



一般社団法人

母親アップデート

# 2024 Annual Report

---



2025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む。  
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

つながりを大切にして、みんなで学びや喜びを、  
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に行動する。

# コミュニティ運営

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

201

年間読書会数

150 以上

累計Voicy配信数

2,825

※2025/9月時点データ



母親アップデートコミュニティ  
6周年イベント (2025年1月開催)



「母に翼」から広がる100年先へ

全15セッション累計1406名のご参加ありがとうございました



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。

# イベントの実施

## 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。

15のゲストをお招きしたイベントを実施  
累計3,198名の申込 / 参加をいただきました。

「母に翼」  
自分のために、  
百年先の未来のために  
HUC 6th anniversary

母親アップデート コミュニティ  
「楽しい」からはじまる探究・体験型の学び  
~子どもの「好き」を伸ばす方法~  
5/10 (土) 11:00-12:00  
ONLINE アーカイブあり  
母親アップデート コミュニティ  
なつみくす 齋藤ちかこさん

ランチイベント 参加費無料 アーカイブあり  
ほんとうにやりたいことを言語化する方法  
出版記念イベント  
11/26 (火) 12:05-13:00  
古川 武士さん × なつみくす

オンライン開催 参加費無料 アーカイブあり  
クリエイティブ・エシックス  
DEIバックラッシュを乗り越える！  
自分と社会をアップデートするための倫理観と実践  
~クリエイティブ・エシックス~  
刊行記念イベント  
4/8 (火) 12:00-13:00  
著者・橋口幸生さん

ランチイベント 参加費無料 アーカイブあり  
内向型の人のためのコミュニティデザイン  
出版記念イベント  
9/19 (木) 12:00-13:00  
黒田悠介さん × なつみくす

ランチセミナー 参加費無料 アーカイブあり  
女性活躍から始める誰もが働きやすく、働きがいのある組織へ  
出版記念イベント  
8/7 (水) 12:00-13:00  
堀江敦子さん × なつみくす

母親アップデート コミュニティ  
著者・井上慎平さんと『弱さ考』について語ろう  
弱さ、考、考、弱さ、考、考

母親アップデート コミュニティ  
NVC(共感コミュニケーション)を学ぼうの会

母親アップデート コミュニティ  
フィンランド大使館の方と  
北欧ランチ会

母親アップデート コミュニティ  
note  
元noteディレクターのみずのさんから学ぶ  
note勉強会

# アワード受賞

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。

「Peatix」のコミュニティアワードで、「母親アップデートコミュニティ」がダイバーシティ&インクルージョン賞を受賞しました。



全国約450のエントリーから選出!「Peatix コミュニティアワード 2025」の受賞者が決定 (ウォーカープラス) - Yahoo!ニュース

「コミュニティの力で世界をアップデート!」を合言葉に、2025年5月28日に初開催となった「Peatix コミュニティアワード 2025」。全国から約450のコミュニティがエントリーし、33の受賞コ

■ Yahoo / Jun 19

Yahooニュース記事は[こちら](#)

# イベント出展

### 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。

### 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。

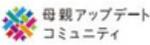
## 150周年記念 青山学院大学同窓祭で 展示・トークイベントを開催しました。

どなたでもご参加OK

入場無料

### 150周年記念 青山学院大学同窓祭 展示・トークイベント

9/16 (月・祝) 11:00-16:00  
東京都渋谷区 青山キャンパス



申込特典あり

# 母親を もっと おもしろく

AOYAMA  
GREEN  
FESTIVAL

青学同窓生 水彩作家yukkoの作品展示

### 愛おしいを、 えがく

20年後、50年後、  
そして最期の日に大事に思うことは、  
大切な人を「愛おしく思った瞬間」  
なのかもしれない



「こんな絵本がほしかった」の声多数！  
月経のこと、もっと知ろう、学ぼう！  
包括的性教育をはじめの一冊。

### 不登校アップデート

不登校の原因は一つではありません。  
お子さんにかかることは、毎日買っている食料、1日の約半分が  
過ごしている自宅の環境を変えていくことでご家族に変化が  
起こってきます。

