



Mikiko Fujiwara

国際コンサルタント会社経営／ロンドン大学客員研究員
藤原美喜子さん

早稲田大学卒業後、ロンドン大学経営学大学院に留学。英国でMBA（経営学修士）を取得した初めての日本人女性となる。英国の投資銀行、スイスのクレディ・スイス・グループを経て、ハンプロス銀行本店取締役役に。その後、フランスのソシエ・ジェネラル証券会社の東京支店常務取締役役に就任。2008年にアルファ・アソシエイツ社長となる。ロンドン大学客員研究員。金融審議会委員。著書に「人生好転のルール55」（小学館）がある。学者の夫と子どもが2人いるワーキングマザー。

藤原 出世を明確に意識する
かしこい。そこに欧米と日本の最大の違いがあるといえるかもしれません。特に日本の女性で出世を目標として掲げている人は非常にまれです。日本の上場企業の管理職に女性が占める割合は、わずか4%ですが、女性の高い能力を考えれば、これはあまりにも低い数字です。働く女性にもっともっと出世してもら

たい。そう私は思っています。組織の中で地位が上がるということは、自分の意思でコントロールできる要素が増えるということ。予算や人員を自分の力で動かすことができ、自分の責任でプロジェクトを成功に導くことができる。これは、上のポストに行かなければ決して味わうことのできない仕事の醍醐味（だいごみ）です。

藤原 組織では人間関係の作り方やコミュニケーションが非常に重要であり、その点では欧米も日本も同じです。まず何より大切なのは、上司との関係です。実は上司との関係において「良い部下」であることが、ステップアップのための必須条件です。良い部下とは、上司の仕事を楽にする
ことができる人であり、「自分が部下ナンバーワンになる」という意志を持って働く人です。上司におもねることはありません。良い部下となれば、その人は上司からかわいがられます。それによつて仕事のやり方を教えてもらえるし、重要な仕事を任せてもらえるようになります。

藤原 組織の中で働くのは大変なことですが、そこでしかできないことは確実にあります。現在組織で働いている女性の皆さんは、ぜひ今の環境の中でチャンスを掴んで、より有意義な仕事ができるポジションを目指してほしいと思います。

な り た い 自 分 を デ ザ イン す る

丸の内キャリア塾

Marunouchi Career Academy

Subject

かしこい
組織人になる

丸の内キャリア塾とは、毎月、掲載しているキャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回1つのテーマを掲げ、キャリアアップに必要な考え方と行動方法について多面的に特集しています。今回のテーマは「かしこい組織人になる」です。組織の中で生き生きと、気持ちよく働いていくための考え方と行動について考えます。

2010
JUNE
LECTURE
96

キャリアアップ
インタビュー

国際コンサルタント会社経営／
ロンドン大学客員研究員
藤原美喜子さん

女性こそ「出世」を目指して 働いてほしい

組織を離れて自由な働き方をしたいと考える人が増えている。しかし、組織の中で着実にステップアップしていく生き方にも、さまざまな可能性があるはずだ。組織に属して「組織人」として働き、その中で頭角を現す意義について、国内外の金融系企業での豊富な勤務経験を持つ藤原美喜子さんに伺った。



て、責任ある仕事がしたいという意思を積極的に示すことが必要なのです。

「良い部下」たることが
ステップアップの条件

――組織の中で着実にステップアップしていくための秘訣をお聞かせください。

藤原 組織では人間関係の作り方やコミュニケーションが非常に重要であり、その点では欧米も日本も同じです。まず何より大切なのは、上司との関係です。実は上司との関係において「良い部下」であることが、ステップアップのための必須条件です。良い部下とは、上司の仕事を楽にする
ことができる人であり、「自分が部下ナンバーワンになる」という意志を持って働く人です。上司におもねることはありません。良い部下となれば、その人は上司からかわいがられます。それによつて仕事のやり方を教えてもらえるし、重要な仕事を任せてもらえるようになります。

