

一般社団法人

母親アップデート



母親を、もっとおもしろく。

”

ともに自分を生きられる 幸せなつながりをひろげよう

母親アップデートのミッションとは

わたしの あなたの

個性を大切にし 異なる意見に耳を傾け わずかな違和感も無視しない

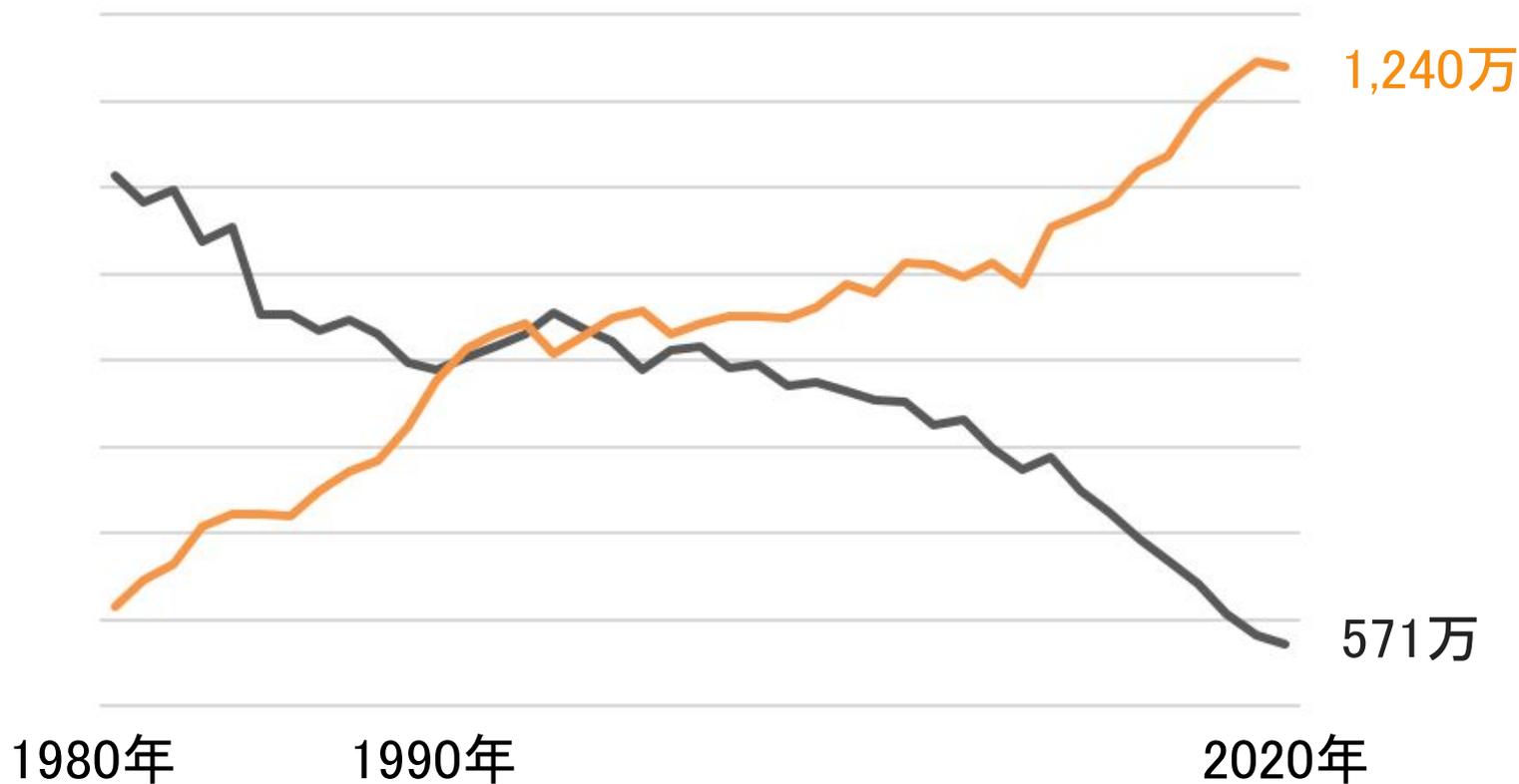
だれもができる小さなアップデートを

積み上げることをやめない先に ようやく見えてくる

誰も否定しない社会の実現を目指し続けることである。

“

共働き世帯が、専業主婦世帯を上回って30年



母親はこうあるべき……





教育

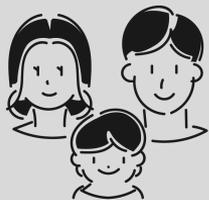
300人の母親に聞くと



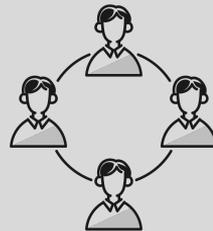
地域

「自分らしく生きられない」

自己犠牲、自己否定



家庭



企業

「誰も否定しない」つながりが大切



高濱 正伸 **PRO**

(株)こうゆう 花まる学習会 代表 17時間前

HUCは奇蹟だ。