不登校はお母さんが悪いわけでもなく、  
お子さんが悪いわけでもありません。

複雑に絡み合ったものを一つ一つ紐解いていくと  
必ず見えてくるものがあります。

村上好

オカンの駆け込み寺代表、  
JAMネットワーク代表



青山学院150周年記念企画 基調講演&トークセッション

## 未来を拓く青学マインド

～ウェルビーイングとわたしたちのミライ～

日時：2024年9月16日 (月・祝) 14:30

場所：青山キャンパス 総研ビル12階大会議室

〈基調講演〉

「きみだけの幸せって、何だろう？」

講師：前野 マドカ 先生

慶応義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科附属  
システムデザイン・マネジメント研究所 研究員

〈トークセッション〉 「さがしてみませんか？ 私たちのミライ」



島根 玲子 先生



岩城 つつみ 先生



柳澤 友香 先生



鷹羽 美奈子 先生



〈スペシャルプレゼンター〉

鈴木奈津美 (なつみくす) 先生

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

主催：国際政治経済学部同窓会 共催：地球共生社会学部同窓会  
supported by 青山学院中等部青山学院大学アナウンス研究会

# 母親の キャリア

## 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。」

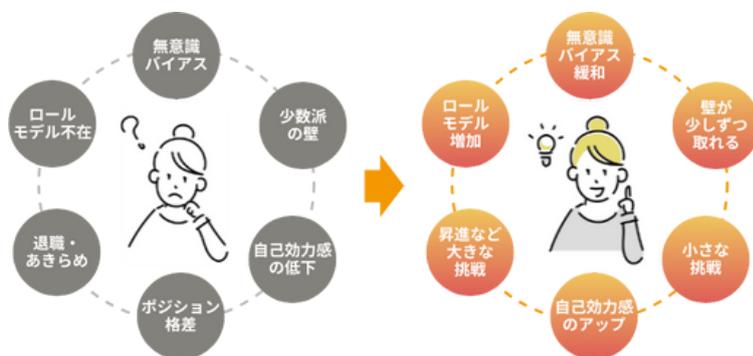


働く母親の「4割」が、キャリアに行き詰まりを感じる「マミートラック」に陥っている。

※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

32

累計参加者数

2157

※2025/8月時点累計（アーカイブ視聴込み）

### 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)
- ・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)
- ・母親のためのマネジメント講座 (アクセンチュア様) 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、母親も、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。

# 母親の キャリア

## 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。」

マミートラックを、ボーナスストラックに。 **ワークあり** **アーカイブあり**

私のキャッチコピーを見つける6つのアイデア  
はじめてのコピーライティング講座

4/17(木) 12:00-13:00  
オンライン開催

小笠原 史織さん  
株式会社たきコーポレーション

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

アクセントチュアのコンサルタントから学ぶ  
母親のためのマネジメント講座

母親業のなかで培われるスキルをビジネスの現場でも活かそう

第1回 2月26日(水) 【前半】プロジェクトマネジメント  
第2回 3月19日(水) 【後半】プロジェクトマネジメント  
第3回 4月23日(水) ファシリテーション

時間/全日 20:00~22:00 オンライン  
参加費/無料

講師 菅原 友規氏  
司会 なつみくす

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

アクセントチュアのコンサルタントから学ぶ  
差がつく情報収集と伝わるスライド作り

仕事や家庭で活かせるレポート技術を徹底解説

11月20日 WED  
20:00~22:00

会場：オンライン  
参加費：無料  
ワークあり/アーカイブあり

講師 アクセントチュア株式会社 村山日菜さん  
司会 なつみくす

マミートラックを、ボーナスストラックに。

スタンフォード式「ライフデザイン」  
ワークショップ

10/5(土) 10/19(土)全2回 /10-12時  
オンライン開催  
一般 2,000円 / HUCメンバー 1,000円

東京家政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

マミートラックを、ボーナスストラックに。 **参加費無料** **10/18(金) 12-13時**

～「私なんて」から「私だからできる」へ～  
キャリアのもやもやを減らしたい人のための  
ランチタイム座談会

司会：母親アップデート なつみくす

中江 郁香  
総務部長(4期) 日本製菓(株) 17部門

大塚 智子  
女子2人(10歳・8歳) 一般社団法人 Girls Unlimited Program

山上 佳瑠  
女子1人(10歳) 女子2名(7歳・5歳) 信州大 産学連携部門



マミートラックを、ボーナスストラックに。 **ワークあり** **アーカイブあり**

アクセントチュア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)