現在の組織の中で
できることを探る

――組織の中で働きにくいと感じている人に向けて、アドバイスをいただけますか。

藤原 さまざまな制約がある中で働いている以上、辞めたいと思う時期があるのは、むしろ健全なこと。しかし、辞めると会社に告げることができるとは限らず、一度それをしたらもう引き返すことはできません。

私はまず、現在の組織で働き続ける可能性を探ることをお勧めします。例えば「営業の仕事が続けたいのに別の部署に異動になったので会社を辞めたい」と考えているなら、営業の仕事ができる余地がないかを人事担当者などに率直に聞くべきです。そこで自分の希望をはっきり伝えれば、逆にこれまでよりチャンスが広がるかもしれません。

組織の中で働くのは大変なことですが、そこでしかできないことは確実にあります。現在組織で働いている女性の皆さんは、ぜひ今の環境の中でチャンスを掴んで、より有意義な仕事ができるポジションを目指してほしいと思います。

Subject かしこい組織人になる

応用編

個人が組織の中で生き生きと効率的に働くためには、何が必要なのだろうか。組織論の第一人者である同志社大学教授の太田肇さんに、組織と個人の理想的な関係について解説していただいた。

組織と個人の間の適度な距離感

かつての日本では、個人は企業に対して、いわば全人格的にかかわることを求められていました。社宅に住み、社員同士でお酒を飲みに行き、週末は家族ぐるみのおつき合いをする――。そういった濃密な関係において重視されていたのは、「仕事をする」ことよりも、「組織の一員となる」ことでした。

しかし、近年の産業構造の変化やそれに伴う労働市場の流動化によつて、転職が普通のこととなり、個人と組織の間に適度な距離感が生まれました。その新たな距離感の中で重要になっているのが「本音」だと私は考えています。会社は個人に何を求めているのか、個人は会社

変わる組織と個人の関係
重要なのは、本音の共有と人際(ひとぎわ)の強さ

から何を得たいのか。お互いの本音を共有し、信頼感を醸成するのが、組織と個人の関係の新しいモデルです。

本音は「利害」と言い換えれば分かりやすいでしょう。組織と個人にはそれぞれ異なる利害があり、社員の間にも当然利害の差があります。そのそれぞれの利害を尊重し、調整することで、組織と個人の両者がハッピーになる。それが理想的な組織のあり方といえるのではないのでしょうか。

ワークスタイルを認めてもらう力
一方、組織の中では対人能力が重要であるという点は、今も昔も変わりありません。私はその能力を「人際(ひとぎわ)の強さ」と呼んでいます。難しい球をキャッ

この人に聞きました

同志社大学 政策学部教授
太田 肇さん
1954年兵庫県生まれ。神戸大学大学院経営学研究科博士前期課程修了。京都大学経済学博士。三重大学文学部助教授などを経て、2004年から現職。著書に「ホンネで動かす組織論」(ちくま新書)、「認められる力」(朝日新書)、「見せかけの勤勉」の正体」(PHP研究所)などがある。

チでできる野球選手を「球際に強い」といいますが、同じように、難しい人間関係や交渉事をコミュニケーションの力で乗り切れるのが、「人際に強い」人です。

例えば、話はしているのに大事なことが伝わっていないというケースが仕事ではよくあります。人際に強い人は物事を的確に伝えることができるので、そういった問題を回避できます。また、自分のワークスタイルを認めさせられるのも、人際の強さの一要素です。「残業はしない」「早めに出社する」「昼休みは読書をする」といった独自のスタイルを認めてもらえれば、より気持ちよく働くことができるようになります。組織の中では、「人際に強くなる」ことをぜひ目指してください。



組織と全面的にかかわるのではなく、「仕事」を通じて限定的にかかわることで、効率的でストレスのない働き方が実現する。

1 「仕事」を通じて会社とかかわる

組織の中でストレスなく働く最大の秘訣は、「仕事」を通じて会社と限定的にかかわることです。個人が会社に提供すべきなのはスキルや能力であり、自分の人生や人格ではありません。組織はあくまで仕事のインフラであると考えべきです。

