

UPGRADE with TOKYO 第34回

「家庭と仕事の両立を目指す女性向けの再就職支援サービス」



メンター

コミュニティ

キャリア講座

包括的支援のウーマンエコシステム®を提供する
働く女性のための専門校

Aile Academy

エールアカデミー

大阪万博2025パートナー団体
エール株式会社 (パラレルキャリア推進委員会®)
Aile Academy



Mission

女性が活躍できる社会を創る

点ではなく包括的に女性をサポート
ウーマンエコシステム®

オンラインプラットフォーム構築

パラレルキャリア推進委員会®
エールプロジェクト



3,000名以上の女性

採択・受賞歴・メディア掲載・出版等の実績

2020年
大阪・関西万博採択

2021年
内閣府SDGs分科会設置

地方創生 SDGs
官民連携
プラットフォーム

2021年
東京都APT Women6期採択
2023年
8期メンター就任

2021年
ビジネコンテスト
「01Start 第3期」採択

2023年
NEXs Tokyo採択

2023年
ソーシャルマーケティング
アワード受賞

- 2018/06 「パラレルワーカーズ」インタビュー取材
- 2018/12 日経Xwoman アンバサダー就任
- 2019/02 日経×Facebookイベント出演
- 2019/03 女性向け求人サイト「woman-work」にてインタビュー取材
- 2020/12 野村不動産メディア「h1o」にてインタビュー取材
- 2021/09 「美人のマネ活」インタビュー取材
- 2021/09 「マイマガジン」インタビュー取材
- 2022/01 「SODATTE」インタビュー取材
- 2022/02 「月刊 事業構想」インタビュー取材掲載
- 2023/03 創業手帳様「女性起業家」インタビュー取材
- 2023/06 iU 情報経営イノベーション専門職大学客員教授就任
- 2023/07 「令和の虎CHANNEL」女性社長の虎として出演
- 2023/08 「人生を変える最強のコミュニティづくり」(ぱる出版)
- 2023/09 東京都女性ベンチャー成長促進事業APTWomen8期メンター就任
- 2023/09 「日経MJ」インタビュー取材
- 2023/10 ソーシャルマーケティングアワード受賞





外的要因

- 職場環境が整っていない
- 平等にチャンスがない
- 公平に評価されていない



内的要因

- 家庭との両立が難しい
- ロールモデルがない
- 自信がない（インポスター症候群）

点ではなく包括的なサポートが必要

家庭と仕事の両立

メンター

ちょっと先いく先輩に相談できる環境



インポスター症候群

キャリア講座

自己分析やスキルの可視化やキャリアデザイン

ロールモデル不足

コミュニティ

全国の女性の多様な働き方や生き方を知る

「働きたい」を叶える3つの充実サポート体制

キャリアメンター

スキルアップ講義動画

アウトプットシェア会

キャリアデザインコース

目的：希望する働き方を実現する

Rice-Workではなく、多様な働き方の中から、Like-Workで叶えたい自分の職業人生を主体的に設計し、効率的かつ確実に「働く」を実現していくためのキャリアプログラム



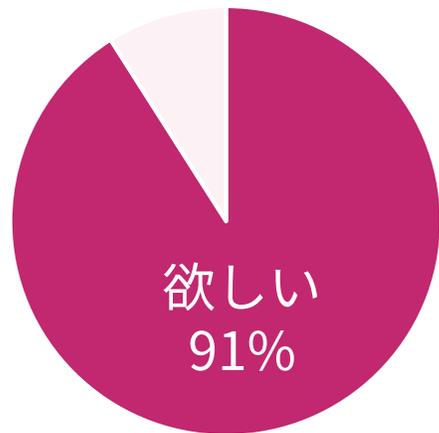
今回、対象となるご利用者様
女性しごと応援テラス
女性しごと応援テラス多摩

- ・ 出産や育児などで仕事から離れていた方
 - ・ 30代以降で初めて就職される方
 - ・ キャリアや経歴が少ない方
- 能動的には行動しにくい方も想定したサポートをご提供。