ネットを活かした繋がりの中で「誰も否定しない」という神ルールを設定した（ホントここがすごさのポイントだ）結果、母たちが、各々自分の関心事に集中して、明るく楽しく邁進している。結果本当にみんなが輝いている。母たちよ、HUCに学べ。もう明確な答えがある。



石山 アンジュ **PRO**

シェアリングエコノミー協会事務局長 / Public Meet... 19時間前

「誰も否定しない」というスローガン、

自分を肯定できて、肯定してくれる存在が周囲にいると心に確かめられることが幸せだと思います。そんなコミュニティに成長していて、嬉しい！WOのMCしてて良かった！



栗栖良依 Kris yoshie @ SLOW LABEL

@Kris1480mm

誰も否定しない、自分も否定しない。簡単そうで難しい！素晴らしいアップデートだ。



重松 健 | NYの都市建築家-ワクワクする未来を

@inspiring_dots

以前HUC @hahaupdate のイベントに参加させて頂いて、皆様のポジティブパワーにいい刺激を受けました。

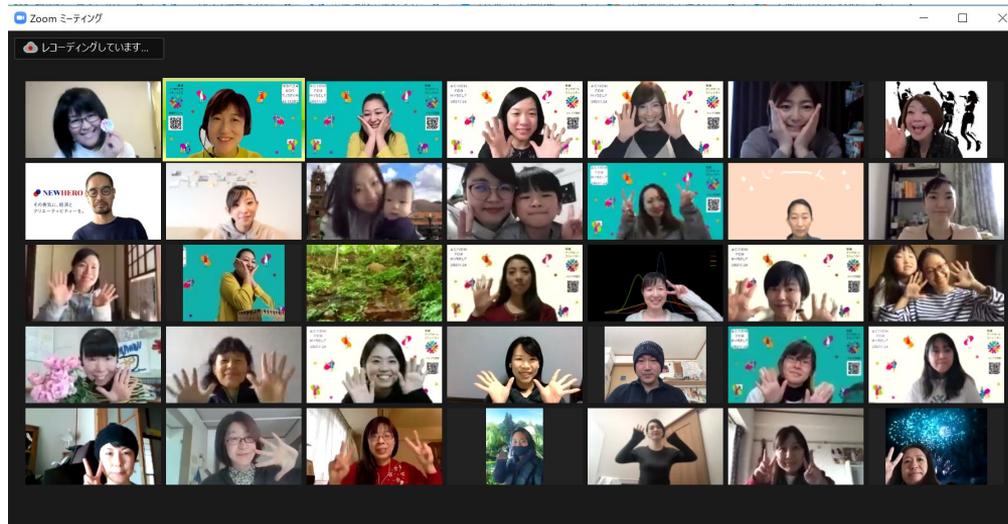
中でも印象的だったのが「誰も否定しない」というルール。みんなをハッピーにすることは難しくとも、誰も否定しないことは心掛けで可能

