



一般社団法人
母親アップデート

2023 Annual Report



母親アップデート
コミュニティ

マミートラックを、
ボーナストラックに。



2024年9月

About us

「母親を、もっとおもしろく。」

ひとりひとりが個性を解放し、自分を生きる。違いを認め合うつながりによってしあわせの輪を広げていくことを目指し、下記3つの軸で活動をしています。

個人へ COMMUNITY

ひとりひとりの個性を解放つ

心理的安全性の高い場をつくり、ひとりひとりが認め合い、学び合い、助け合いながら、個性が解放される後押しをしていきます。



組織へ ORGANIZATION

可能性を解放つ 人を増やす

ダイバーシティの推進、心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成。可能性を解放つ人を増やすため、人と組織の課題解決をサポートします。

心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成・コミュニティづくりの支援から、コミュニティ・女性のキャリア・多様性・教育/子育てなどのテーマでの研修・講演。イベントの企画・運営を実施しています。



社会へ SOCIETY

多様性が認められる 価値観をつくる

100人100通りの生き方、働き方、多様性が認められる価値観をつくるために、イベント、発信活動、コンテンツづくりをします。固定観念にとらわれず、新しい価値観へアップデートすることで、より良い社会を次世代につなげます。



私たちが大切にしていること



SELF

自分で、切り拓く

自分の人生を自分らしく楽しみます。

誰も否定することなく多様な在り方を尊重する。

SHARE

シェアで、つながる

つながりを大切に、みんなで学びや喜びを、

そして子育てもシェアする

SMILE

もっと、おもしろく

自分も、みんなも、そして世の中も、

おもしろくなるよう行動する

活動報告

ひとりひとりの 個性を解き放つ

心理的安全性の高い場をつくり、ひとりひとりが認め合い、学び合い、助け合いながら、個性が解放される後押しをしていきます。

「オンラインご近所システム」 心理的安全性の高いコミュニティの運営

ひとりひとりに変化が生まれています。



母親アップデート
コミュニティ

会員数

220

年間読書会数

150以上

累計Voicy配信数

2,286

※2024/9月時点データ

母親アップデート
コミュニティ

2024
1月18-28

100人100通りフェス
～いろいろどり、いとおかし～

5周年
and 14 more...

高濱 正伸 さん
バブリー さん
篠田 真貴子 さん
内田 真 さん



母親アップデートコミュニティ
5周年イベント (2024年1月開催)

母親アップデート
コミュニティ

100人100通りフェス
～いろいろどり、いとおかし～

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			18 「高濱正伸さんによる 子育て書表紙研究から考える 「誰かのあふれ」 17:00-22:00 高濱 正伸	19 多様・精神科自愛会 12:00-13:00 高濱 正伸	20 心が思う頃のチカラ 14:30-17:00 高濱 正伸	21 次世代につなぐ 18:00-19:00 高濱 正伸
22 お母さんお疲れ様会 12:00-13:00 Voicy	23 HUC5周年記念ホームパーティー 18:30-21:30 高濱 正伸	24 お母さんお疲れ様会 12:00-13:00 Voicy	25 自分も相手も輝かせる！ 18:30-21:30 accenture	26	27 母親アップデート 18:30-21:30 Voicy	28 お母さんお疲れ様会 12:00-13:00 Voicy

自分の人生をワクワク楽しむコミュニティ 「〇〇しなければならない。」から「〇〇したい。」へ。

子どものため、家庭のため、仕事のために日々追われていて、「自分のために」が後回しにされている方も多いのではないでしょうか？

ご近所のつながりも薄れているなか、母親が「自分」でいられる居場所がありません。自分を受容できる安全安心の場をつくるため「誰も否定しない」をたった1つのルールとし、母親アップデートコミュニティを2019年に設立しました。

