

# 2026. 3月 女性チャレンジ応援拠点だより

～チャレンジロードの歩き方～



コラム

## 「あなたとわたしのチャレンジロード、きわめつけポイント」

まもなく春分、いよいよ春本番です。新年度も目前、さてどんな一年になるのでしょうか、どんな一年にしましょうか。官民ともに各種事業や施策が佳境をむかえる10月から年末の「繁忙期」をめざして、活動の仕方もまた少し刷新し、昨年よりもバージョンアップしたチャレンジロードを進んでいきましょう。

そこで今年度最終の『チャレンジロードの歩き方』は、「あなたとわたしのチャレンジロード、きわめつけポイント」です。初回5月の「チャレンジ応援訓10カ条」に始まり、「後に回すことほど大事！」（8月）、「節目をいかしてチカラをつける」（11月）などをお届けしてきましたが、チャレンジは十人十色、ロードの状態や風景をつくるのは他でもない個々のあなたとわたし。そこで、その人らしく、大らかに、健やかに、チャレンジの長い道のりを歩むためのきわめつけのポイントについて考えてみましょう。

些細なことのようにですが、それは、仕事以外の時間、特に日常の「合間・すき間」のちょっとした時間で自分に気をむける、ということではないでしょうか。朝の洗面のとき、一人で朝ごはんを食べているとき、電車で移動しているとき、休日に家で掃除機をかけているとき、シャンプーしているとき、など。やり慣れたことをやる、見慣れた風景を見るときも、聞き慣れた電車の走行音も聞くともなく聞いているとき。自分の意識の方に気をむけてみると、直近にあった出来事や仕事の場面が浮かんだり、誰かのことを思い出したり、はたまた大昔の出来事が脳裏に浮かぶことがあります。

ちょっとした時間というのがミソで、長い時間かけても思いつかなかった末、「合間・すき間」時間に思いがけないことが頭

に浮かび、パッと閃くことがあります。「フェルマーの最終定理」を証明したイギリスの数学者は「日課にしている自宅近くの田園の散歩中に決定的な着想を得た」と語っています。日常生活のちょっとした時間をうまく使えば、よりよい明日、大げさかもしれませんが、よりよい未来を拓くといえるほどです。

例えば、リスクを回避してトラブルを未然に防ぐことができます。2024年10月号でもお伝えしたように、仕事相手との打ち合わせを終えた帰り道、最寄り駅まで歩きながら、今しがたの面談場面を意識にのぼらせるうちに、相手の表情の微妙な変化に気づいて気になり、“そうだ、お礼がてら今日の打ち合わせ内容を簡単にまとめてメールを送ろう”とひらめいて実行したというケース。そのままスルーしていたら、ひょっとすると先方との行き違いが目に見えて、仕事に支障が出たかもしれません。

自分ならではの考えがパッと浮かび、活動の仕方や仕事の専門性に独特の流儀や存在感をもつようになることもあります。特に個人で活動する方は、個々の専門性に独創性も求められますから、「合間・すき間」は創造的一瞬ともいえるのではないのでしょうか。

春は生活環境が変わる季節。みなさんの中にも子どもたちが巣立って、いよいよ活動に集中できるという方もいらっしゃるでしょう。この機会に生活習慣を見直して、日常の時間を小気味よく使い、活動もライフもブラッシュアップしていきましょう。「女性チャレンジ応援拠点」スタッフ一同、これからもみなさんをバックアップしていきます。新年度のご利用もお待ちしております。

### 女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐 5-6-25 クレオ大阪中央 4階  
メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営：大阪市立男女共同参画センター中央館  
電話 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

🌸 開室日 ※祝日、祝休日の翌日の場合は休室

水	木	金	土
18:00 }	13:00 }	10:30 }	13:00 }
20:00	15:00	12:30	15:00

🌸 開室時間内は自由に入退室いただけます。  
お気軽にお立ち寄りください。

