

## Woman Career by doda × ディグラム・ラボ 「はたらく女性のモヤモヤ解消イベント」開催

～モヤモヤ解消の第一歩は自分を知ること！自身と向き合う「おひとり時間」を～

総合人材サービス、パーソルグループのパーソルキャリア株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：峯尾 太郎）が運営する転職サービス「doda（デュエダ）」< <https://doda.jp/> > による、「今よりもっと自分らしい働き方」をかなえたい女性に向けたサイト「WomanCareer（ウーマン・キャリア）」< <https://doda.jp/woman/> > は、心理学と統計学を組み合わせた性格診断「ディグラム診断」を提供するディグラム・ラボ株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：木原 誠太郎、以下ディグラム・ラボ）とともに2020年2月8日（土）に、「WomanCareer by doda × ディグラム・ラボ『はたらく女性のモヤモヤ解消イベント』」を開催しました。

「Woman Career」は、ディグラム・ラボとともに、現代のはたらく女性が抱えている悩みや不安（モヤモヤ）の解消を支援する「生き方・キャリアに悩む女性のモヤモヤ解消プロジェクト」を推進しており、本イベント開催の運びとなりました。

本イベントでは、同プロジェクトのコンテンツである「生き方・キャリアに効く！『はたらく女性のモヤモヤ解消診断』」の診断体験を軸に、現代のはたらく女性の抱えるモヤモヤ解消のヒントを提供するため、ゲストに「草食系男子」「年の差婚」などを世に広めたマーケティングライターの牛窪恵氏を迎え、同診断開発者の木原誠太郎氏、同プロジェクト責任者の田口静麗の3人によるトークセッションを行いました。

※イベントレポート詳細： <https://doda.jp/woman/careerlife/eventreport/>



### <トークセッション内容>

#### ■ 令和時代に働く女性特有のモヤモヤとは

「生き方・キャリアに悩む女性のモヤモヤ解消プロジェクト」責任者の田口より、「Woman Career」にて、はたらく女性が抱える悩みの解決にさまざまな角度から取り組んできた中で見えた、女性特有の2つの課題が挙げられました。ひとつは「キャリアの見通しがはっきりしない」、もうひとつは「悩みを誰かに相談できない」ことです。

前者は、女性特有のライフイベント（結婚・出産・育児など）により、キャリアプランが安定して進まないこと、後者は、世間の「女性はこうあるべき」という目や声などにより、家族や周りの人に相談できず、結果的にひとりで悩みを抱え込んでしまう傾向があることが原因とし、そのような女性たちの悩みの解消を支援したいという同プロジェクトの立ち上げ背景と、モヤモヤ解消支援のためのコンテンツ「生き方・キャリアに効く！『はたらく女性のモヤモヤ解消診断』」を紹介しました。



### ■データから考える“令和型女性モヤモヤ”の原因と解消法

次いで木原氏より、「生き方・キャリアに悩む女性のモヤモヤ解消プロジェクト」が行った、現代のはたらく女性のモヤモヤ度についての調査結果が発表されました。

全国の22～39歳の働く女性3,000人を対象に行った調査では、はたらく女性の平均のモヤモヤ度は63.2点という結果になりました（※100満点中。点数が高い方がモヤモヤ度が強い）。また、全ての年代で60点を上回っており、年齢に関わらず多くのはたらく女性がモヤモヤを抱えている実態が明らかになっています。

モヤモヤ度

年代	平均点
22～24歳	61.4
25～29歳	62.8
30～34歳	64.0
35～39歳	63.8
全体	63.2

<調査概要>

- ・調査期間：2019年8月23日～25日
- ・調査対象：全国の22～39歳のはたらく女性計3,000人
- ・雇用形態：正社員
- ・調査方法：インターネットによるアンケート回答方式



この結果を踏まえ木原氏は、結婚や出産だけではなく、転職、働きながら学校に通うなど、生き方や働き方が多様化してきたことを背景に挙げ、「こうしたモヤモヤが生まれるのは、自己決定機会の増加が原因」と説明しました。さらに、スマートフォンの利用などにより、現代人は頭のなかに常に情報があふれている状態だと指摘し、そのような中で、モヤモヤの解消法として、1日に15分でも、自分と対話する時間を作り、自己分析をすることが大切だと提唱しました。