キャリアメンター（仕事や家庭の両立について相談できる！）

Q：働く上でメンターは欲しいですか？

引用元：『エンウィメンズワーク』メンターをテーマに女性384名からアンケート



華麗なキャリアやスーパーウーマンではなく
ちょっと先いく先輩を指名して気軽に相談できる！

役割

途中で挫折しないための伴走者

- ・キャリアデザインのアドバイス
- ・タスクや目標を管理するPDCAシートの進捗チェック
- ・思考の整理や寄り添い
- ・相談相手となりポジティブなモチベーションを保つ
- ・受講生が能力を最大限に発揮できる挫折をしてないためのサポート

利用方法

月に1回 オンラインで60分のメンタリング実施^(※)

毎回好きなメンターを指名して、お互いにスケジュール調整。
※2回目以降は、別途費用（5,000円/1h）でご利用可能

■（受講生用）タスク & 目標管理のPDCAシート

■ 目標達成PDCA Sheet			
2023/02/28 に達成したいこと		Aile Academyで 達成したいこと	
	2022年3月	2022年4月	2022年5月
Plan 当月の目標	<input type="checkbox"/> タスク	<input type="checkbox"/> タスク	<input type="checkbox"/> タスク
Do 当月のタスク (自由に増減してください)	<input type="checkbox"/> タスク	<input type="checkbox"/> タスク	<input type="checkbox"/> タスク
Check 当月の振り返り (できたこと・できなかったこと)	<input type="checkbox"/> タスク	<input type="checkbox"/> タスク	<input type="checkbox"/> タスク
その理由と改善点			
メンター相談	/ メンター名：	/ メンター名：	/ メンター名：
メンタリング内容			
Action 当月目標達成率	%	%	%
For Me メッセージ			

■メンター例）多様な業界・ポジションの経験や起業家や管理職やワーママなど様々な働き方や年代



オンライン講義動画（即戦力になるためのスキルを身につける！）

スキマ時間で、好きな時に好きなだけ学べるスキルアップ10講座の動画見放題！

【キャリアデザインスキル】

- キャリアデザインの概要
- キャリアビジョンを描く
- キャリアデザインの落とし込み

【タイムマネジメントスキル】

- タイムマネジメントとは
- 現在の時間の使い方把握
- やらないことを決める（エッセンシャル思考）
- 仕事の優先順位度、TODOリストの作成
- 環境を整える
- これからのタイムマネジメントをつくる
- タイムマネジメントを振り返る

【成長型マインドスキル】

- なぜマインドセットが大切なのか
- 成長型マインドを習慣化するためのポイント
- プラスリサーチ
- 直感力の味方 ラテラルシンキングについて
- 直感力とラテラルシンキングを実践

【自己分析スキル（つよみ発掘）】

- 自己分析とは？
- つよみについて
- パーソナルブランディング
- 自己分析のやり方《実践編》
- 自己分析の活かし方

【ビジネスマナー講座】

- ビジネスマナーとは
- 超基本的なビジネスマナー
- コミュニケーションスキル
- メール、メッセージのやりとり
- こんなときのビジネスマナー①（具体的なケースで解説）
- こんなときのビジネスマナー②（具体的なケースで解説）

【プレゼンスキル】

- なぜプレゼンスキルが必要なのか
- 良いプレゼンテーションとは
- 聞き手に届けるスキル
- プレゼンブラッシュアップ
- 巻き込み化
- 顔が見えるプレゼン
- 今後の課題設定
- ロープレ実習ープレゼン披露

【ビジネス資料スキル】

- なぜビジネス資料スキルが必要なのか
- ビジネス資料の基本（型・基本情報）
- 企画提案資料の基本構成
- 資料でよく使う、代表的な「図解」表現
- 効率的につたえる、レイアウト
- ビジネス資料をグレードアップする、色使い

【ファシリテーションスキル】

- 役割とは、良い会議とは
- ファシリテーターの姿勢、心得、ポジショニング
- ステップ1：事前準備
- ステップ2：会議の立ち上げ、課題共有（拡散）
- ステップ3：議論の促進、回し方、アイデアの創出
- ステップ4：結論を導く、決定事項の共有、行動計画
- ステップ5：会議終了後（フォロー）

【パソコン操作講座】

- パソコンの基本と効率化テクニック
- Googleツール使い方〔Googleドキュメント篇〕
- Googleツール使い方〔Googleフォーム篇〕
- Googleツール使い方〔スプレッドシート篇〕
- 他にもある！活用したいGoogleツールの紹介とできること