コンセプトは「オンラインご近所システム」です。

自分と他者を認め合うなかで、「〇〇しなければならない」から「〇〇したい」へ変化が生まれます。メンバーが自発的にやりたいことをする部活・プロジェクト・研究会が立ち上がり、累計1,000回以上のイベントが実施されています。

自分の好きなこと・やりたいことが湧き出る、それぞれが自分の人生を楽しむ、自分の幸せを探求できるコミュニティです。自分の幸せを探求する母親を増やすことで、家庭、職場、地域に幸せの輪を広げ、「母親=しんどい」のイメージを無くした社会を次世代に引き継いでいきたいです。

母親アップデート
コミュニティ

100人100通りフェス
～いろいろどり、いとおかし～

2024
1月18-28

HUC5周年祭 ホームパーティー
～高濱先生をゲストに～

1/23 (火)
18:30-21:30
HYBRID

5周年

高濱 正伸 さん

活動報告

ひとりひとりの 個性を解き放つ

心理的安全性の高い場をつくり、ひとりひとりが認め合い、学び合い、助け合いながら、個性が解放される後押しをしていきます。

17の公開イベントを実施
累計2,936名の申込をいただきました。

大ベストセラー金融教養小説

きみのお金は誰のため

作者、田内学さんと語る
「お金の謎」と「社会のしくみ」

7.3 参加費無料・オンライン
(水) 22:00-23:00

主催：母親アップデートコミュニティ

社会的金融教育家
田内学氏

母親アップデート

11/1 (水) 12:00-13:00

デジタル時代に大注目のキャリア！

カスタマーサクセス 勉強会

無料
アーカイブあり

弘子 ラザヴィさん

母親アップデート accenture

9/13 (水) 12:00-13:00

アクセントゥアの社員と語る

親として知っておきたい
はじめてのAI

無料
セミナー

参加者だけに特別公開いただきます

母親アップデート accenture

12/11 (月) 12:00-13:00

アンコール開催
シリーズ第2弾

アクセントゥアの社員と語る

親として知っておきたい
はじめてのAI

無料
セミナー

母親アップデート コミュニティ

国際女性デー記念イベント

世界の子育てとジェンダー
～台湾のリアルを近藤弥生子さんから学ぶ～

近藤弥生子さん

3/15 (金)
21:00-22:30
ONLINE

母親アップデート コミュニティ

鈴木 原津美(なつみくす) 初書籍

『内向型』さんのための100のスキル』出版記念スペシャル対談

～ちっちゃなチャレンジのはじめかた～

5.24 金 19:00-20:00

仙台アエル6階 セミナールームにて
参加費500円/書籍付チケットあり！

羽山 麻子さん × なつみくす

株式会社 Pallet 代表取締役 × 一般社団法人 母親アップデート 代表理事

仙台開催

母親をカラフルに
母親アップデート
WEEK

2024.5.8 >>> 5.11

5.8 千塚 弓子さん

5.10 増田 暁さん

5.10 なつみくす 鈴木原津美

5.11 神原 沙耶さん

5.11 丹羽 麻子さん

リアル限定 @人事図書館

「対話」から始まる
チームづくりと
「個」の活かし方

出版記念イベント

7/15 (月・祝) 10:00-11:30

五木田洋平さん × なつみくす

『なぜ自信がない人ほどいいリーダーになれるのか』『内向型』さんのための100のスキル』

経営学の視点から考える
内向型を活かしてリーダーシップを発揮するヒント
～多様なリーダーが活躍する社会へ～

2024.6.19 WED.
12:00~13:00
オンラインzoom

株式会社ワークシフト研究所
代表取締役社長
小早川優子さん

一般社団法人母親アップデート
代表理事
なつみくす

オンライン開催 参加費無料
アーカイブあり

自己アピールが苦手でも
幸せなキャリアを築く方法

出版記念イベント

7/9 (火) 21:00-22:00

井上大輔さん × なつみくす

活動報告

ひとりひとりの 個性を解き放つ

心理的安全性の高い場をつくり、ひとりひとりが認め合い、学び合い、助け合いながら、個性が解放される後押しをしていきます。

可能性を解き放つ 人を増やす

ダイバーシティの推進、心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成。可能性を解き放つ人を増やすため、人と組織の課題解決をサポートします。

