

応援、母ちゃん！19

～セルフラベルづくり「多様性を受け入れて、想像以上の未来へとつなぐガイドライト」～

たまむら ふみ

玉村 文



1. はじめに

2024 年 4 月に第 3 子を出産し、現在、産休・育休中です。これまでも育休期間を単に「休む」時間ではなく、育児以外の時間を意識的に活用してきました。第 1 子のときは国

家資格キャリアコンサルタントの取得、第2子のときは半年間おもちゃメーカーのプロジェクトに参加し、自己成長やメンタルバランスを保つ時間を大切にしてきました。

さて、第3子の育休はどう過ごすのか。実は第2子の育休中に、次の育休でやりたいことを決めていました。それは「育休コミュニティ」への参加です。同じ育休中のママから「育休コミュニティに参加すると元気になるよ」と聞いたことがきっかけでした。妊娠がわかったときには、「これであのコミュニティに参加できる！」と思ったほどです。

私が参加したのは、日本最大規模の育休コミュニティ「MIRAIS」。2018年の立ち上げ以来、延べ2000人以上が参加しており、半年ごとの募集では毎回100名以上が集まります。

このコミュニティでの活動の中で、特に印象的だったのが「セルフラベルワークショップ」。自分の価値観や強みを整理し、一言で表すキャッチフレーズ「セルフラベル」を作るワークショップです。この経験は、自分を深く理解し、成長するきっかけとなりました。今回は、そのセルフラベルづくりにまつわる記録を共有します。

2. セルフラベルワークショップ

ワークショップの概要

セルフラベル作成は、以下の3段階で進められました：

1. 事前課題

過去の経験を棚卸ししたり、自己診断ツールで価値観や強みを整理。

2. ワークショップ (2.5時間×2回)

1日目はペアワークでエピソードを共有しフィードバックを受け、2日目にグループで仮のセルフラベルを作成。

3. ブラッシュアップ会 (1時間×2回)

仮のセルフラベルを具体的な表現に磨き上げる。

セルフラベル作成プロセス

事前課題では、価値観の棚卸しに加え、ストレングスファインダーを使い、自分の強みトップ5を明確化しました。たとえば「包含」という資質が私にはあり、それが安心感を与える要素であると認識できました。

ワークショップでは、ペアワークで価値観やエピソードを共有し合い、お互いに気づきを得ました。印象的だったのは、私が自然に口にした「大丈夫、お互いさまだよ」という言葉に対して、ペア相手が「器が大きい」と評価してくれたこと。自分では当たり前だと思っていたことが他者からは強みとして見える。この体験は、自分を再発見する大きな気づきとなりました。

グループワークでは、他の参加者のフィードバックをもとに、仮のセルフラベルをさらに磨き上げました。たとえば、「サラダボウル」「寄せ鍋」「暖かい光」などのイメージが出てきて、それを言葉としてどう表現するかを議論しました。その結果、「多様性を受け入れて、想像以上の未来へとつなぐガイドライト」というセルフラベルが完成。

3. 完成したセルフラベルに込めた思い

このセルフラベルには以下の意味を込めています：

- 「多様性を受け入れて」
私の強みである「包含」の資質を表現し、安心感を与えられる存在であることを意識しました。
 - 「想像以上の未来へと」
一人では叶えられない未来を、協働によって創造していきたいという願いを込めました。
 - 「つなぐガイドライト」
私の役割は、人や資源をつなぎ、前へ進む道を照らすこと。スポットライトのように目立つ光ではないけれど、夜道を照らすようなガイドする存在でありたい、そんな思いです。
-

4. おわりに

7月の毎週1～2時間をセルフラベルづくりに費やしたことで、自分の内面を深く理解できました。このセルフラベルは、私自身の指針であり、自己紹介やセルフブランディングの一助としても活用できそうです。2025年4月の職場復帰の際、このセルフラベルを自己紹介に使おうと思っています。

また、今回の経験から、キャッチコピーをゼロから作るプロセスに自分が強い興味を持っていることにも気づきました。発想力を駆使し、他者との対話を通じて精度を高める作業がとても楽しいと感じます。この気づきを活かし、次回は夫婦で取り組んだ「家訓づくり」について記録をまとめたいと思います。