この考え方こそ今の様々な分断を解決する肝な気がする。

「オンラインご近所システム」で変化が



母親アップデート
コミュニティ



230

有料会員

700

イベント

40

部活

200

ランチ会

70

読書会

HUCに入って私はたくさんの勇気をもらいました。世の中の母親をもっと勇気づけたいという夢ができました！

「●●ちゃんママ」ではなく「私は〇〇」

と勇気を出して言える世の中にしたい！まずは東北の母親を熱く元気に！



対話を重ね、自分なりのアクションを起こしているメンバーたち。私も一緒に学び、できることを見つけていきたいと前向きな気持ちにさせてくれるのがHUCです。これからも、私なりの一歩を重ねていきたいです。



「母親は自己犠牲すべき」という固定観念にがんじがらめだった9年間、親子としての幸せを見失いかけていた頃、HUCに出会いました。メンバーの多様で多彩な母親像に触れるうち、自分のありたい姿で生きることの大切さを思い出しました。



コミュニティメンバーの声

母親になると諦めなければいけない事が増える、そう言った考えがまだまだ日本には多いです。母親だから、できることがある。新しい価値観や考え方に気づける、母親になる事をポジティブに捉えられる世の中をHUCとならつくっていけると信じています。



専業主婦10年目の私が、2周年祭の実行委員リーダーを務めました。参加してまだ3カ月。正直、そんな大役が務まるのかと不安でした。でもHUCにはどんな小さな成長も認め、一緒に喜んでくれる仲間がいます。こどもの時のように、チャレンジする楽しさを思い出し、気づけば夢中に！



母親アップデート
コミュニティ

なんかおもしろいな、って関わっていくうちにワクワクがどんどん膨らんで、笑ったり、ドキドキしたり、やったー♪ってなったり、感動して泣いたり、励まされたり、はっと閃いたり、時にほっこりしたり。

毎日がカラフルで、今では、HUCホリックです！！





一般社団法人
母親アップデート

母親を、もっとおもしろく。

1. 個人へ

ひとりひとりの
個性を解き放つ

2. 組織へ

可能性を解き放つ
人を増やす

3. 社会へ

多様性が認められる
価値観をつくる

母親アップデートコミュニティ(HUC)



母親アップデート
コミュニティ

1. 個人へ

「〇〇すべき」を
「〇〇したい」へ

2. 組織へ

心理的安全性の高い組織、
つくれるリーダーの養成

3. 社会へ

100人100通りの生き方、働き
方のサンプルを見せる



母親アップデート
コミュニティ

1月23日は母親アップデートの日

ACTIONS
FOR
MYSELF

「つなぐ」HUC2周年祭
2021年1月17日(日)～23日(土)

**親のジェンダーバイアスが
進路に与える影響とは？**

7.22(水)19:30-21:30
オンライン

Waffle

母親アップデート
コミュニティ

工藤勇一さん 山本 崇雄さん
横浜国立大学・高等学校校長 横浜国立大学高等学院校長

なつみくす
母親アップデート
コミュニティ

7/31土
9:45-

「正解のない時代を生き抜く、
未来をつくる学校とは」

YouTubeチャンネルでライブ配信！

母親アップデート
コミュニティ

及川美紀さん
ポラ代表取締役社長

なつみくす

5/13水
21:00-

母親のキャリア
～ポーラ初の女性社長・
及川美紀さんに聴く～

母親アップデート
コミュニティ

ゲスト
鈴木奈津美
母親アップデート
コミュニティ代表

12/1
11:00-

河原高寿・藤田祐明の
「コミュつく！」

わたしのシェアライフ
～子育て×シェア～

10月30日(金)19:00-21:00@オンライン

Sharing Neighbors

母親アップデート
コミュニティ

ワーママ・女性のキャリア
～ひとりひとりの個性をチカラに～

母親アップデート
コミュニティ

11.17
20:30-21:30

これからの
ワーママ
試論会

AERA Kids
with
子育ての
26の方法

品川女子学院の中高生向けに
「コミュニティ特別講座」をしました

品川女子学院

キャリアの寺子屋
VOL.2

大学生の
ライフプラン相談室

ライフプラン、
一緒に立ててみませんか？
オンライン開催！
9/28(月)