2 あいさつを大切に

人には「認められたい」という根源的な欲求があります。人間関係においてあいさつが重要なのは、あいさつには「相手の存在を積極的に認める」という意味があるからです。また、あいさつをすることで、無用な摩擦を避けることができます。

3 自分から積極的にほめる

多くの人は「ほめられる」ことを求めるものですが、自分から「ほめる」習慣を身につければ、人を評価する目が養われるだけでなく、周囲との良好な関係を自ら作り出すことができます。

4 別部署や組織外との接点を持つ

同じ組織や同じ部署での仕事が長くなると、どうしても視野が狭くなりがちです。別部署や社外の人たちと積極的に交流し、視野やネットワークを広げましょう。仕事に行き詰まったときには、そのような広範なネットワークが必ず役に立ちます。

フォーラム

『がん患者の就労とお金の問題』
～患者の声を聞きたい～

がんは、先進医療や抗がん剤治療などの長期継続的な治療が必要になり、医療費が高額になりがちで、治療に伴う出費が増えるにもかかわらず、がん患者は、失職したり収入が減少するという厳しい現状にあります。この実態と現状の問題についてより多くの人に関心をもっていたら、社会全体としての問題意識を喚起し、今後の問題解決、がん患者の就労環境の改善を目指します。皆様の生のご意見をお聞かせください。

- 【講演1】「がん患者の就労問題」 独立行政法人労働者健康福祉機構 理事長 伊藤庄平氏
- 【講演2】「がん患者の就労とお金と現状認識」 nインシュアランスサービス株式会社 代表取締役社長 権藤祐司氏
- 【講演3】「高額化するがん治療の現状」 NPO法人東京地域チーム医療推進協議会 (Team NET) 「がん治療費.com」担当 伊木宏氏
- 【講演4】「今、患者が訴えたいこと」 がん患者代表 山下美美子氏
- 【ディスカッション】 司会: 沼尾ひろ子氏(アナウンサー) ファシリテーター: 三好和子氏、横山光恒氏(NPO法人がん患者団体支援機構 理事)
- コメンテーター: 山下美美子氏、伊藤庄平氏、権藤祐司氏、伊木宏氏

- 日時／ 6月26日(土) 13:00 ～ 16:00 (12:00開場)
- 会場／ 星陵会館ホール(定員400人)
- お申し込み方法／ インターネット
- URL ／ <http://www.canps.info/>
- 主催: NPO法人がん患者団体支援機構
- 後援: 独立行政法人労働者健康福祉機構・NPO法人TeamNET・NPO法人がん患者団体支援基金・「アスバラの会」(札幌)・NPO法人AWAがん対策基金(徳島)・株式会社 共同通信社・社団法人日本看護協会・社団法人日本癌学会・財団法人日本対がん協会・一般社団法人日本癌治療学会・NPO法人日本緩和医療学会
- 協賛: ニッセンライフがん患者団体支援基金/株式会社ウチダエスコ ほか

●お問い合わせ／NPO法人がん患者団体支援機構 事務局 ☎03-6411-6471 (受け付け: 月曜日・水曜日・金曜日 10:00～17:00) メール: info@canps.info

参加募集
(入場無料)

1コース
1万5,750円

IRプランナー講座がさらに受講しやすくなりました

基礎コース全12講義のうち受けた講義だけを受講することが可能となりました。ビジネススキルアップや株式投資の知識の習得など、目的に応じて講義を選択・受講いただけます。



ゼロベースからIRの知識を習得でき、IRツールの作成などの実務に役立っています
2010年 CIRP資格取得
袴田奈麗美さん
(株)アドバンテッジリスクマネジメントの経営管理部 法務/IRグループに所属。

〈カリキュラム 6月8日～7月15日開催〉

〔資本市場〕	〔企業分析〕	〔情報開示とIR活動〕
① 企業と市場の関係	⑤ 財務諸表	⑨ 情報開示制度
② 市場参加者	⑥ 経営分析	⑩ IR資料作成実務
③ 社会、経済の潮流	⑦ 企業価値の測定	⑪ IR活動の意義
④ 機関投資家の運用	⑧ ケーススタディ	⑫ 敵対的買収とIR

