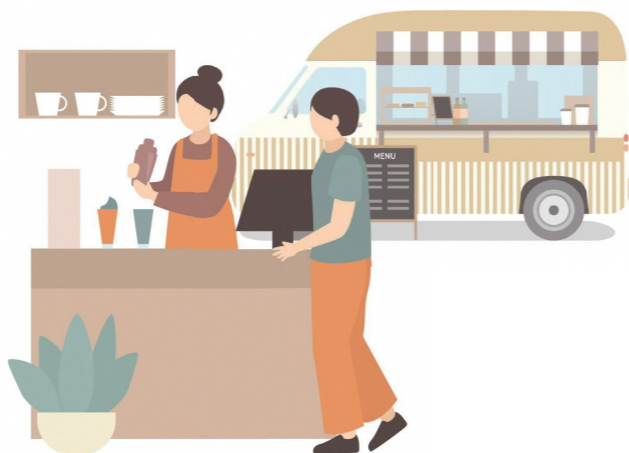
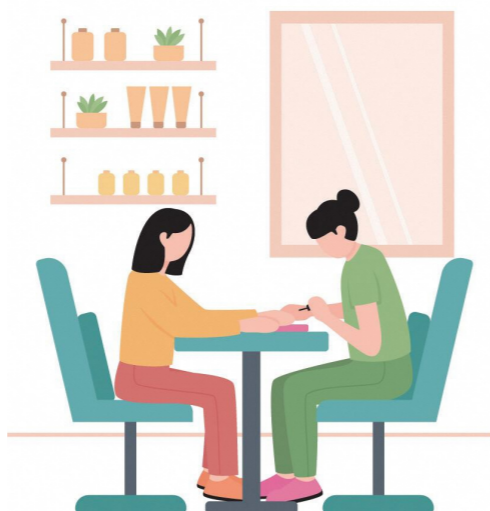




働く“の”選択肢  
女性 × 起業



いま、女性の起業が増えているのは知っていますか。

2022年度に日本政策金融公庫総合研究所が実施した調査(※)によると、新規開業者に占める女性の割合は 24.5%と、調査を開始してから、最も高い結果となりました。

また、AOMORI STARTUP CENTER (あおもりスタートアップセンター) (本文中は、「あおスタ」と記載)の支援を受けて起業されたかたに占める女性の割合も増えており、令和5年4月から7月末までの期間では、なんと 56.5%に及んでいます。そこで、今号では増加傾向にある「女性の起業」について、AOMORI STARTUP CENTER のコーディネーター(相談員)にお話を伺いました。

(※)「2022年度新規開業実態調査」(日本政策金融公庫総合研究所)

特集  
インタビュー

AOMORI STARTUP CENTER コーディネーター

三上 恭子 さん



国内スポーツメーカー、海外ラグジュアリーブランドにて、デジタルマーケティング、ソーシャルメディアマーケティングを担当。直近では、コロナ禍で美容関連の新規事業を支援し、オリジナルブランド立ち上げやオンラインストアを担当。マーケティングから販売、顧客管理まで支援を行う。

輝き人



令和5年度  
男女共同参画社会づくり  
功労者内閣総理大臣表彰 受賞

千田 晶子 さん

青森市男女共同参画プラザ「カダール」及び青森市働く女性の家「アコール」の館長などを歴任し、2023年5月に退任。現在は、自身が設立に尽力した「NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会」の顧問を務める。

知らなかった世界「男女共同参画」との出会い

大学卒業後、小学校教員をしていましたが、転勤族の夫との結婚を機に専業主婦になりました。3人の子どもを育てる中で、私と社会とのつながりは夫から聞く情報とPTA活動のみ。「妻」「母」として、忙しくも充実した生活を送ってはいましたが、「何かが変」というモヤモヤした気持ちを抱えていました。

徐々に「知らない世界を見てみたい!」という気持ちが沸き起こり、1997年に女性リーダー育成やエンパワメントを目的とした県主催の研修に参加したのが、「男女共同参画」との出会いです。初めて夫に子どもを任せて2泊3日を過ごしました。その後、青森市が「男女共同参画都市」を宣言したことで、様々な研修や活動に参画する機会を得ました。知らないことを学ぶ、それがすごく楽しかったです。

ジェンダーを知ると生きることが楽になる

研修に参加し始めた当初は、自分が選んだ専業主婦としての生き方を否定されたように感じ、戸惑いと辛さを感じていました。しかし、1997年の「日本女性会議」で「女性学」という学問が存在すること、また、多くの女性が自分と同じ思い