「普通」の人でもできる！
200名のコミュニティを創り、
起業に至るまで。

10月29日 21:00 STAY

ママの暮らしも
「シェア」でもっと
豊かにするセミナー

講師
新井 裕文 大川 友香 中西 裕子 西野 裕子

「普通」の人でもできる！
200名のコミュニティを創り、
起業に至るまで。

10月29日 21:00 STAY

YouTubeチャンネルでライブ配信！

母親アップデート
コミュニティ

母親も、もっとおもしろく、
母親アップデートLIVE

母親アップデート
コミュニティ

令和の子育てについて考える！
ワークショップ

13:00 - 15:00

母親アップデート
コミュニティ

心理的安全性の高い
コミュニティの
つくりかた 2期生

開催日程 全回 19:30-22:30

8/23(土) 9/6(日) 20(土)

定員 12名/期定
会場 オンライン 全3回

講師
なつみくす(代表)

小田急電鉄
ShareBuggy
実証実験
レポート

2021.5.14

母親アップデート
コミュニティ

母親アップデート
コミュニティ

南房総で
「食育親子ワークショップ」
実証実験！

2021/6/26-6/28

母親アップデート
コミュニティ

#母最高かよ/
12人の母親が喜びを叫ぶ
母の日WEEK!

Volcy「母親アップデート」ラジオ

ACTIONS
FOR
MYSELF

「母親も、もっとおもしろく、」
5分ドキュメンタリー

母親アップデート
コミュニティ

心理的安全性の高いコミュニティのつくりかた リーダー養成講座

～チーフミックスオフィサー講座～ 全3回

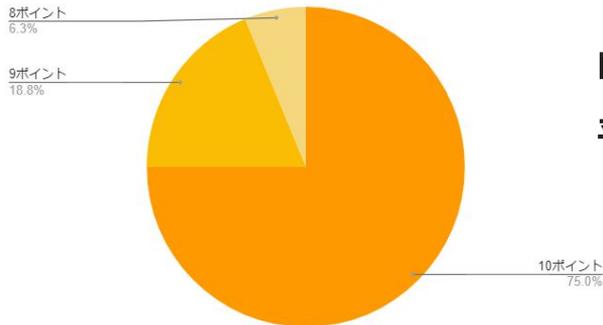
心理的安全性の高い コミュニティの つくりかた 2期生

講師
一般社団法人母親アップデート代表理事
母親アップデートコミュニティ
チーフミックスオフィサー (CMO)
なつみくす (鈴木 奈津美)

開催日程 各回 19:30-22:30
8/23 (月) 9/6 (月) 20 (月)
定員 | 12名限定
会場 | オンライン **全3回**



講座(Day1-3通して) は、いかがでしたか？

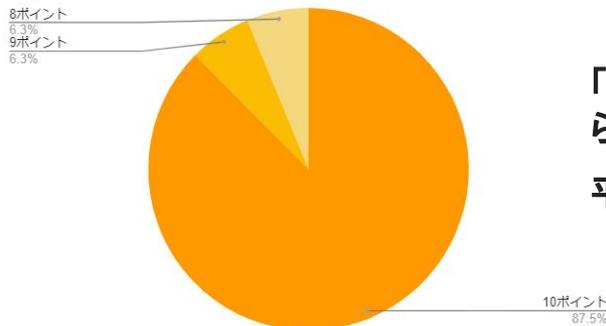


「受講者の満足度」は、
平均**9.69点**(10点満点)

3つの要素を持つリーダーを養成

- ①心理的安全性の高い場をつくる
- ②メンバーひとりひとりがフラットで自発的になれる
- ③多様な価値観をミックスし、しあわせの輪を広げる

Day3では、どれくらい心理的安全性を感じられましたか？



「どれくらい心理的安全性を感じ
られたか」は、
平均**9.81点**(10点満点)

心理的安全性の高いコミュニティのつくりかた リーダー養成講座(受講生の声)