全12講義から自由に選択
1講義から受講可能
1講義受講料 **1万5,750円**

通学講座 通信講座 から受講形態をお選びいただけます

お問い合わせ先 (株)アイ・アール ジャパン IRプランナー講座事務局 ☎03-6846-9053
URL: <http://www.ircareer.net> Email: hotline@ircareer.net

■店舗名／カレーうどん革新ラボ
 ■会期／6月27日(日)まで
 ■営業時間／11:30 ～ 21:00
 ■場所／銀座ベルビア館地下1階(東京都中央区銀座2-4-6)
 ■URL／<http://www.midcity.jp/>

働く女性のヘルスケア



骨盤と背骨の凝りチェック

「だるまさんゴロゴロ」の動きで
凝り具合を確認してみましょう



まず、ひざを抱えて「体育座り」の姿勢をする。その姿勢から後ろにごろんと転がり、そのまま背中まで前後にゴロゴロとゆっくり転がる。頭は床に付けない。何回か転がったらひざを抱えたまま自然に起き上がる。



上手に転がって起き上がることができれば凝りはひどくない。お尻が痛くて転がれない、後ろに倒れる、腹筋を使わないと起き上がれないなら凝っている。骨盤や背骨の凝りをほぐすにも効果的な動きなので毎日試そう。

プラスα 骨盤を締める
ポーズ

腰を立てて、背筋を伸ばしたまましゃがむポーズもお薦め。「蹲踞」(そんきょ)と呼ばれ、骨盤を締める理想的なポーズ。みぞおちをすっと上げ、胸をはり、両ひざをしっかりと開き、ふらふらせずに、5秒間保てるよう目指そう。



子宮や膀胱、腸など
大切な内臓を守る骨盤
そもそも骨盤には「内臓を守る」という大切な

役割があります。骨盤の内側には腸や膀胱(ぼうこう)などの内臓のほか、女性の場合は子宮や卵巣といった生殖器も入っています。妊娠すると胎児を守るのが骨盤の重要な役目。妊娠していなくても月経周期に合わせて、骨盤はしなやかに開閉し、適切に形を変えています。

秘や尿もれなど不調の原因となります。靴のかかとの減り方に左右差がある、左右の足の長さが違う、という人は骨盤がゆがんでいるかもしれません。骨盤のゆがみは内臓に影響し、臓器の働きを低下させます。

例えば子宮が圧迫されると月経痛や月経不順、不妊につながります。さらに、骨盤のゆがみは全身に影響します。骨盤は背骨や首、頭など体全体の骨格を支えているためです。骨盤にトラブルがある人は、頭と首の間にある後頭関節がずれていたり、こわばっている。頭痛や肩こり、眼精疲労などの症状の原因が骨盤のゆがみだったということもあります。自分の骨盤に問題がないか、左の方法でチェックしてみましょう。

一方、現代の女性は勤務中、長時間パソコン作業をしたり、休日自宅でもインターネットを見たりと運動不足になりがち。「しゃがむ」という動きが足りていない現代女性の多くが、骨盤トラブルを抱えているのです。

昔の日本女性は農作業や畳の生活を通じて、しゃがんだり、立ち上がったという運動が多かったため、骨盤を支える筋肉や靭帯が鍛えられていました。

入浴後、陸(ちつ)に入った湯がもれ出てくる人は、陸の入り口を締める筋肉が衰え、骨盤がゆるんでいます。ウエストは細いのにおしりが横に広がって大きい、下腹がぼつこり出ている人も骨盤がゆるんでいる可能性があります。なぜなら、骨盤がゆるんでいると、腸や膀胱、子宮などの内臓が正しい位置に保持されずにずり落ちた結果、ヒップサイズが大きくなるからです。腸や膀胱の下垂は便

