

## 四国なでしこ技術サロン(阿波 vol.6)まとめ

### 1. 概要

名 称	四国なでしこ技術サロン(阿波 vol.6)		
開催日時	2025年10月18日(土) 13:30~16:30		
開催場所	シビックセンター4階 第3活動室		
主 催	(公社)日本技術士会四国本部男女共同参画推進小委員会		
共催・協力	徳島県技術士会女性部会		
参 加 費	会員:¥1,000、一般(PDF要):¥2,000、一般:無料		
参加者数	参加者 17名	男女共同参画推進小委員会メンバー 15名	講師 1名
	一般参加者およびメンバーの子供 4名		合計 37名
プログラム	<p>13:30~13:40 第一部：はじめに（趣旨説明等含む） 13:40~14:30 防災ワークショップ 「今ここで南海トラフ地震が発生！あなたはどうする？」 講師：森正宏様（元防災図上訓練士） 14:30~14:40 第一部まとめ 14:40~15:40 第二部：グループワーク（ワークショップ方式、2部制） 15:40~16:20 各班のまとめとグループ発表 16:20~16:30 おわりに（講評、今後の実施方針等）</p> <p>こどもワークショップ 13:40~14:40 防災ワークショップ（大人と一緒に） 14:40~15:40 カードワーク 15:40~16:20 上記の大人ワークショップと合同</p>		

### 2. 第一部(防災ワークショップ)の様子



写真 1 緊迫感漂う防災ワークショップの様子 講師:森正宏様

防災ワークショップ「今ここで南海トラフ地震が発生！あなたはどうする？」まとめ		
発災時期	ポストイット意見	
①地震発生時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机の下に隠れる</li> <li>・負傷しない様に身を守る</li> <li>・鞄で頭を守ってしゃがむ</li> <li>・ドアは開ける</li> <li>・周りの人と状況を確認</li> </ul>	
②地震発生直後 <sup>会議室内 1:</sup> 大きな揺れ、天井落下	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揺れがおさまるのを待ちながら状況を把握する</li> <li>・服をかぶる</li> <li>・頭を守る、しゃがむ</li> <li>・声をかけて無事か確認する</li> <li>・大丈夫ですかと確認する</li> <li>・出入口のドアを開ける</li> </ul>	
③地震発生直後 <sup>会議室内 2:</sup> 腰打ち・腕くたくた、 粉塵・火花	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四つん這いで出口を見つける</li> <li>・ドアを開ける</li> <li>・外に出る</li> <li>・這ってでも出口を探す</li> <li>・できるだけ早く外へ、上着、タオルを頭に</li> <li>・なんとかして外に出る（避難先：阿波銀ホール、藍場浜公園）</li> <li>・痛くても動く</li> <li>・助けを求める</li> <li>・身を守る</li> <li>・動けない人がいるか確認</li> <li>・部屋の外の人に助けを呼ぶ</li> <li>・無理に避難せず留まる</li> <li>・前の人について行く</li> <li>・子供を守る</li> <li>・粉塵を吸い込まないようにする</li> <li>・手（腕）や布（服）で口を押える</li> <li>・ハンカチで口を覆う</li> <li>・服やハンカチを口にあてて机の下でじっとしておく</li> <li>・火花から離れる、部屋から避難</li> <li>・火花が上がっていることを知らせる</li> <li>・消火器を探す</li> <li>・床にコードを切るハサミとかが落ちていないか探す</li> <li>・コンセント周りのものをよける</li> </ul>	
④地震発生直後 <sup>会議室内 3:</sup> 避難声掛け、ドア変形	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蹴破る</li> <li>・椅子でドアを押す、体当たり</li> <li>・みんなで壁を壊す</li> <li>・他の出口を探す</li> <li>・外に出るルートを探す</li> <li>・他の逃げ道を探す</li> <li>・机に上ってドア上のパネルをはずす</li> <li>・叫んで助けてもらう、スマホ通信確認</li> <li>・全員の安全確認と状況整理</li> <li>・みんなで協力できるように声をかける</li> </ul>	
⑤どこに逃げますか？ 逃げながら何かしますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・階段で下の階、外を目指す</li> <li>・3Fの出口に向かう、状況を伝える</li> <li>・非常口を探す</li> <li>・非常口から外（下）を目指す。着いたら安否確認</li> <li>・崩れてくるものを注意する</li> <li>・津波が来るか把握して、丈夫な建物へ</li> <li>・津波避難ビルに逃げる</li> <li>・上の階に逃げる、地元の人にハザードマップの確認</li> <li>・近くの山を目指す、人の流れを見る</li> <li>・広いところに出る</li> <li>・広場に出る（障害物の無いところ）</li> <li>・広いところで皆で固まってじっとしている、建物から離れているところへ</li> <li>・ビルなどの高い建物から離れる</li> <li>・周囲状況調査</li> <li>・情報を集める</li> <li>・安全なルートを確認</li> <li>・家族の安否確認</li> <li>・家族に連絡</li> <li>・スマホを探す</li> <li>・同じ階にいた人が一緒にいるか確認</li> </ul>	
⑥何を持っていますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何も持っていない</li> <li>・何も持っていない（鞄が遠い）</li> <li>・ポケットにスマホ</li> <li>・ポケットに財布・ティッシュ</li> <li>・小さいバッグ</li> <li>・スマホとタオル</li> <li>・腕時計</li> <li>・自分の荷物（財布、スマホ死守）</li> </ul>	
⑦地震発生直後 <sup>藍場浜公園避難後</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・公園の中心くらいで避難しつつ点呼する</li> <li>・メンバーの安否確認、ケガの程度を確認</li> <li>・安全な所があれば動く、みんなで集まっておく</li> <li>・津波の危険がないか周りに聞く</li> </ul>	

