その道のプロにきく File No.12

たくさんの子どもたちの発表を指導する先生にききました

緊張せずに人前で話す方法

Q あがり症の女子大学生です。授業での発表さえ苦手な私ですが、改善して色々な勉強会、交流会に参加したいです。アドバイスをください。

A 私も元々はあがり症でした。日本人は緊張しやすい人が多い、と聞きますので私を含め、あなたに共感する人は多いでしょう。でもちょっとした心構えで、楽に人前で話せるようになりますよ。

●意識のベクトルを相手に向ける

「変だと思われたくない」「失敗したら格好悪い」と思うほど、緊張感は増しますね。このような時は意識が自分にばかり向いてしまっているのです。自分の発表を相手にプレゼントするような気持ちで話してみましょう。自ずと意識のベクトルが相手に向かい、声がきちんと届くように大きくなります。表情が豊かになって、姿勢も良くなり、その結果、過度な緊張はしなくなるのです。

●適度な緊張は悪いことではない

緊張時の動悸、発汗などの身体的症状は、ノルアドレナリンという神経伝達物質の分泌により交感神経が活発化して起こると言われます。この物質は集中力が要求される時、つまり本気の時に分泌され脳の働きに影響します。ですから人前で話す時は、少し緊張しているくらいが実は好都合なのです。ドキドキしてきたら「しまった」と思わず、ひと呼吸置いて「体が話をする準備をしている」と客観視し、緊張を味方に付けましょう。

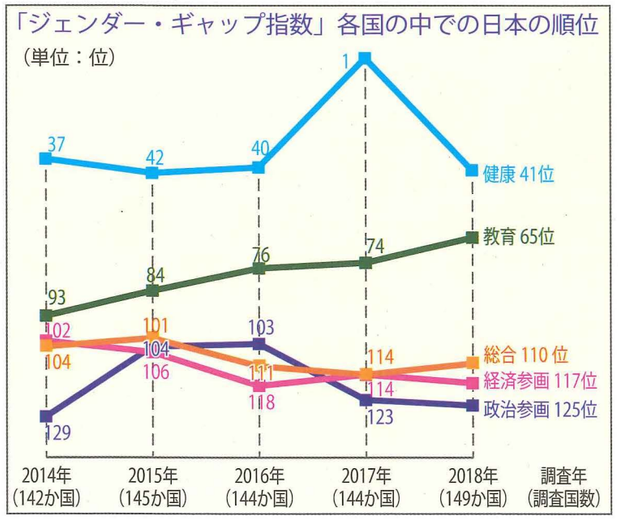
回答者：野崎友美さん
市内英会話教室・国語教室教師。幼児から高校生まで約60人の生徒の指導にあたる。国際化社会に向け授業にはプレゼンテーション、発表等を積極的に導入。生徒それぞれが持つ個性、ペースを大切に、笑顔あふれる教室づくりに取り組む。保護者が参観する機会も多数設けている。

グラフで見るキーワード

女性管理職がもっと増えたら…

ジェンダー・ギャップ指数（Gender Gap Index）をご存じですか。経済、教育、健康、政治の4分野のデータから各国の男女格差を分析した指数です。世界経済フォーラム（World Economic Forum、本部：スイス）が2006年から毎年発表しています。昨年末に発表された2018年版では、日本の総合順位は110位でした。過去最低の114位となった前年より若干上がったものの、G7各国の中では最下位です。

分野ごとに見ると、経済と政治における女性参画が特に進んでいないことがわかります。日本が世界の中で男女平等度を高めるためには、まず女性管理職や女性議員が増えることが課題といえます。



ご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマなどありましたら、お気軽に男女共同参画室までお寄せください。

我孫子市男女共同参画情報紙「かがやく」通巻 36 号　平成 31 年 3 月発行
◆発行：我孫子市 総務部 秘書広報課 男女共同参画室　〒270-1192 我孫子市我孫子 1858 番地
TEL 04-7185-1752（直）　FAX 04-7185-1520
◆編集：有限会社マエダ印刷　〒270-1121 我孫子市中峠 1515　TEL 04-7188-2428
地球環境保護のため再生紙を使用しています