### ■令和の共働き女性の現実と、自分と向き合う「おひとり時間」の必要性

続いて牛窪氏は、女性の就業率が7割を超え、結婚、出産を経ても女性が働くことが当たり前になった令和の時代において、女性は男並みの仕事をして欲しいと求められる一方で、家庭などで「女性らしさ」を強く意識し、「大和撫子シンドローム」に陥っているケースもあると語りました。

問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社（旧社名：インテリジェンス） 広報部  
 TEL：03-6757-4266 FAX：03-6385-6134 [pr@persol.co.jp](mailto:pr@persol.co.jp)



多くのはたらく女性が家事や育児とのワーク・ライフ・バランスに悩まされている現状について、お掃除ロボットや時短調理家電が次々に登場しているにも関わらず、日本の共働き女性の家事にかかる時間が 30 年前と比べてほとんど減っていないデータを提示。それは、手間ひまをかけることが愛情だと思ふ概念が、よくも悪くもいまだに根強いからだと説明しました。

さらに、働き続けることが当たり前になりキャリアの選択肢が増えた現代において、自分にはどんなことが向いているのか、選択することそのものがストレスとなり、モヤモヤの原因になると分析し、自己を知るためのイベントなどの機会やツールの活用もひとつの選択肢だと語りました。

そして最後に、20～50 代の共働き女性への調査で、今一番欲しているものが「おひとり時間」だと分かったとし、「自分の内面と向き合う時間」の大切さについて、「自分らしくいるためにも、1日15分でいいのでカフェに行ったり、自宅で音楽を聴いたりする時間をつくることをおすすめします」と話しました。

#### ■モヤモヤ解消の第一歩、自分を知る診断

モヤモヤ解消の第一歩となる「自分と向き合い、自分を知ること」ができるツールとして、「生き方・キャリアに効く！『はたらく女性のためのモヤモヤ解消診断』」を参加者の方にも体験いただきました。自身のモヤモヤについて手を挙げた参加者には、木原氏がタイプに沿ったアドバイスを行い、同じタイプの参加者がうなずく場面も見られました。また、職場の上下関係の悩みに対して、「診断結果を改めてじっくり読んで、モヤモヤ解消のヒントを探したいと思います」という前向きな感想も挙がり、自分にあったアドバイスが、モヤモヤ解消のための一歩を踏み出す機会となった様子が見られました。



#### ※「生き方・キャリアに効く！『はたらく女性のモヤモヤ解消診断』」

基本性格や行動特性が分かる 20 の質問への回答から、9 つの「モヤモヤ」タイプを導き出し、タイプ別に「生き方のヒント」、「キャリアのヒント」を提供し、はたらく女性が抱えている「モヤモヤ」の解消をサポートする診断コンテンツです。

診断コンテンツ URL : <https://doda.jp/woman/careerlife/shindan/>

問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 (旧社名: インテリジェンス) 広報部  
TEL : 03-6757-4266 FAX : 03-6385-6134 [pr@persol.co.jp](mailto:pr@persol.co.jp)

■登壇者プロフィール

<牛窪 恵 (うしくぼ・めぐみ) 氏>

世代・トレンド評論家 / 修士 (経営管理)  
 インフィニティ代表取締役 / マーケティングライター  
 同志社大学・創造経済研究センター「ビッグデータ解析研究会」部員。日本マネジメント学会、日本マーケティング学会会員。1968年東京生まれ。今年4月、立教大学大学院・客員教授に就任予定。  
 91年、日大芸術学部 映画学科 (脚本) 卒業後、大手出版社に入社。フリーライターを経て、  
 2001年4月、マーケティングを中心に行う有限会社インフィニティを設立。  
 トренд、マーケティング関連の著書多数。