【オンライン主宰者講座】

- オンラインマナー（はじめに）
- zoomの基本機能
- zoomの主催者として行うこと（ミーティングの設定方法）、注意点
- google meetの基本機能
- google meetの主催者として行うこと（ミーティングの設定方法）、注意点

アウトプットシェア会（アウトプットスキルを身につける！）

インプットしたことを、講師と仲間にアウトプットすることで**確実に身に付ける！**



動画カリキュラムごとの講師が月2回「アウトプットシェア会」をオンラインで開催

※ 1回60分／@Zoom／日程や時間は講師により変動（月2人の講師が担当開催）

- ・ 動画視聴でわからなかったところや深掘りしたいことを直接講師に質問できる
- ・ ワークシートを仲間とシェアしてお互いにフィードバックし合える

いつでも質問できる体制

**月2回のアウトプットシェア会だけでなく
専用Facebookグループで24時間いつでも質問もできる！**

女性が活躍するために必要な「人」と「環境」をワンストップでご提供

1

すべてオンライン

家事や育児と両立して学べるように3つのサポートはすべてオンラインコンテンツ！スマホやパソコンがあれば誰でも参加できます。

2

3,000名のロールモデル

女性支援団体パラレルキャリア推進委員会が母体のため、切磋琢磨できる国内外の仲間やロールモデルと出逢えつながれる環境があります。

3

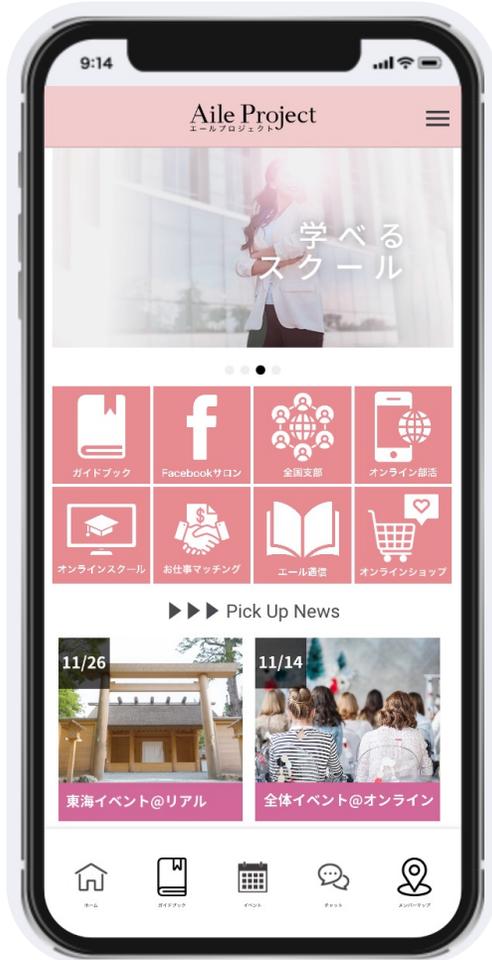
交流イベント開催

※パラレルキャリア推進委員会主宰

- ・ママの育児相談会（オンライン）
- ・資産形成セミナー（オンライン）
- ・男性育休を考える（オンライン）
- ・キャリア相談会（オンライン）
- ・関東ランチ交流会（オフライン）

他にはない強み（オンライン×オフラインの融合コミュニティ）

「働く女性を応援する」学び・つながり・挑戦が1つになった包括的プラットフォーム



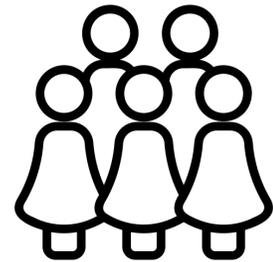
専用アプリ × Facebook

- ・ 受講生専用グループ
- ・ オープンチャット
- ・ イベント情報
- ・ オンライン部活
- ・ 全国支部
- ・ キャリア雑誌
- ・ お仕事マッチング