我孫子市女性活躍推進プロモーション事業
我孫子市男女共同参画情報紙 vol.36

しなやかにチームを育てる 女性リーダーに学ぶ

かがやく

我孫子市は千葉県で唯一の男女共同参画宣言都市です

アイスタイル（港区）にて女性トップ・山田メユミさん（中央）とスタッフの野田智子さん（左）、坂井綾子さん

株式会社アイスタイル取締役
山田メユミさん

特集

しなやかにチームを育てる女性リーダーに学ぶ

山田メユミさん

全国的に有名なコスメ・美容の総合サイト@cosme(アットコスメ)を運営する株式会社アイスタイル。我孫子市出身の山田メユミさんが仲間と一から作った会社です。活躍する女性リーダーとしてアメリカ系経済誌に選ばれ、複数の企業で社外取締役も務める山田さんにお話をうかがいました。

Forbes JAPAN WOMEN AWARD2017 でグランプリ受賞（左から4番目）

我孫子育ちの理系女子が起業するまで

私は、生まれは福岡ですが幼稚園の頃から我孫子育ちです。　根戸小学校、久寺家中学校を卒業しました。今は東京に住んでいますが、実家は我孫子にあります。大学は理科系で最初の就職は化粧品の原料メーカーでした。2年後、より商品に近い仕事をしたいと思い、化粧品メーカーに転職しました。化粧品についてのメールマガジンを趣味で発信し始めたのもそのころです。

当時、個人の情報発信手段はSNSではなくメールマガジンでした。読者が増えてくると「私はこういう化粧品を使っていて、こう感じている」という返信が届くようになりました。使用者のリアルな声をデータベース化し企業に届けて、それを商品に生かしてもらえる仕組みを作ってみたい。生活者にとっても、メーカーにとってもきっと役立つはずと考えました。

今までにないアイデアに仲間が集まる

1999年、アイスタイルを設立しました。当時は仲間と3人、資本金300万円からのスタートでした。私以外の2人は男性でエンジニアとコンサルタント。私のアイデアに起業する価値ありと共感してくれました。それぞれの持ち味を生かし、互いに足りない部分を補ってきました。

当社の事業の中心の一つはコスメ・美容の総合サイト@cosmeの企画・運営です。化粧品を使用した感想を口コミ投稿として集め、その投稿をランキングや検索機能によって、サイト利用者が比較検討できるようにシステム構築をしています。

最初はメールマガジンで口コミ投稿のボランティアを募集しました。全国から「やってみたい！」と多数の応募がありました。日本人は化粧品への関心が高く、購入時に口コミはとても参考にされていると実感しています。

ユーザーの声を企業に届ける

当初、ネットでの口コミの価値を企業に理解してもらうことは難しかったです。生活者が本音で書けば、中にはネガティブな評価が出る場合もあるわけで、敬遠する向きも少なくありませんでした。一方、ほめ言葉ばかりでは生活者側であるサイト利用者の信頼は得られません。利用者の本音をビッグデータとして活用すれば、企業の商品開発・マーケティング戦略にも必ず役立つと粘り強く説明を続けました。今ではさまざまな商品やサービスについての大規模な口コミサイトが数多くでき、利用者の評価を得ていますから、これを敬遠する企業はほとんどなくなったと思います。

左：多様な意見を交換しあう、アイスタイルの職場
右：大学での講義（2019年1月）

男性の視点も大切にする

アイスタイルは従業員1,000人を超えました。女性が圧倒的に多いと思われがちですが、男女比で言うと4：6です。化粧品という商材やサービスを身近に感じていて、好きなことを仕事にしていると考えている人が多いです。個人の意見が集まると社会に影響を及ぼすことができるという当社の考え方に、共感してくれる志望者が集まってきています。営業やエンジニアなど、さまざまなバックグラウンドやスキルを持った社員もいます。