CMO 講座 1 期 受講生の声

心理的安全性の高い コミュニティの つくりかた 1 期生



開催日時 8/19(水) 17:30-22:30
会場 オンライン
定員 30名

お薦めコメント

コミュニティ運営ですぐに使えるようなノウハウだけでなく、講義や受講生の皆さんの議論を通して、自分がどういったコミュニティにしたいかのWHYを、改めて見つめ直すきっかけになりました。この講座自体が「心理的安全性」で満たされているので、「心理的安全性」とはこういう場だと体感できることもお薦めポイントです！

講座の中で印象に残っていること

「誰も否定しない」という心理的安全性の場を保つために、明確な意図と細やかなルール・配慮があることが印象的でした。自分たちのWHYは何か、何を守って、何を変えていくかということを、自分が関わるコミュニティの中で改めて議論していこうと思います。ファンリレーションなど、さっそく意識して使ってみようと思います。

富久 泰志さん

CMO 講座 2 期 受講生の声

心理的安全性の高い コミュニティの つくりかた 2 期生



開催日時 8/23(土) 9:00-20:00
会場 オンライン
定員 30名

お薦めコメント

私はコミュニティを作りたいという目的ではなく、職場でいいチーム作りがしたいという思いで参加しましたが、多くの学びや気づきがありました。一緒に受講する仲間との対話やフィードバックをもらい、自己理解も深まりました。自分が学びを得るだけでなく、仲間との繋がりも感じられる講座です。

講座の中で印象に残っていること

「なぜ心理的安全性が高い場をつくりたいのか？」という自分のWHYの深掘りができたことに、とても価値を感じています。ノウハウは世の中に溢れているけれど、活動の目的は自分の中にしかない、という気づきと、向き合うきっかけをもらいました。最後の3分プレゼンで自分の考えを発信したり、仲間の発表を聞きフィードバックし合う時間がすごく貴重で有難かったです。想いを言葉にして伝える、仲間の想いを聴く、フィードバックし合うことの大切さを体感しました。

中西 葉子さん

CMO 講座 2 期 受講生の声

心理的安全性の高い コミュニティの つくりかた 2 期生



開催日時 8/23(土) 9:00-20:00
会場 オンライン
定員 30名

お薦めコメント

コミュニティ作りと運営のノウハウがシンプルにわかりやすく伝えていただけるだけというだけでも十分お助めなのですが、一番の感動ポイントは、講師のなつみくが、自ら語っていることを、HUCのリーダーとしても、またこのセミナーの中でも、実際に実践させている、心と言葉と行動の一致の体感が本当に素晴らしいと思います。

講座の中で印象に残っていること

沢山ありますが、特筆すべきは、なつみくさんのフラットな場づくりのリーダーシップの影響力だと思っています。だからこそ、たった3回の講座なのに、参加者の皆さんのBefore&Afterの変化が半端ない！お一人お一人が丁寧に自分と向き合っていて、とても大切なものを届かれたなあと、最後のプレゼンテーションを拝見して感動しました。自分のコミュニティの種火の方々と、WHYをシェアしてそろそろ明確になってきました。これから、WHATの道に進んでいきます。

木村 純子さん

サントリー様向け研修はシリーズ化①

「コミュニティから学ぶ多様性」



50名

<https://note.com/huc/n/n9b0b7ca20a9f>

「本日の講演内容にしても、独身男性として非常に大事な学びでした！」

「できないときだってあります。いつも100じゃなくたっていいんですね」

「お母さんでもあるけど、私は私だ、と気づきました」

「母親だし家事育児しよう、とつい忖度してやっている部分がありました」

「母親という名の呪縛に縛られていましたが、もっと自由でいいんだと考えるきっかけとなりました」

「非常に勉強になる内容でした。共通のビジョンをもつことが重要、受け止めると受け入れるの違いなど、日々の活動にも役立つ内容で大変満足でした。そしてこういうコミュニティの存在を私の妻にも伝えたいと思いました。」