心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成・コミュニティづくりの支援から、コミュニティ・女性のキャリア・多様性・教育/子育てなどのテーマでの研修・講演。イベントの企画・運営を実施しています。

リススキル講座・企業協賛 「マミートラックを、ボーナスストラックに。」

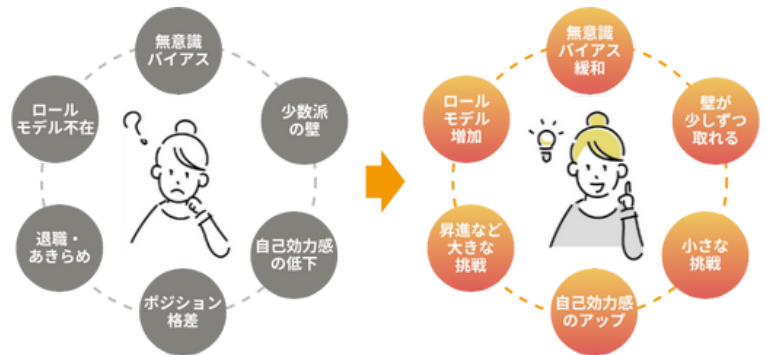


働く母親の「4割」が、キャリアに行き詰まりを感じる「マミートラック」に陥っている。

※21世紀職業財団 子どものいるミレニアル世代夫婦のキャリア意識に関する調査研究（2022年）

企業・団体様がお持ちのスキルを母親アップデートが媒介し、必要な方々にお届けするリススキル講座・企業研修を展開。

同じ課題感を持つ人同士が学び合う場の提供から、参加者の小さな挑戦につなげるきっかけを創っています。



セミナー・講座数

23

累計参加者数

1180

※2024/8月時点累計

講座実績

- ・ロジカル思考講座(アクセンチュア様)
- ・クリティカル思考(アクセンチュア様)
- ・ナレッジマネジメント (三井物産様)
- ・キャリアの描き方ワークショップ (サントリー様)
- ・ビジネス文章術 (アクセンチュア様)
- ・スタンフォード式ライフデザイン (東京家政大学様) など



母親になると迷いこむ、 キャリアの道がある。

いま日本では、働く母親の約4割がキャリアの選択に行き詰まりを感じる「マミートラック」に陥っている。でも本来、母親でありながら自分らしく働く女性は、企業や社会にとって、可能性あふれる存在はず。

だから、母親を、もっとおもしろく。私たちは、日本中の女性たちに、母親もキャリアも諦めない幸せの輪が広がっていくことを願っています。

出口の見えない時こそ、今を見つめ直す。私なりの幸せに答えを出して、周りにも伝えていく。そうすれば、きっと新しい道が見えてくるから。

さあ、母親としてのキャリアではなく、あなただけのキャリアを。私たちと一緒に見つけませんか？

マミートラックを、ボーナスストラックに。

活動報告

ひとりひとりの個性を解き放つ

心理的安全性の高い場をつくり、ひとりひとりが認め合い、学び合い、助け合いながら、個性が解放される後押しをしていきます。

可能性を解き放つ人を増やす

ダイバーシティの推進、心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成。可能性を解き放つ人を増やすため、人と組織の課題解決をサポートします。
心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成・コミュニティづくりの支援から、コミュニティ・女性のキャリア・多様性・教育/子育てなどのテーマでの研修・講演。イベントの企画・運営を実施しています。