を抱えていることを知り、モヤモヤとした気持ちが一気に晴れたのです。ジェンダーを知ると生きることが楽になる、そう感じました。

「できない」と断らない女性たちとの出会い

その後入会した女性リーダーの会の女性たちとの出会いは衝撃でした。会員の多くが専業主婦でしたが、イベントの計画から実行、チラシ作りまで、「できない」とは言わず、全てこなします。皆が熱い思いを持ち、我慢せずに率直に意見も言合います。仲間同士がロールモデルとなり、一緒に活動するうちに、「私にもできるかも」と初めてのことに挑戦できるようになっていました。挑戦を積み重ね、「カダール」「アコール」館長とNPO法人理事長として勤めることができました。

これからも挑戦はつづく

「男女共同参画」との関わりは自分探しから始まりましたが、やがて社会の問題へと目を向けるようになり、「変だと思ふことは一緒に変えていこうよ」と発信し続けてきました。20年以上の活動を通して、今、市民の皆さんに伝えたいことは「もっと政治に関心を持ちましょう」ということ。政治は私たちの生活と結びついています。一見、個人的な悩みだと思っていることも、社会や政治の影響を受けているので、暮らしやすい社会の実現のために、政治分野こそ「男女が一緒に決めていく」ことが大切、ということを発信していきたいです。

元々挑戦することが好きなので、これからも次々と新しいことに挑戦していくのだと思います。

男女共同参画社会づくり  
功労者内閣総理大臣表彰

多年にわたり男女共同参画社会に向けた気運の醸成等に功績のあったかたや各分野において実践的な活動を積み重ね、男女共同参画の推進に貢献してきたかたに対する国の表彰。



青森市長に受賞を報告(2023年8月1日)

<発行>

青森市 市民部 人権男女共同参画課  
〒030-0801 青森市新町 1-3-7  
TEL 017(734) 2296 FAX 017(734) 5765

<編集スタッフ>

田中 真紀、相馬 千佳子  
(青森市男女共同参画プラザ「カダール」)

※転載ご希望の場合はご連絡ください。



『Un Jour』へのご意見・ご感想をお待ちしております。



アライ(Ally)を知っていますか?

アライは、英語のAlliance(同盟・連携)が語源であり、LGBTQなど性的マイノリティの方々の理解者・支援者のことを指します。近年「ダイバーシティ&インクルージョン(※)社会の実現が急務」という機運が高まり、アライへの取り組みを始めている企業もあります。

また、最近では、LGBTQに限らず、障がい者や外国人といったマイノリティに対する支援の表明としてアライという言葉が使われるようになっていきます。

(※)多様性を受け入れて尊重し、個人の能力が発揮できる状態。



# 女性×起業

インタビュー

三上 恭子 さん  
(あおスタコーディネーター)



## 女性の起業の増加の背景に

### 「コロナ禍あり!？」

いま、女性の起業が増えている一番大きい要因は、コロナ禍でリモートワーク等の新しい働き方が浸透したこと、デジタルプラットフォーム(※1)の発達により、初期費用なく、オンライン上で自分のスキルの販売や、商品を宣伝・販売することが比較的簡単になったことだと思っています。

また、政府による、副業・兼業の推進や、SNSの普及により、他の女性起業家の働き方を参考にできる機会が増えたこと、行政等で、女性の起業を支援する取組を実施していることも後押しになっていると思います。

## 女性が起業を検討する理由やきっかけ

### 3つのタイプ別に紹介

起業を選択する女性が増えています。起業を検討する理由やきっかけは様々です。あおスタに相談される女性の場合、大きく3タイプに分けられると思います。また、ハイブリットのかたもいるという印象です。

- ①課題解決型 身近にある困りごとを解決したいという目的があるかた  
「例：発達障害の子もが身近にいる、学校の制服が高価で困っている人を助けたい」
- ②プロダクトアウト(※2)型 既に販売したい商品やサービス、やりたいことがあるかた  
「例：イタリアンレストランを開きたい」
- ③独立型 ライフステージの変化等をきっかけに、今の仕事で独立したいかた  
「例：美容師として自分の店を持ちたい」

## 働き方の「いついつの」起業

女性は出産・子育て等、ライフステージの変化によって、キャリアの変更を余儀なくされることも多いと思います。また、ジェンダーギャップの問題も避けては通れませんが、まだまだ見えない固定観念等の課題も多く、自身の中でありますが、起業に関しては、自身の工夫次第で乗り越えていけることも多いと感じています。女性だから「起業は難しい」と思っているかたに「そんなことはないよ」とお伝えしたいです。