実は当社にとって男性スタッフはとても重要です。少しずつ男性用化粧品も当たり前になってきています。しかし化粧品は女性にとってより身近なものであり、そのため見方が偏ってしまうこともあります。さまざまな視点で検証していくことはどのような商品にとっても大切です。

誰もが働き続けられる仕組みをつくる

私が第1子を出産した時は、前日まで普通に仕事をし、産後1週間で病院からWeb会議に参加、1か月で現場復帰しました。しかし授乳のタイミングが悪く乳腺炎を発症し、3か月後、想定外の育休を4か月間とることになりました。

その経験から第2子の時はしっかり準備を。まず3か月の育休をきちんととることにしました。復帰後は病児保育シッターやホームヘルパーを利用し、自宅を職場の近くにして「職住近接」にしました。

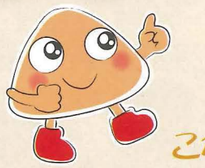
結婚、育児、介護、病気など、働いている間にさまざまな転機があることは、男性も女性も同じです。そのような時でも誰もが働き続けられる体制づくりが必要だと、自らの経験を通して考えるようになりました。そこで2016年、別会社としてIS（アイエス）パートナーズを立ち上げました。

ISパートナーズは第1号のサテライトオフィスを流山市に開設し、@cosmeのコンテンツ制作などを主要業務としています。職場が近くにあれば通勤にかかる時間を活用でき、電車の混雑で疲れることもありません。

従業員は週20時間からの正社員待遇。フレックスタイム制で勤務時間を規定の枠内で自由に設定できます。サテライトオフィスだけでなく、本社や自宅でも仕事が可能で、普段はサテライトオフィスで働き、子どもが病気の時だけ在宅勤務をすることもできます。ISパートナーズで成功した制度は、今後少しずつ、アイスタイル本社にも取り入れていきたいと考えています。

J:COM「東関東人図鑑」でインタビューアーの塙宣之さんと。塙さんがぜひ第1回ゲストにと迎えたのが幼なじみの山田さん。塙さんは我孫子市ふるさと大使

山田さんに聞きました



男性上司は女性の活躍をどのように支えていったらよいですか

特に男性は女性の部下に気を遣いすぎなのではと思います。プライベートのことだと聞いては悪いかと遠慮してしまいませんか。気持ちも確かめず、大変そうだからと仕事から外してあげるといった配慮は、かえってミスコミュニケーションを生みかねません。まずは男性も女性も、困った時に一人で悩まず仲間に伝えることができる環境づくりが大切です。私も子育てのことなどを社員に話すよう心掛け、サポートを得てきたと思います。

これから自立して働く女性たちへのメッセージ

仕事も家庭も充実させるには常に自分の精神状態を良好に保つことがポイントです。やりたいこと、やらなくてはならないことはどんどん増えてきます。そんなとき全てに全力投球するのではなく、どこに注力すべきかを考えましょう。私も自問自答を繰り返しながら、「今やるべきこと」を見極めるよう努めています。

今、あらゆる企業は女性に活躍してもらわないと生きていけません。そのための支援を充実させる企業も増えています。今がチャンス。思いさえあれば実現できるはず。“自分自身の人生を充実させるのは自分しかいない”のです。

profile

◆山田メユミ◆ 1972年生まれ。東京理科大学卒業。株式会社アイスタイル取締役、株式会社ISパートナーズ取締役社長。株式会社かんぽ生命保険とセイノーホールディングズ株式会社の社外取締役も務める。2017年、米経済誌「Forbes」日本版「ForbesJAPAN」のForbes JAPAN WOMEN AWARD2017において、個人部門のグランプリを受賞。

株式会社アイスタイルは従業員1,016人（連結）、資本金35億5,600万円（各2018年6月末現在、同社ホームページによる）