<木原 誠太郎 (きはら・せいたろう) 氏>

ディグラム・ラボ株式会社 代表取締役 < <https://digram-shindan.com/> >  
 2001年、株式会社電通リサーチに入社し、リサーチプランナーとして多くのプロジェクトに参加。  
 その後、Newhands、ミクシィ、電通を経て、2013年にディグラム・ラボ株式会社を設立。  
 現在は統計学と心理学を掛け合わせた性格分析ツール「ディグラム」の研究およびビジネス展開を行っている。「はたらく女性のモヤモヤ診断」開発者。



<田口 静麗 (たぐち・しずか) >

パーソルキャリア株式会社「Woman Career by doda 生き方・キャリアに悩む女性のモヤモヤ解消プロジェクト」責任者。  
 女性向け情報誌・Webメディアで企画・編集を経験し、2019年3月から現職。  
 転職サービス「doda」による「今よりもっと自分らしい働き方」をかなえたい女性に向けたサイト「Woman Career (ウーマン・キャリア)」で働く女性をサポートするコンテンツの編集に携わる。

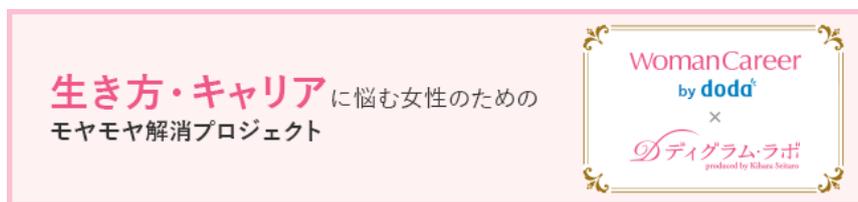


■「生き方・キャリアに悩むはたらく女性のモヤモヤ解消プロジェクト」概要

パーソルキャリアが運営する転職サービス「doda (デュダ)」 < <https://doda.jp/> > が提供する、「Woman Career (ウーマン・キャリア)」 < <https://doda.jp/woman/> > が、ディグラム・ラボとともに立ち上げた、現代のはたらく女性が抱えている悩みや不安の解消を支援するプロジェクト。

本プロジェクトでは、働き方の多様化により現代の女性が抱えている悩みや不安を『令和型女性モヤモヤ』と命名し、この悩みや不安を解消する手助けとなる診断コンテンツやイベントを通じて、『令和型女性モヤモヤ』の解消を推進していきます。

※特設サイト URL : <https://doda.jp/woman/careerlife/>



■「doda」について < <https://doda.jp> >

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、日本最大級のdoda転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。

問い合わせ先 パーソルキャリア株式会社 (旧社名: インテリジェンス) 広報部  
 TEL : 03-6757-4266 FAX : 03-6385-6134 [pr@persol.co.jp](mailto:pr@persol.co.jp)

**■ パーソルキャリア株式会社について < <https://www.persol-career.co.jp/> >**

パーソルキャリア株式会社は、パーソルグループの「リクルーティングセグメント」中核会社として、**「人々に「はたらく」を自分のものにする力を」**をミッションとし、転職サービス「doda」やハイクラス人材のキャリア戦略プラットフォーム「iX」をはじめとした人材紹介、求人広告、新卒採用支援等のサービスを提供しています。2017年7月より、株式会社インテリジェンスからパーソルキャリア株式会社へ社名変更。グループの総力をあげて、これまで以上に個人の「はたらく」にフォーカスした社会価値の創出に努め、社会課題に正面から向き合い、すべての「はたらく」が笑顔につながる社会の実現を目指します。

**■ 「PERSOL (パーソル)」について < <https://www.persol-group.co.jp/> >**

パーソルグループは、「はたらいて、笑おう。」をグループビジョンに、人材派遣サービス「テンプスタッフ」、転職サービス「doda」をはじめ、ITアウトソーシングや設計開発など、人と組織にかかわる多様なサービスを展開しています。

また、人材サービスとテクノロジーの融合による、次世代のイノベーション開発にも取り組んでおり、市場価値を見いだす転職サービス「ミイダス」、ITイベント情報サイトおよびイベント&コミュニティスペース「TECH PLAY」、オープンイノベーションプラットフォーム「eiicon」、クラウド型モバイルPOSシステム「POS+ (ポスタス)」などのサービスも展開しています。