女性の起業が増えていることは、社会全体に新しい視点や感性から生まれたビジネスも増えているということ、女性自身の生き方にとっても、社会の活性化にとっても意味のあることだと思っています。

(※1) デジタル技術を活用するための動作環境のこと。SNSやECモール、予約サービス、人材マッチングサービス、フリマサイト等、様々な種類がある。  
(※2) 企業が商品開発や生産を行う上で、作り手の理論や計画を優先させる方法

## 起業に必要な知識やスキルを学べる「プチ起業塾」

青森市男女共同参画プラザ「カダール」で、毎年8月～9月開催！起業時に必要な手続きについて学ぶだけでなく、自己分析をしたり、実際に事業計画を作ってみたりと、起業をカタチにしていけるためのノウハウを学べる講座です。

受講者は1月の「カダールマルシェ」出店体験等もできます。興味のあるかたは広報あおもり等をチェックしてみてください。



はじめの一歩として、起業に関するセミナー(入門編)への参加や、起業相談窓口の利用がオススメ！  
漠然とした興味があるかたでも、参加・相談可能です。

## 起業のメリット

### 自己決定や自己実現

もちろん、起業にはメリットがあるからこそ、起業という働き方を選択されるかたがいらっしゃると思います。

- ① 一般的に、起業のメリットは4つあると考えています。
- ② 自身のビジョンに基づき、意思決定をすることが出来る
- ③ 自身のアイデアで、自己実現や社会貢献ができ、やりがいを感じる事が出来る
- ④ 成功すれば高い収益を得られる可能性がある
- ⑤ 働く時間を自分で調整しやすい

女性に限定すると、日本政策金融公庫等で女性に有利な条件の融資があるほか、女性経営者が少ない分野では、女性ということが独自性となり、メディア戦略で有利になることもあるかと思えます。

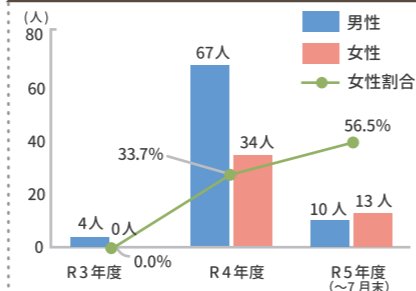
## 起業のデメリット

### 安定性の低さ

逆に、起業にはデメリットもあります。起業の場合、会社員等と比較し、安定性は低くなりやすく、事業に対し、リスクや不確実性が常に伴ってきます。クレジットカードやローン、賃貸の申込で不利になるケースは、現実としてあります。

また、時間とエネルギーを必要とすることが多く、仕事とプライベートの区別が難しくなることがあるので、ワークライフバランスが大切ですね。

## あおスタ 起業家実績



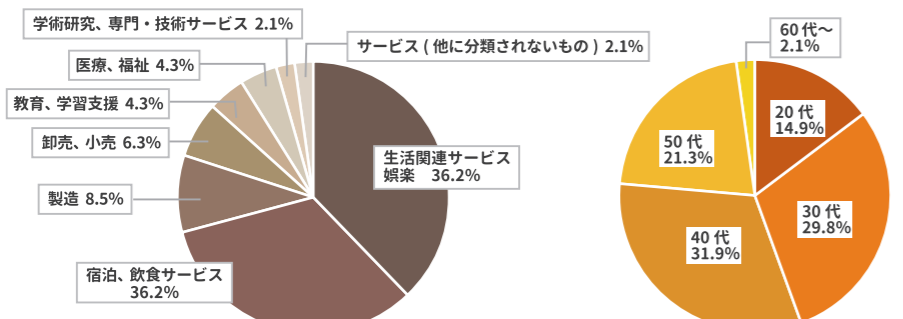
あおスタでも、起業者に占める女性の割合は増加中！

※R3年度：R3年10月～(あおスタリニューアル以降)

## あおスタ [女性起業家] 実績

あおスタの女性起業家の傾向は… ※R3年10月～R5年7月末現在までの累計

■ 美容室やネイルサービス等の生活関連サービスや飲食店の起業が多い ■ 30代・40代のかたの起業が多め



## 優先順位を付けて

### 自分に合ったスタイルを

起業は大変だと思われるかもしれませんが、起業と一口で言っても、副業としての週末起業や、会社内で新規事業を立ち上げる社内起業等、形は様々です。自分に合ったスタイルを見つけることが大切です。