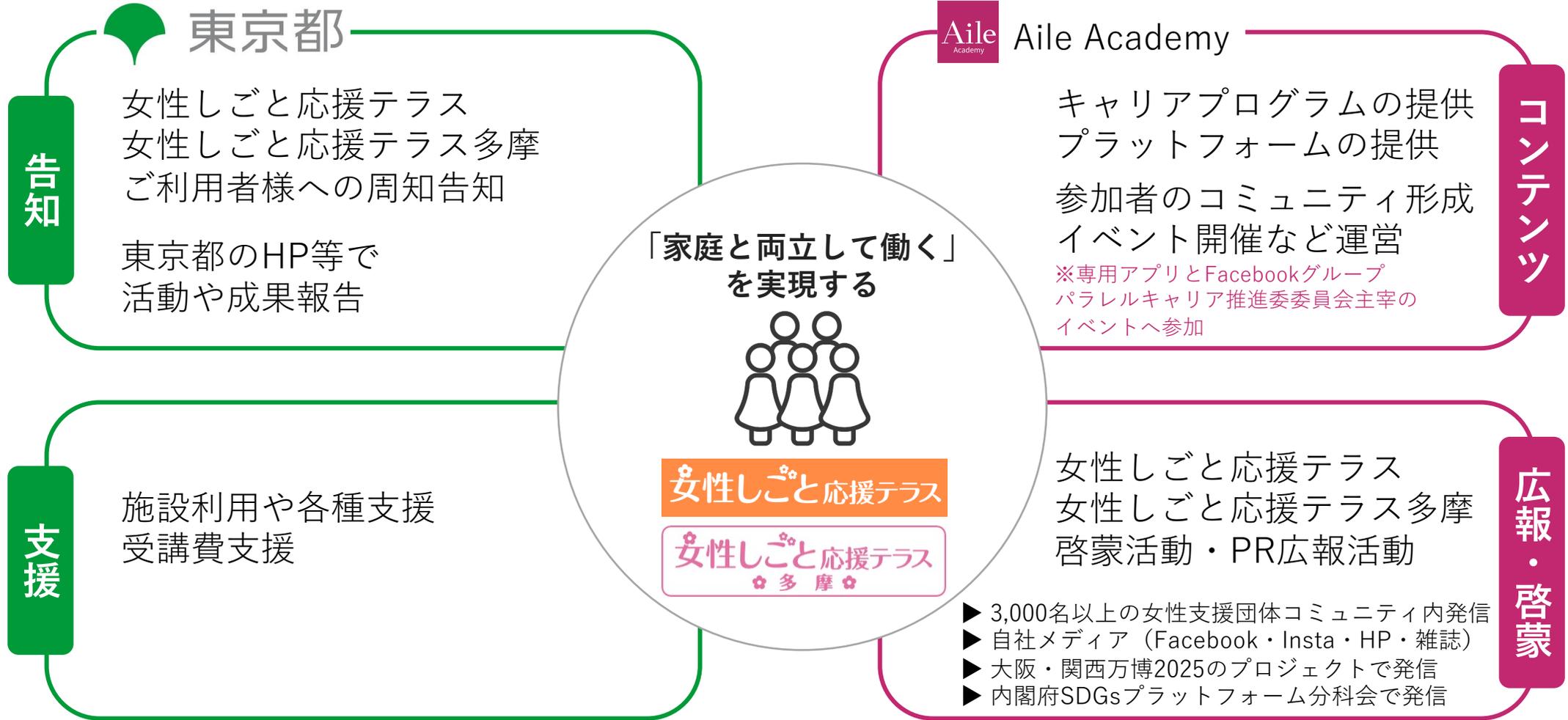


コミュニティメンバー属性

- ・ 30代～40代後半のミドル層メイン
- ・ 産休／育休中
- ・ 会社員(一般社員／管理職)
- ・ フリーランス／起業家
- ・ 国内／海外



東京都との役割分担（ウーマンエコシステム®の連携）



協働プロジェクト全体のスケジュールと次年度以降の動き

	協働期間（令和5年12月～令和6年12月）			次年度（令和7年1月～）
	11月-12月	1月-6月	7月-12月	
東京都／Aile Academy	告知・募集	告知・募集	告知・募集	<p>基本的には同スケジュールのサイクルにて2タームを実施。プログラム内容については初年度の成果を踏まえて都度ブラッシュアップを図る</p>
プログラム提供		【1ターム目30名】 10講座オンライン動画講義 グループシェア会月2回(全12回)	【2ターム目30名】 10講座オンライン動画講義 グループシェア会月2回(全12回)	
個別メンタリング		60分×月1回(全6回)	60分×月1回(全6回)	
フォローコンテンツ		コミュニティイベントと随時受講生の質問回答		
運営事務局		成果報告会	成果報告会	