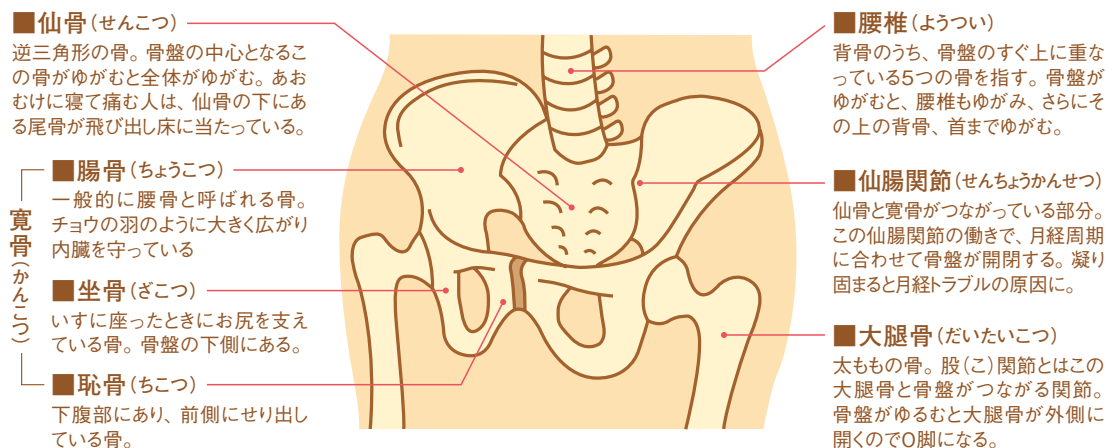
秘や尿もれなど不調の原因となります。靴のかかとの減り方に左右差がある、左右の足の長さが違う、という人は骨盤がゆがんでいるかもしれません。骨盤のゆがみは内臓に影響し、臓器の働きを低下させます。

間にある後頭関節がずれていたり、こわばっている。頭痛や肩こり、眼精疲労などの症状の原因が骨盤のゆがみだったということもあります。自分の骨盤に問題がないか、左の方法でチェックしてみましょう。

下腹のぼつこりは
骨盤のゆるみが原因

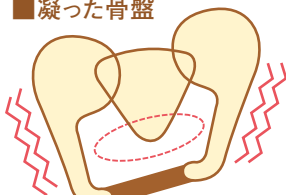
日常生活で「骨盤」を意識する機会は少ないかもしれませんが、実は肩こり、腰痛、月経痛、便秘など、さまざまな体の不調は骨盤に関係しています。骨盤は1つの骨ではありません。下記の図のように背骨からつながっている「仙骨」と「尾骨」、内臓を包み込むように左右に広がる2枚の「寛骨」の4つが組み合わさってできています。これらの骨が筋肉や靭帯(じんたい)で支えられているのです。

骨盤はこんな形をしている



トラブルをかかえた骨盤だと

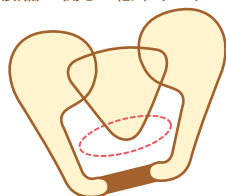
■凝った骨盤



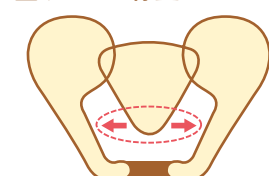
骨盤がゆがんだり、ゆるんだりしたまま靭帯や筋肉がガチガチに固まってしまった状態。しなやかさを失い、骨盤が開閉できなくなるため、内臓や体全体に不調を来す。

■ゆがんだ骨盤

骨盤の形を正常に維持するための筋力が上下左右バランスが悪いと、仙骨や左右の寛骨がゆがみがち。骨盤内の臓器の働きが低下するケースも。



■ゆるんだ骨盤



仙骨と寛骨、左右の恥骨をくっつけている靭帯がゆるんでいる。骨盤全体が開いてしまい、腸がずり落ちてくる。膀胱や子宮などが本来あるべき場所より下がる。

肩こり、腰痛、月経痛、便秘の原因にもなる
大切な「女性の骨盤」が
弱っています



講師 渡部信子さん

「健美サロン渡部」院長。京都大学医学部付属病院(産科分娩部・未熟児センター)に勤務後、現職。全国を駆け回り、骨盤ケアを広めている。監修に「DVDで骨盤メンテ」(日経BP社)など。http://www.kenbison.jp/