「家事・育児は女性の役割」というわけではないのですが、現実として、家庭と仕事の両立に悩む女性は多いです。また、配偶者の扶養内での収益に抑えるのか、本格的に事業を拡大させるのか、家族の時間を大切にしたい等、起業する際に何を優先するのかはその都度整理していく必要があります。

## 小さく始める「プチ起業」

### 起業には大きく2種類あります。

- ① スモールビジネス 主に小規模に展開するもの「例：花屋、ケーキ屋、フリーランスのWEBデザイナー」
- ② スタートアップ 革新的な事業で短期急成長を目指すもの「例：スマートウォッチを活用した健康管理アプリを開発する会社」

全国的にスモールビジネスが大多数を占めますが、中にはスモールビジネスからスタートアップを目指すかたもいます。

どの分野でも、「小さく始めて」試作品を作ること、実験を重ねていくことは、リスクを抑えつつ、事業を拡大していくために必要なことです。まずは、「プチ起業」として、家賃や人件費等の固定費を抑えた小さな事業から始めてみるのもいいかもしれません。最近では、副業を許可している会社も増えていることから、「プチ起業」は現代の生活に合った働き方だと思います。

## 女性起業家インタビュー

～私達、あおスタのサポートを受けて起業しました！～

### mominutes (マミニッツ)

和田 かずみ さん

プライベートヨガスタジオ兼キャンドルのお店を2022年12月にオープン！



### FLEUR cafe (フルールカフェ)

坂本 瑞穂 さん

旬のフルーツやエディブルフラワー(食用のお花)を使った、スイーツやドリンクのお店を2023年3月にオープン！



### 起業のきっかけ

～心身に大きな影響を与えるヨガに魅了～  
祖父が亡くなったことで将来や健康についてより考えるようになり、趣味だったヨガの資格を取得。平日は仕事・土日はヨガ講師をする中で、自分のアイデアを最大限発揮し、たくさんの人に心身の健康をお届けしたいと思い起業しました。

### よかったこと

～小学生の娘の自慢の母に～  
自分の好きなこと、やりたいこと、目標等を知れたことと同時に、自分の好きなことで人を幸せにすることができること！

### 苦労したこと

～周囲からの反対と時間の使い方～  
起業時に金銭面や家庭面で周りから反対されたこと。これまでの仕事とヨガ講師とのダブルワークの中、大切な子どもと過ごす時間を作るため、時間の使い方を見直しました。

### 起業を検討している女性へ一言

～ぜひ、自分のやりたいことを～  
時間がない、子どもいるからという問題は解決できます！ぜひ、自分のやりたいことをやってみてください！

### 起業のきっかけ

～ずっと夢だった飲食関係のお店～  
幼少期からの夢で、高校卒業から飲食店の勤務で経験を積み、ずっと練り続けていたお店のコンセプトがまとまったので、起業を決めました。

### よかったこと

～日々感じる嬉しさとやりがい～  
自分でコンセプトを決めたので、新メニューの構想がスムーズに進むこと。なにより、自分の作ったものがお客様の笑顔につながる！

### 苦労したこと

～少なくなったプライベートの時間～  
定休日も仕込みや事務作業をしているので、自分の時間を作るのが難しくなりました。でも、好きなことを仕事にしているので、それを苦に感じたことは一度もありません！

### 起業を検討している女性へ一言

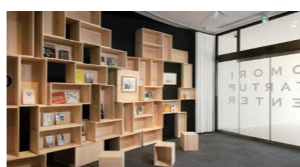
～好きなことには夢中になれる～  
知識や経験だけでなく、好きなことへのこだわりを持つことも大事だと思っています。起業後は自分の体調不良がお客様や従業員にも影響します。無理をし過ぎず、日々の体調管理に気を付けて頑張りましょう！

## AOMORI STARTUP CENTER

ビジネスに関する経験豊富なスタッフが常駐し、「起業したい」「経営を立て直したい」「新規事業を立ち上げたい」など、様々な経営課題の解決をサポートする経営相談窓口です。



▲詳しくはこちらから



## MESSAGE

三上さんから  
起業を検討されているかたへ

起業に必要な知識を得ることや、具体的な数値を計算すること、先人の話を聞くことで、勇気づけられたり、見える景色の解像度がぐっと上がったりするはず。事業計画や事業内容が固まってからでないで相談できないと思っているかたが多いのですが、初期段階に相談いただいた方が、起業がスムーズに進むことも多いです。最初の一步を踏み出すため、ぜひお気軽にあおスタに相談にいらしてください！

### 起業相談窓口

あおスタ以外にも、市ホームページにて起業相談窓口を紹介しています。



詳しくはこちらから▲