次年度以降について

- 卒業時の受講生アンケート
 - ヒアリングや成果報告
- 左記2点により期間や人数やプログラム内容をブラッシュアップし次年度プログラムを提案

受講生ニーズや活動状況に応じて既存コースの

- ・複業起業コース
- ・女性活躍コース(次世代女性リーダー育成)

なども要検討し提案していく

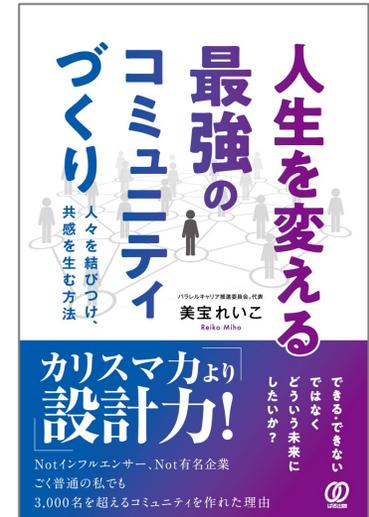
「点」ではなく「包括的」なサポートで
すべての女性が活躍できる社会を創る
ウーマンエコシステム[®]

エール株式会社（パラレルキャリア推進委員会[®]）

活動実績

- 2018/06/06 「パラレルワーカーズ」インタビュー取材
- 2018/09/15 一般社団法人UP「パラレルキャリアトークイベント」ゲスト登壇
- 2018/11/05 キャリア女性向けwebメディア「Platina Conference」にて連載
- 2018/12/26 日経Xwoman アンバサダー就任
- 2019/01/17 パラレルキャリア専門誌「エール通信」を大手企業や官庁へ創刊
- 2019/02/28 日経×Facebookイベントにパラレルキャリア専門家として出演
- 2019/03/27 女性向け求人サイト「woman-work」にてインタビュー取材
- 2019/05/22 社会人起業大学にて「パラレルキャリア」について講師登壇
- 2019/05/26 ベビーシッター保育事業の座談会イベント企画・運営
- 2019/07/10 Beauty Japan 日本大会 パラレルキャリアアワード審査員
- 2019/08/25 3,000人規模の夏フェスイベントの一部ディレクション
- 2019/09/18 HRサミット2019「最新の副業事情」について登壇
- 2019/11/16 芸能タレント文化人コンテスト2020女性起業家審査員
- 2020/01/13 LEC東京リーガルマインドにて起業家・複業家向けセミナー講師
- 2020/06/19 武蔵野大学サブ講師
- 2020/07/01 インテグラス株式会社(人材/マーケティング)外部顧問就任
PR広報と企業マッチング「パラキャリア・プロ」新規事業立ち上げ
- 2020/08/12 「another Life」インタビュー取材
- 2020/09/27 女子未来大学「パラレルキャリア論」講演
- 2020/09/30 ジャパンSDGs アクション推進協議会イベント登壇
- 2020/11/25 一般財団法人 大阪労働協会(大阪市リーディングカンパニー)様主催
「女性活躍の鍵は自己肯定感」講演
- 2020/12/29 野村不動産メディア「h1o」にてインタビュー取材
- 2021/01/14 大阪関西万博2025共創パートナー採択
- 2021/02/04 新聞社主催「日本経済の復活は女性の力」講演
- 2021/02/24 健康経営EXPO「働く女性の心の健康」について
- 2021/02/27 女子就活生向けキャリアイベントゲスト登壇
- 2021/04/01 一般社団法人WICC事務局参与就任
- 2021/06/22 「40代からのキャリア」イベント講師登壇
- 2021/07/30 「キャリアを「数字」で棚卸してみよう」イベント講師登壇
- 2021/09/03 「美人のマネ活」インタビュー取材
- 2021/09/13 東京都女性ベンチャー成長促進事業APTWomen6期生採択
- 2021/09/20 「マイマガジン」インタビュー取材