発災時期	ポストイット意見
⑧津波が遡上してくる音 どうする？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理しても動く      • 頑張って逃げる</li> <li>・近くの高いビルやとにかく高いところへ逃げる      •とにかく走る</li> <li>・助けをもとめる、どうにかして動く      •助けを求める、一緒に高い所へ</li> <li>・意地でも動いて出来るだけ川から離れる      •津波に備える</li> <li>・元気な人に逃げてもらう。自分もちょっと動く</li> <li>・ボートがあれば乗る。浮くものにつかまる</li> <li>・大きな木に大丈夫なものにつかまる</li> <li>・苦しまないで死ねる方法を考える</li> </ul>
⑨今日からどうする？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出張先（知らない所）でも避難することを考えて周りを見るようにする</li> <li>・非常口を確認      •色々なシミュレーション、状況想定、学習（危機管理）</li> <li>・災害をもっと意識するようにする</li> <li>・スマホやタオルなどを持ちあるくようにする</li> <li>・小さいバッグを持つ      •ホイッスルを買う</li> <li>・生きることをあきらめない      •出来るだけお出かけしない</li> </ul>

### 3. 第二部グループワーク(ワークショップ)まとめ

【A班】メインテーマ：①技術職を目指した動機 ②勤務状況・仕事内容 ⑨技術者の将来  
サブテーマ： ⑧資格勉強・自己啓発

キーワード	ポストイット意見
メインテーマおよびサブテーマ：①技術職を目指した動機 ②勤務状況・仕事内容 ⑨技術者の将来 ⑧資格勉強・自己啓発	
女性技術者としての悩み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現場での体力の違いを感じる →体力や女性の事情など、対応できないことは依頼する。</li> </ul>
自己啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で勉強するのは難しいので、協力しあう。</li> <li>・技術士会のセミナーなども活用する</li> </ul>
技術士取得のメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンサル関係は、技術士の資格ありき。</li> <li>・建設以外でも、資格と経験があれば、転職しやすい。</li> <li>・業種により有用な資格は異なるため、調べる。</li> <li>・技術士資格は業種を超えた横のつながりも作る。コミュニティーを通じて、人との繋がりや自分のできる範囲が広がるので、技術士はいいね！</li> </ul>



写真2 A班まとめ(模造紙)