「ワーママ・女性のキャリア」



95名

<https://note.com/huc/n/n3eb9c2f11d46>

「色々な情報、言葉等もらえて自分だけがモヤモヤしてたり自己肯定感が低いのではないんだと思った」

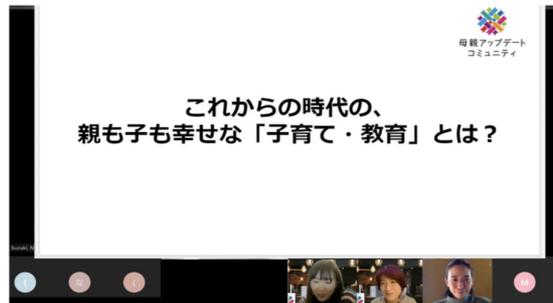
「自分のモヤモヤの要因を一つ発見できた。今後どういった行動をとるべきか、考えるができた。」

「育休から明けただけで、自分が感じている焦りは普遍的なものだと安心感を与えることができました。また、同じように悩まれた経験をもつ方々の声は大変参考になりました」

「3年ぶりに育休から返ってきて、育休前と全く同じ業務をしている中で、もやもやを感じていたので、皆さんのお話を聞いて心が軽くなりましたし、悩んでいるのは1人じゃないということを実感できました。」

サントリー様向け研修はシリーズ化②

「親も子も幸せになる子育て・教育」



70名

<https://note.com/huc/n/nf741dad13606>

「立ち止まって再考するいい機会となりました。皆さんの家庭での工夫等を聞いて参考にしてみたいと思いました。」

「気持ちがとても楽になりました。」

「様々な意見や考えに触れることができ素晴らしい時間になった。信念持って子育てを(だけど押しつけがましくなく)している人のお話を伺えるのは貴重でした。否定を前提としてないため話しやすかった。」

「毎日仕事と育児と家事でノンストップの中、「同じ目線で」「ママが幸せに」「あるある眼鏡」など改めて自身に問いかける時間が出来たこと。またみんな同じに悩んでいて、「大丈夫」と言い聞かせることができたため。」

「みんなで考える男性育休」



40名

<https://note.com/huc/n/n7c1dce505687>

「様々な立場の方から、多様な意見、考え方からテクニックまで様々な位相のお話を伺えました」

「とても大切テーマ。皆さんの生のお声参考になりました。家族計画的に育休を取るタイミングは逸しましたが、共働き家庭であるので、考え方などとても参考になりました。」

「未婚の現在でいろいろな話を聞くことができた」

「こういう会社を良い方向に変えていく会はどんどんやってもらいたいです！」

「育休取得を検討している身としては、特に「育休を取得するパートナーに期待すること」の話が印象的でした。」

-SHElikes 共催-

「令和の子育て/キャリアについて考えるワークショップ」

SHE likes



当日の内容

- ・モヤモヤワークショップ
- ・メンターを交えたグループトーク
- ・モヤモヤの分解方法 / 育児と仕事の両立Tips
- ・モヤモヤ解決のためのネクストアクション

ご参加者の声

「子育てをしている友人も少なく、今までなかなか母親同士のつながりがありませんでした。メンターさんや他の参加者の皆さんと初対面ながらも「モヤモヤ」を話すことができ、単純に楽しかったです。」

「キャリアも大事にしながらも自分のアップデートを楽しんでいる同世代の方と対話できました。共感が沢山の、心が満たされた時間でした。」

「思いっきり課題について対話できて長年のモヤモヤがスッキリ！」

イベントレポート :

<https://nokogiri-blog.com/huc/20200830>

200回のランチ会を実施し、横のつながりを醸成



- ・横のつながりができると、社員が心豊かに働ける
- ・帰属意識の向上、パフォーマンス向上につながる



200回のランチ会実績 例)

- ・ママが自分の話をする
- ・ファシリテーション講座
- ・使って良かったシェアリングサービス
- ・お勧め本をシェアしよう など

参加者同士を繋げるによりコミュニティ作りのきっかけや伴走をすることが可能です。

代表理事ご挨拶



一般社団法人母親アップデート
代表理事 鈴木奈津美
[なつみっくす]