- 2021/12/10 ビジネスプランコンテスト「01Start第3期」採択
- 2022/01/06 「SODATTE」インタビュー取材
- 2022/01/27 「複業宣言 2022年 人生を変える挑戦のはじめ方」イベント講師登壇
- 2022/02/01 「月刊 事業構想」インタビュー取材掲載
- 2022/11/01 グラミン銀行×ハートフルファミリー共創プロジェクトに参画
- 2023/03/10 創業手帳様「女性起業家」インタビュー取材
- 2023/04/24 宮城県若手議員様主催「最新女性活躍推進の現状」講演
- 2023/06/01 iU 情報経営イノベーション専門職大学客員教授就任
- 2023/07/22 「令和の虎CHANNEL」女性社長の虎として出演
- 2023/08/07 「人生を変える最強のコミュニティづくり」(ぱる出版)
- 2023/09/01 東京都女性ベンチャー成長促進事業APTWomen8期メンター就任
- 2023/09/04 「日経MJ」インタビュー取材
- 2023/10/10 日本商工会議所青年部様主催「男女共同参画推進セミナー」講演
- 2023/10/21 ソーシャルマーケティングアワード受賞



季刊誌：女性活躍推進×複業推進専門誌「エール通信」

2023/08/07 「人生を変える最強のコミュニティづくり」(ぱる出版)

Profile

■メッセージ

日本は今、大きな変革期にあります。人生100年時代とされていますが、様々な社会問題を抱えながら日本はもうすぐ世界のシニア社会へと突入し、「働く」「生きる」が不安定で楽しめない時代になりつつあります。そんな不安定な時代を生きていくからこそ、個人や企業へパラレルキャリアを推進することで、「個」として社会で活躍していける女性が増え、「働くこと、生きることが、いくつになっても楽しい！」という社会が創れると信じています。男女分け隔てなく「個」が活躍していくことで「女性活躍推進」という言葉自体が未来にはない社会を創りたいと願い活動しています。

■ 社名 エール株式会社(AileCo.)

■ 所在地 〒104-0061
東京都中央区銀座7丁目13番5号
NREG銀座ビル1階

■ TEL 03-6555-3967

■ 設立 2018年10月17日

■ 事業内容 コミュニティ事業
スクール事業
プロダクション事業
コンサルティング事業

■ 事業URL <http://aile-official.co.jp/>
<https://aile-official.co.jp/parallelcareer/>
<http://school.aile-official.co.jp/>
<https://match.aile-pro.jp/>

■ 問合せ先 info@aile-official.co.jp

女性活躍推進×複業推進をテーマに活動



美宝 れいこ

MIHO REIKO

エール株式会社代表取締役
パラレルキャリア推進委員会代表
東京都女性ベンチャー成長促進APT Women6期生
東京都女性ベンチャー成長促進APT Women8期メンター
iU 情報経営イノベーション専門職大学客員教授就任

年商120億円社員600人の広告代理店、アプリ開発、インターネットサービス業の企業にて、女性初の事業部長に就任。月間広告予算3億円の管理(媒体買付、進行、交渉、など統括)プロモーションやイベント企画などのプロデュース担当や、上記企業の総予算管理、出版事業の新規立ち上げから総合マネジメントなどを統括。チームリーダーとして、チームビルディングを行い、マネジメント力で業務改善や生産性向上に貢献。

その後、複業・起業経験を生かしパラレルキャリアコンサルタントとして2016年に独立。延べ1,500名以上にパラレルキャリアのコンサルティングや働く女性交流会のイベントを開催。

2019年にパラレルキャリア推進委員会を正式に設立し、わずか3年で国内・海外3,000名以上の働く女性が在籍する女性支援団体を組織化。複業で活躍したい優秀なスキルやつよみをもった女性たちのキャリア支援スクールや企業、教育機関、行政、メディアとつなぐマッチングプラットフォームを立ち上げ、女性が活躍できる社会を創るために「コミュニティ×スクール×プロダクション」の運営で精力的に活動。女性の活躍で企業と日本の経済成長に貢献することを掲げている。そのほか、企業の外部顧問や審査員、講演活動などにも取り組む。