accenture

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) 「ビジネス文書術」

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

いずれか1回のご参加も大歓迎です

講師 村山日菜さん 第1回・2回  
講師 水本朋康さん 第3回

司会 なつみくす

# 組織開発、共創活動

## 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



## 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

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、主観的幸福度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。

## 心理的安全性の高い場をつくる リーダー養成講座

## そのほか 「母親のキャリア開発」のための 新規事業開発の伴走を行いました

オンライン開催：ZOOM

📅開催日時

**家事育児の分担から学ぶ**  
**ビジネススキルの磨き方**  
～育児×家事の経験が“仕事力”を底上げする理由～

6.19(木)  
12:05-12:55

一般社団法人母親アップデート



桑原あやこ  
(あやねと)

家事や育児はチームワーク、お互いの負担を軽減するために、協力し合うことが大切です。あああああああ



田畑あかね  
(バーディー)

家事や育児はチームワーク、お互いの負担を軽減するために、協力し合うことが大切です。あああああああ



杉本絵史  
(えっちゃん)

家事や育児はチームワーク、お互いの負担を軽減するために、協力し合うことが大切です。あああああああ

# 社会のアップデートへ

多様性が認められる  
価値観をつくる

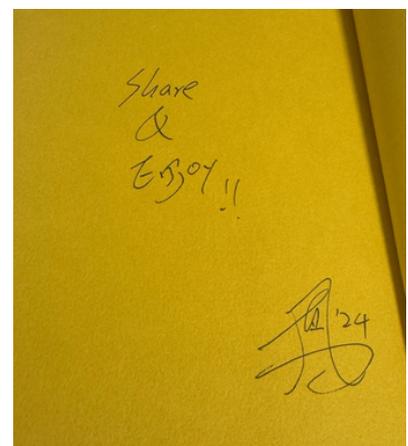
100人100通りの生き方、働き方、多様性が認められる価値観をつくるために、イベント、発信活動、コンテンツづくりをします。  
固定観念にとらわれず、新しい価値観へアップデートすることで、より良い社会を次世代につなげます。

東京都主催で、スタートアップ支援の一大拠点である「Tokyo Innovation Base (通称TiB)」にてオードリー・タンさんの個別メンタリングに採択をいただきました。



レポート記事は[こちら](#)

まさかのオードリー・タンさんとの対面  
30分メンタリング！学びを全部シェアさせてください！



# 社会のアップデートへ

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。

2025.04 Renew

母親アップデート  
コミュニティ



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。

- ・神山まるごと高専
- ・甲南大学 など



# 社会のアップデートへ

多様性が認められる  
価値観をつくる

## 母の日キャンペーン

“理想の母”じゃなくていい。100人100通りの  
「#母最高かよ」で、母の日をアップデート

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。



母最高かよ2025

19本

100人100通りの#母最高かよをまとめたマガジンです!

フォロー中

noteマガジンは[こちら](#)

## コミュニティフォーラムに参加

地域や会社などで、HUCのようなコミュニティが広がりますように

### コミュニティフォーラム2025

2025年3月15日 (土) @日本橋サイボウズオフィス



Community & Relationship  
NPO法人CRファクトリー

2

## NHKの『虎に翼』から派生した 座談会企画に制作協力しました。

寅子が“世の常識”に疑問を呈した「はて?」。ドラマの時代からおおよそ100年たった今も、賃金や育休取得率の男女格差、“男らしさ・女らしさ”の押しつけなど、さまざまな「はて?」が社会や家庭にあふれています。どうすれば誰もが生きやすくなれるのか?



## 国際女性デー企画に参加

イベントプラットフォームPeatix Japanのイベント



# 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 (なつみつくす)  
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/>