母親こそ「自分」の幸せを追求していく社会へ

私は、母子家庭で育ち「母親が自分の人生を楽しんでいない」ことに違和感がありました。でも、いざ自分が母親になると、同じように「子育てを優先すべき」という母親像に縛られていた気がします。

今、母親を取り巻くご近所システムが失われ、「孤育て」が問題になっています。母親ひとりひとりが、固定観念、自己犠牲などに悩み、もがいている。でも、何より大切なのは、母親が「自分」を生きること。自分が満たされてこそ、周りを満たすことができるからです。また、違いを認め合う「つながり」を母親が持つことで、誰かと比較して幸せを測るのではなく、ひとりひとりが自分のしあわせを追求し、その輪を広げていくことができます。

活動をしている中で、ある女性が声をかけてくれました。

「こんなに生き生きしたお母さん達がいることに勇気づけられ "母親になりたくない"という気持ちが変わりました。」

この「つながり」が、現代の母親だけでなく次世代を生きる母親の希望になり、新しい時代を創ると確信し、一般社団法人を設立いたしました。

しあわせの輪をここから広げていきます。

理事メンバープロフィール



・鈴木奈津美(すずきなつみ)

一般社団法人母親アップデート 代表理事。母親アップデートコミュニティ発起人。自身が母子家庭で育った経験から、「母親だからできない」を無くしたいと思い、コミュニティを立ち上げるに至る。多様な価値観をミックスすることを大切に活動。2019年1月「母親を、もっとおもしろく。」をビジョンに母親アップデートコミュニティを立ち上げ。2020年8月 一般社団法人母親アップデートを設立。2002年より日本ヒューレット・パッカード株式会社に勤務、アカウントサポートマネージャーを経て、現在は企業向けマーケティングに従事している。女性社員がリードするダイバーシティコミュニティを立ち上げ・運営。



・桑原あやか(くわばらあやか)

一般社団法人母親アップデート 理事。2019年1月「母親アップデートコミュニティ」に参加し、多様な女性の生き方・考え方に感化され、自分らしく生きる道を模索する。2022年4月、娘の小学校進学を機に長野県への移住を決意。リモートワーク可能な働き方をめざし、2020年6月夫婦で起業。空き家活用・地方活性化をメインに長野県で賃貸不動産業を開始。地方に住みながら、3ヶ月に1回くらい東京へ遊びに行く生活。自分で自分を認めることこそが「世界平和」だ！と信じ、VoicyやTwitterで発信。能天気楽しく生きるロールモデルとして、半径5メートルの人たちを笑顔にしながら暮らしている。



・杉本絵吏(すぎもとえり)

一般社団法人母親アップデート 理事。スポーツ医療用品メーカーに就職した後、広告代理店勤務を経て、金融系企業にて営業・企画・事業推進に携わる。リテール営業時代には3年連続社内表彰を受け、業界共通である金融サービス事業における最高水準の営業成績も達成。現在は事業推進部門にて、子ども向けマネースクールの企画運営ならびに、コミュニケーションを目的とした『お金と幸せ』の価値について学ぶカードゲームの開発などを担当。2020年より一般社団法人母親アップデートの理事に就任。母親と母親を取り巻く環境がもっと面白くなる世界を実現する為に、企業とのコラボレーションや共創事業を担当している。



・高橋美紀(たかはしみき)

一般社団法人母親アップデート 理事。一般社団法人でしこ未来塾理事・WD代表・KENPOKUyoga主宰 など11枚の名刺と26個の肩書きを持つパラレルキャリア歴17年の1ターン開拓居住者。群馬県出身 日女体大舞踊学卒。ITを駆使しライフスタイルに合わせた子育てをしながら拠点を移し、動ける身体創りを軸に余所者視線を活かした業務効率改善やSNSを使った販促支援やコラボ商品開発、特に女性の働き方や職種の選択肢を増やすためのキャリア事業を展開。茨城県ビジネスコンペ2017受賞。おおたなでしこ未来塾1期卒。

理事メンバープロフィール



・神田沙織(かんださおり)