【B班】メインテーマ：⑧資格勉強・自己啓発 ⑩その他

サブテーマ：②勤務状況・仕事内容

キーワード	ポストイット意見・意見交換の内容
メインテーマ：⑧ 資格勉強・自己啓発	
資格取得のための勉強方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>過去問を実際に解いてみて、足りない知識を知る → 普段から情報収集が可能になる</li> <li>試験に必要な情報や知識は業務内でできる + 週末等まとまった時間を確保</li> <li>勉強する場所は、人によって違う（自宅が集中出来る人、自宅だと他に気になることがある人、会社が集中出来る人、会社だと仕事してしまう人…） → 色んな場所で試してみよう</li> </ul>
資格を取ったら仕事内容は変わる？	<ul style="list-style-type: none"> <li>資格を取ったら、見る目が変わる やる気が伝わる</li> <li>資格を取ったら、周りは焦る → 同期から合格者が続く</li> <li>資格を取ったら、これまで十分な指導されていないのに、管理技術者を任せられたりする → 指導をして欲しいことがあれば、繰り返し伝えてみよう</li> <li>勤続年数があれば、教育対象として忘れられているのでは？</li> </ul>
サブテーマ：②勤務状況・仕事内容	
仕事の内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>入社当時、女性は補助的であったが、新規採用に女性の割合が増えて、今は男女関係なく同じ仕事を任せている（個人の希望とは関係なく、周りの状況が変わった）他の会社ではどうなのか知りたい → 就職時の会社では男女関係なく同じ仕事→転職した会社では女性は補助的な位置づけ</li> <li>資格を取ったら急に対応が変わり、管理技術者を任せられた</li> </ul>
仕事へのモチベーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性だから、子どもがいるから、あまり仕事しないだろうと勝手に思い込まれ、期待されない状況に悔しさがあり、（見返すことを）モチベーションにしてきた</li> <li>女性だから、上司や発注者に可愛がられて良い、役職に早くつけるのでは？と言われて悔しい → 可愛がられている私にしか出来ないと思うことについている</li> <li>技術を上げたくても、女性だから講習案内もされない、仕事も任せてくれない → まず技術士補(等の資格)をとって、やる気を示そう「まさかこの人が資格を！！」 → 認めてもらえるようになるし、技術も上がるし、やって損はない → それで、会社が認めてくれなくても、転職にも有利</li> </ul>



写真 3 B班まとめ(模造紙)

【C班】メインテーマ：③メンタルバランス ⑥女性特有の悩み ⑦家族との時間

サブテーマ：④結婚・出産 ⑤子育て・介護

キーワード	ポストイット意見・意見交換の内容
メインテーマ：①メンタルバランス	
リラックス方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完全なる運動不足</li> <li>・オススメのリラックス法を知りたい → マシンピラティス、会社の契約ジム（福利厚生） 家で体幹トレーニング（YouTube のなるねえオススメ）</li> <li>・お酒（とポテチ・チョコ）の量が増えた</li> </ul>
仕事の鬱憤解消	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事のうっふんをどこで晴らしますか（職場に女性技術者がいない） → 夫に言う → 社内（同フロアの事務職の人等）と一緒にランチに行って話す</li> </ul>
メインテーマ：②女性特有の悩み	
現場仕事での悩み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性と歩幅が違う → 山歩きなどの場合は、慣れも大切</li> <li>・トイレがない → 先にトイレの場所をリサーチする 冬場は飲む量を調整する（無理はしない）</li> <li>・現場でどのくらい動くべきか → ①まず見て覚える ②自分で出来ること・出来ないことの把握 ③皆で分担を決める → ちょっとのことでも、出来ることをちょこちょこする</li> </ul>
体の不調	<ul style="list-style-type: none"> <li>・更年期、疲れやすい</li> <li>・肩こり、首こり、後頭部が痛くなる。楽になる方法は → コリコラン（高周波治療器）、YouTube 動画、マシンピラティス</li> </ul>
"女性"の立場・目線	<ul style="list-style-type: none"> <li>"女性"の立場や目線で…と言われることが増えたが、一方で男性からはこの状況が男性軽視と思われがち</li> </ul>
メインテーマ：③家族との時間	
子供との時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休日は疲れて寝ることが多く、あまり子どもと遊べない → 水曜は必ず帰る！等を決める（←帰れない所も…） → 公園遊びでは子どもと動き回るのではなく、ラジコンや鬼ごっこなど、動かないで出来る遊びをする → お迎えや夕食の時間を大事にする</li> </ul>
業務発注時期の平準化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・業務発注時期の平準化により、業務量の波が無くなりずっと忙しくなってきた</li> </ul>

