:00～20:30)
- 面談相談 総合相談受付で事前にご予約ください
- 一般相談 ●からだの相談 ●ベビママ相談 ●女性弁護士による法律相談 ●女性のためのチャレンジ相談

## こころとからだはつながっている

「嫌なことを考えているときは、ついつい眉間にしわを寄せている」、「苦手な人がそばにいたら、知らず知らずのうちに肩に力が入る」なんてことはありませんか？

人は、悩み事や不安などのストレスを感じたとき、無意識にからだに力を入れて、緊張していることがあります。それは、ストレスから「こころ」を守ろうとしている「からだ」の自然な反応です。

しかし、そのストレスとなる出来事がなくなった後でも、からだ緊張したままであることも少なくありません。過度の緊張は、肩こりや腰痛などの「こり」や「痛み」をひきおこすことがあります。

悩み事があって心がモヤモヤしているときこそ、視線を上げて姿勢を良くするだけで少し気分が変わることがありますよ。

## こころを軽くするために気軽にできることの例

- 角を上げて、鏡の前で笑顔をつくってみる。
- カラオケなどで、大きな声で歌をうたう。
- 泣ける映画をみて思っきり涙を流したり、お笑いのビデオを見て笑ったりする。
- プールで泳いだり、ジョギングするなどの軽い運動をする。
- 公園などを散歩して、季節の移り変わりを感じる。



クレオ大阪や、生涯学習センター等で実施しているヨガなどのクラスを利用して、身体を動かす機会を作ってみてはいかがでしょうか。「からだのために」と思っはじめてことが、「こころ」にも良く効くということがあるかもしれません。

また、女性総合相談センターでは、悩みの電話相談や、面接相談を実施しています。人に話すことで、心に抱えているものが少し軽くなることもあります。自分の気持ちを聞いてほしいと思われるなら「悩みの電話相談」をご利用ください。

## 男性の悩み相談

男性が自分らしい人生を生きるために、しんどいと感じたら…、つらいと感じたら…「男性の悩み相談」にお電話ください。

### クレオ大阪 北

相談方法	相談実施日時	電話番号
電話相談	毎週金曜日 19:00～21:00 第3日曜日 11:00～17:00	相談電話番号 06-6815-7405
面談相談 (事前予約制)	毎週金曜日 19:00～21:00 第3日曜日 11:00～17:00	予約電話番号 06-6815-7420 予約受付時間 火～日曜 10:00～17:00 (金曜日のみ 21:00まで)

### クレオ大阪 東

相談方法	相談実施日時	電話番号
面談相談 (事前予約制)	月1回土曜日 10:00～16:00 5月10・24日、 6月21日、7月19日	予約電話番号 06-6965-1200 予約受付時間： クレオ大阪東開館時