一般社団法人母親アップデート 理事。
Ciftメンバー/子連れ100人カイギ実行委員長
大分県佐伯市出身、日本女子大学家政学部卒業。3Dプリントサービス運営を経て株式会社wipを設立し、取締役役に就任。著書「3D Printing Handbook」2014年オライリー・ジャパン、他。2015年、独創的なICT(情報通信分野)への挑戦者を応援する総務省「異能vation」プロジェクトに採択され研究にも取り組む。2017年より拡張家族として共に暮らし、協同組合として共に働くCiftメンバー。多拠点生活、コミュニティ子育てを实践。平本沙織として子育て応援車両などのソーシャルアクションの実績がある。一般社団法人母親アップデート理事。
拠点:Cift/大分/飛騨高山



・田畑あかね(たばたあかね)

一般社団法人母親アップデート理事。神奈川県大和市出身。航空会社の客室乗務員として7年半勤務の後、ラジオDJ、イベント司会業をおこなう傍ら、音楽イベントの企画・プロデュース・MC等を経て、WEB戦略コンサルタントへ転身。2014年、WEBマーケティング支援会社アトリエダブルアールを設立。2018年、Voicy公式パーソナリティとして1年間「Voicy公式ITビジネスニュース」を担当。2021年現在、Voicy「母親アップデートラジオ」パーソナリティ、手話とダンスで世界をつなぐUDダンス向上委員としても活動。Presentation Award 2021 @Online グランプリ受賞。全国各地でのワーケーションを実践するパラレルワーカー。

名誉顧問ご挨拶



一般社団法人母親アップデート
名誉顧問 高濱正伸

1959年熊本県生まれ。東京大学卒、同大学院修了。1993年、「メシが食える大人に育てる」という理念のもと、「花まる学習会」を設立。花まる学習会代表、NPO法人子育て応援隊むぎぐみ理事長、算数オリンピック委員会作問委員、日本棋院理事。

母である前に、まず個人としてどう生きるか

私は、1993年、子どもたちの生きる力を育むことを目的として、花まる学習会という塾をスタートした。

ほどなく、子どもの頭脳と心を育てるための最大の環境である「家庭」に大きな問題があることに気付いた。

笑顔でいてほしい母親の多くが、イライラして不安定なのである。そしてほどなく、これは地域力の崩壊などに基づく構造的な問題で、心がけなどでは解決しないと分かった。

大切なのは、子育ての海に放り込まれた一人の母に、多くの「人のつながり」があることである。心配事を傾聴し、受け止め、うなずき、共感し、ねぎらってくれる誰かの存在。簡単そうだが、現実には、共に暮らすパートナーにすら本当には理解してもらえなかったり、表面的なお仲間はいても、安心してさらけ出せる友を見出せなかったりする母も多い。

ところが、HUCが生まれた。母である前に、まず個人としてどう生きるかを大切にし、お互いを否定しない関係を作り上げ、どの一人も輝いている事実を見たときは、本当に感動した。応援しなすではいられない。HUCの存在を端緒として、どうか、母の安心が広がりますように。

メディア掲載/出演実績



ボイスメディアVoicyレギュラー番組
「母親アップデートラジオ」

(2019年11月)

【コロナショックから学ぶ】地域や社会との関わりを、身近なリーダー・ママ区議に教えてもらいました



LEEオンライン(集英社)
区議と語る イベントレポート
「私たちは、どんな未来を創っていくか?」

(2020年5月)



AERA with Kids 秋号(朝日新聞出版)
コミュニティ紹介

(2020年9月)

その他の実績



クロスメディア・パブリッシング
「シェアライフ SHARE LIFE」
著:石山アンジュ氏

表紙コメント協力 (2019年5月)



SHIBUYA QWS チャレンジ
プログラム 採択 (2019年11月)



DAISO
「堀江貴文 日めくり名言カレンダー」

制作協力 (2020年9月)



教育



地域

アイデア

イベント

心理的安全性の高い
場が広がる

母親アップデート
コミュニティ

プロジェクト

コンテンツ



家庭



企業

しあわせの輪を広げる