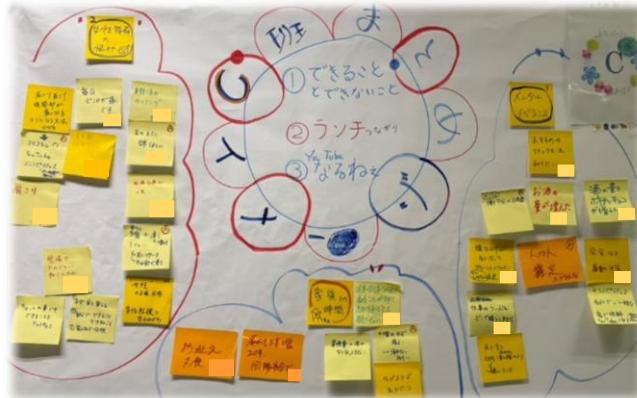


写真 4 C班まとめ(模造紙)

【D班】メインテーマ：④結婚・出産 ⑤子育て・介護

サブテーマ：②勤務状況・仕事内容 ⑥女性特有の悩み

キーワード	ポストイット意見
メインテーマ⑤：子育て・介護 他	
資格取得	<ul style="list-style-type: none"><li>・仕事と家庭で忙しい中、勉強はいつしている？ → 勉強は毎日コツコツと少し時図時間を決めて → 目標を決めて追い込む → Youtube や講座などを活用する</li></ul>
家事育児の両立 繁忙期の過ごし方	<ul style="list-style-type: none"><li>・どうやっているか？ → 子供が小さいときは家庭を優先で → 頼れる人に思い切って頼む</li></ul>
リフレッシュ方法	<ul style="list-style-type: none"><li>・リフレッシュは仕事と全く関係ないことをする、温泉、酒、友達、など</li></ul>
サブテーマ⑥：女性特有の悩み	
女性からの視点	<ul style="list-style-type: none"><li>・会社のトイレに生理用品は常備されていますか → 生理用品が常備されている会社はない（自分で常備している） → 花王などメーカーでは常備している模様 → 防災での備蓄用品に加えてもらう等、意見、要望は発信し続ける 女性社員獲得のアピールになるかも？</li></ul>

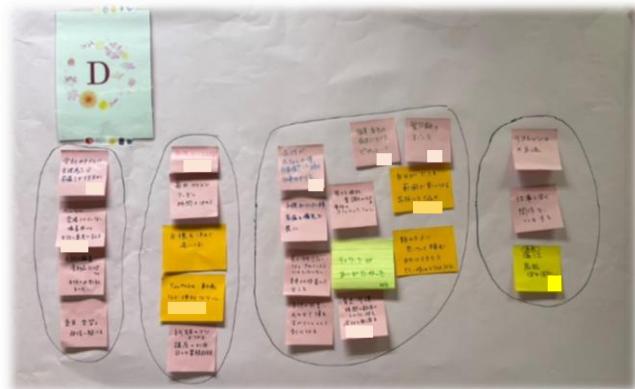


写真 5 D班まとめ(模造紙)

#### 4. 第二部(グループワーク)の様子



写真 6 第二部の全体の様子



写真7 A班(左)・B班(右)の発表の様子



写真8 C班(左)・D班(右)の発表の様子



写真9 子供班の発表の様子(左)と参加者全員の集合写真(右)

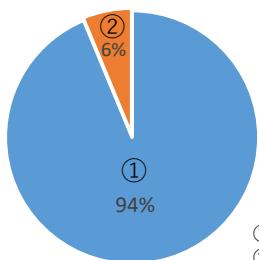
## 5. アンケートまとめ

### 問1. 楽しかったか？

問1では、今回の技術サロンが楽しかったかどうか、択一回答を促した。

楽しかったと回答した人は94%(15名)、まあ楽しかったと回答した人は6% (1名)となっており、概ね楽しい会合であったことが伺える。

### 問1. 楽しかったですか？



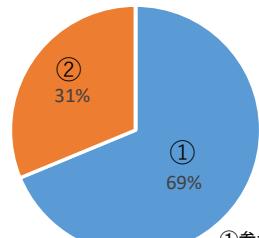
- ① 楽しかった
- ② まあ楽しかった
- ③ あまり楽しくなかった
- ④ わからない