リススキル講座・企業協賛 「マミートラックを、ボーナストラックに。」

母親アップデート マミートラックを、ボーナストラックに。 ワークあり アーカイブあり

アクセントのコンサルタントから学ぶ **ビジネス文章術**

本編 : 8/3(木) 20:00-22:00
応用編 : 8/9(水) 12:00-13:00

オンライン開催 : 一般 2,000円 / HUCメンバー 1,000円

アクセント株式会社 増田 遼さん

母親アップデート マミートラックを、ボーナストラックに。 ワークあり アーカイブあり

子育てにも、パートナーシップにも、仕事にも使える！ **タイプ別コミュニケーション講座**

11/18(土) 10:00-12:00

オンライン開催 : 一般 2,000円 / HUCメンバー 1,000円

青木早智子さん 阿部友美さん
株式会社エグザック 株式会社TJM

母親アップデート マミートラックを、ボーナストラックに。 申込バッチ 8/26まで

スタンフォード式「ライフデザイン」 **ワークショップ**

9/2(土) 9/16(土)全2回 / 10-12時 オンライン
一般 2,000円 / HUCメンバー 1,000円

東京理科大学人文学部准教授 一般社団法人Girls Unlimited Program代表理事 並木有希さん

母親アップデート マミートラックを、ボーナストラックに。 ワークあり アーカイブあり

アクセントのコンサルタントから学ぶ **夏の特別企画 リススキル講座 (全3回)**

第1回 8月 1日 (木) 「ロジカル思考」
第2回 8月 8日 (木) 「クリティカル思考」
第3回 8月22日 (木) 「ビジネス文章術」
時間/全日 20:00~22:00 (オンライン)
参加費/無料 アーカイブ有り

アクセント株式会社 講師 村山日香さん 第3回
講師 木本剛彦さん 第1回・2回

いずれか1回のご参加も大歓迎です

母親アップデート **accenture** #マミートラックをボーナストラックに

9/13 (水) 12:00-13:00

アクセントの社員と語る **親として知っておきたい はじめてのAI**

無料セミナー

アーカイブなし 参加者だけに特別公開いただけます



母親アップデート **accenture** #マミートラックをボーナストラックに

10/27 (金) 12:00-13:00

アクセントの社員と語る **親として知っておきたい はじめてのAI**

シリーズ 第2弾

無料セミナー

アーカイブなし 参加者だけに特別公開いただけます

活動報告

可能性を解き放つ 人を増やす

ダイバーシティの推進、心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成。可能性を解き放つ人を増やすため、人と組織の課題解決をサポートします。

心理的安全性の高い組織づくりをできるリーダーの養成・コミュニティづくりの支援から、コミュニティ・女性のキャリア・多様性・教育/子育てなどのテーマでの研修・講演。イベントの企画・運営を実施しています。

母親のキャリア開発、 心理的安全性の高い組織開発、共創活動



仕事と育児の両立 9つのポイント

一般社団法人母親アップデート・代表理事 鈴木奈津美



ひとりひとりが幸せに働きつづける効果



社員ひとりひとりの幸福度



会社への愛着、帰属意識



個人と組織の
パフォーマンス

※米イリノイ大学心理学部名誉教授であるエド・ディーナー氏らの論文によると、主観的幸福感の高い従業員の生産性は平均で31%、売上は37%、創造性は3倍高いという傾向がある。

組織開発・コミュニティづくり伴走

- ・メンタリング制度の企画・伴走
- ・社員のエンゲージメント向上
- ・学びあう場づくり（読書会実施など）

多様性・リーダー研修

- ・無意識のバイアス
- ・ワーキングマザー・女性のキャリア
- ・仕事と育児の両立
- ・みんなで考える男性育休
- ・ロールモデル登壇 など

心理的安全性の高い場をつくる リーダー養成講座

心理的安全性研修

活動報告

多様性が認められる 価値観をつくる

100人100通りの生き方、働き方、多様性が認められる価値観をつくるために、イベント、発信活動、コンテンツづくりをします。
固定観念にとらわれず、新しい価値観へアップデートすることで、より良い社会を次世代につなげます。