### 問2. 参考になったか？

問2では、今回の技術サロンが自分の方向性の参考になったかどうかについて択一回答を促した。

参考になったと回答した人は69%(11名)、まあ参考になったと回答した人は31%(5名)となっており、概ね参考になったことが伺える。

### 問2. 参考になりましたか？



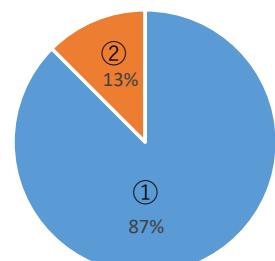
- ① 参考になった
- ② まあ参考になった
- ③ あまり参考にならなかった
- ④ わからない

### 問3. 今回の話し合いの形式は？

問3では、ワークショップ形式を用いたグループワークの形式について択一回答を促した。

良かったと回答した人は87%(14名)、まあ良かったと回答した人13%(2名)となっており、概ね話し合いの形式について適切であったことが伺える。

### 問3. 話し合いの形式は？



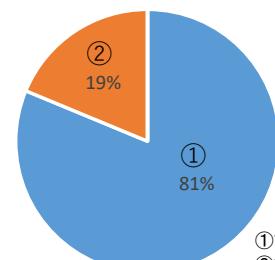
- ① 良かった
- ② まあ良かった
- ③ あまり良くなかった
- ④ わからない

### 問4. 話ができたか？

問4では、グループ内で自分の話ができるかどうかについて択一回答を促した。

話ができたと回答した人は81%(13名)、まあ話ができたと回答した人は19%(3名)となっており、概ね話ができたことが伺える。

### 問4. グループ内で話ができたか？



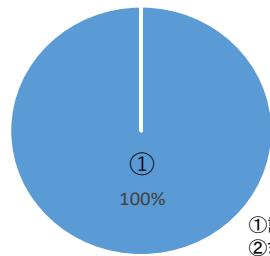
- ① 話ができた
- ② まあ話ができた
- ③ あまり話ができなかった
- ④ できなかった

### 問5. 話が聞けたか？

問5では、グループ内で他の人の話が聞けたかどうかについて択一回答を促した。

話が聞けたと回答した人が100%(16名)となっており、皆が他の人の話を聞けたことが伺える。

### 問5. グループ内で話が聞けた？



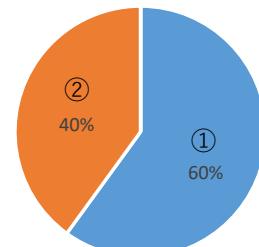
- ①話ができた
- ②まあ話ができた
- ③あまり話ができなかった
- ④ができない

### 問6. 次回も参加したいか？

問6では、次回の技術サロンへの参加意向について択一回答を促した。

参加したいと回答した人は60%(9名)、都合が付けば参加したいと回答した人は40%(6名)となっており、参加者のほとんどが次回への参加を希望している。

### 問6. 次回も参加したいですか？



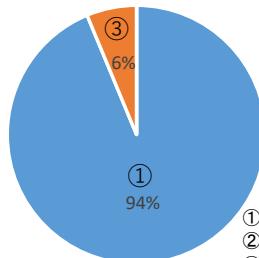
- ①参加したい
- ②都合がつけば参加したい
- ③参加したくない
- ④わからない

### 問7. 今後の開催形態は？

問7では、今後の開催形態（二部構成）について択一回答を促した。

今回のような形態と回答した人が94%(15名)、グループで話を深めると回答した人が6% (1名) となっており、概ね今回の開催形態で良いことが伺える。

### 問7. サロンの形態は？



- ①今回のような形態
- ②講演と質疑応答
- ③グループで話を深める
- ④その他
- ⑤無回答

### 問8. 自由意見

抜粋キーワード	記述回答
防災ワークショップ	・防災ワークショップが良かった。
悩みが話せた	・みんな同じような悩みを持っていることに安心した。 ・気になる youtube チャンネルを教えてもらった。是非参考にしたい。
モチベーションがあがった	・建設業に関わる女性の話が聞けて良かった。 ・前向きに仕事ができそうな気がした。 ・初めて参加しましたが、とても刺激になりました!! 勉強頑張ります。
楽しかった 今後の継続 お礼	・色々なお話が聞けて良かったです。 ・たくさんお話を聞けて参考になったので、次回もこのような時間があればうれしいです。
時間	・もっと長い時間したかったです。 ・メンバー交換があまりできなかった。交換が無いなら無いで話が深められると思うので、交換するのであればもう少し時間が欲しい。
会の形態	・同じ業界の人達と世間話をする時間が良かった。討論会よりもこういった形の方が気楽でよい。