「母親100人図鑑」プロジェクト進行中



私たちは「母親を、もっとおもしろく。」のビジョンのもと、100人100通りのコミュニティメンバーが、生き方、働き方など、アップデートするヒントをお届けしています。

「母親は、家事と子育てを完璧にしなければいけない。」とか「子育てを何より優先にすべき」とか、社会にある母親像にプレッシャーを感じやすい社会です。

2022.10 Renew

母親アップデート
コミュニティ

voicy 100人100通りの個性を認め合うHUCメンバーが、母親の生き方、働き方、社会との関わり方など、毎日さまざまなテーマについて語り合いながら、母親をアップデートするヒントをお届けしています。



「母親100人図鑑」として、100人100通りの生き方のサンプルを見せていくことで、「ありのままの自分でいい」と認められたり、ちょっと気分が軽くなったり、何かヒントになればと考えています。

「母親100人図鑑」を通して、「母親アップデートラジオ」での発信、学生向けのキャリア授業やオンライン進路相談、企業でのキャリアセミナーなど展開しています。

自分がしたいと思ったことを大切に、色々なことに挑戦したい！

夢はいつでも変えてもいい

私は様々な夢を持っていいんだ！

母親アップデートコミュニティ

母親100人図鑑プロジェクト

母である前に人間である

100人100通りの生き方
徳島県海部高校向け
キャリア授業

自分の人生は、自分で選択したい

将来の可能性も広がった

他人は他人の道、己は己の道がある



メディア掲載

多様性が認められる 価値観をつくる

100人100通りの生き方、働き方、多様性が認められる価値観をつくるために、イベント、発信活動、コンテンツづくりをします。
固定観念にとらわれず、新しい価値観へアップデートすることで、より良い社会を次世代につなげます。

2024年1月31日放送のNewsPicks「WEEKLY OCHIAI」にて
母親アップデートの活動をご紹介いただきました。



NHKに取材協力し、放送いただきました。

2024年6月5日の「ニュースウォッチ9」と、6月7日の「おはよう日本」で放送の「子どもも仕事も諦めない社会」をテーマにした特集に、取材協力しました。

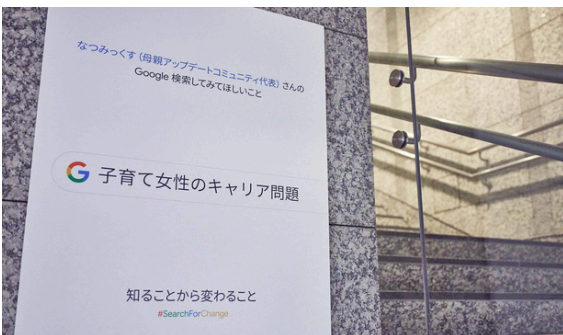
8月21日の「おはよう日本」の特集「チャイルドペナルティ、実態は」に取材協力しました。



国際女性デー企画に参加しました。

Google Japanの #検索してみたいこと
広告キャンペーン(PR)

イベントプラットフォーム
Peatix Japanのコミュニティインタビュー記事



Our Team

一般社団法人母親アップデート



代表理事
鈴木 奈津美 (なつみくす)
Natsumi Suzuki



理事
桑原 あやこ
Ayako Kuwabara



理事
杉本 絵更
Eri Sugimoto



理事
田畑 あかね
Akane Tabata



理事
岡田 友香梨
Yukari Okada



監事
大塚 怜代
Satoyo Otsuka

※2024年度より理事就任



名誉顧問 高濱正伸

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、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。応援しないではいられない。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。

※HUC（母親アップデートコミュニティ）

団体名： 一般社団法人母親アップデート
設立日： 2020年8月5日
住所： 〒107-0062 東京都港区南青山2丁目2番15号ウィン青山942 (事務局)
Web： <https://haha-update.com/>

