



メンタリングのご案内



研究者・大学院生の相談を受付けます

The Mentor's Guide

信州大学
男女共同参画推進センター



信州大学男女共同参画推進センターでは、
大学内で働く教員のネットワークをつく
り、多様な人材が働きやすく、かつ、その
能力を最大限に発揮し継続的に就業できる
環境整備を行っています。



contents

メンタリングとは……………	P2
相談窓口のご案内……………	P3
メンタリングの手順……………	P4
メンタリングワークシート……………	P5
メンティの相談の流れ……………	P6
メンタリング申込書……………	P7
相談事例〈多様なキャリアデザイン〉 ……	P8

メンタリングとは

取組み・支援に至る経緯

結婚・出産・育児・介護（以下、「ライフイベント」という）と、研究実績を上げる時期が重なった場合、キャリアの中断を余儀なくされるという不安を抱える研究者が少なくありません。また、あらゆる分野にジェンダーバイアスの問題が顕在化しており、継続的就業への不安の声もあります。

そこで、男女共同参画推進センターでは、研究者がライフイベントを経験しつつ、同時に研究活動を続けられるような環境が必要不可欠であると考え、「相談窓口」を開設し、経験豊かな研究者に相談をすることができる「メンター制度」を導入しています。

研究者のキャリア発達や、研究とライフイベントの両立を可能なものにし、仕事と生活の調和を応援します。

メンタリングとは

ライフイベントと研究活動を両立するうえで抱える問題や、研究の継続などの相談に応じ、助言を行います。

メンターとは

メンター登録をした本学教員

メンティとは

本学研究者、大学院生

効果

メンター

- ・自身のキャリアや成長を振り返ることができる
- ・若手研究者から、新しいアイデアや活力を得ることができる
- ・自身が得た技術や教育を、次世代に継承することができる
- ・本学の研究者育成に貢献することができる

メンティ

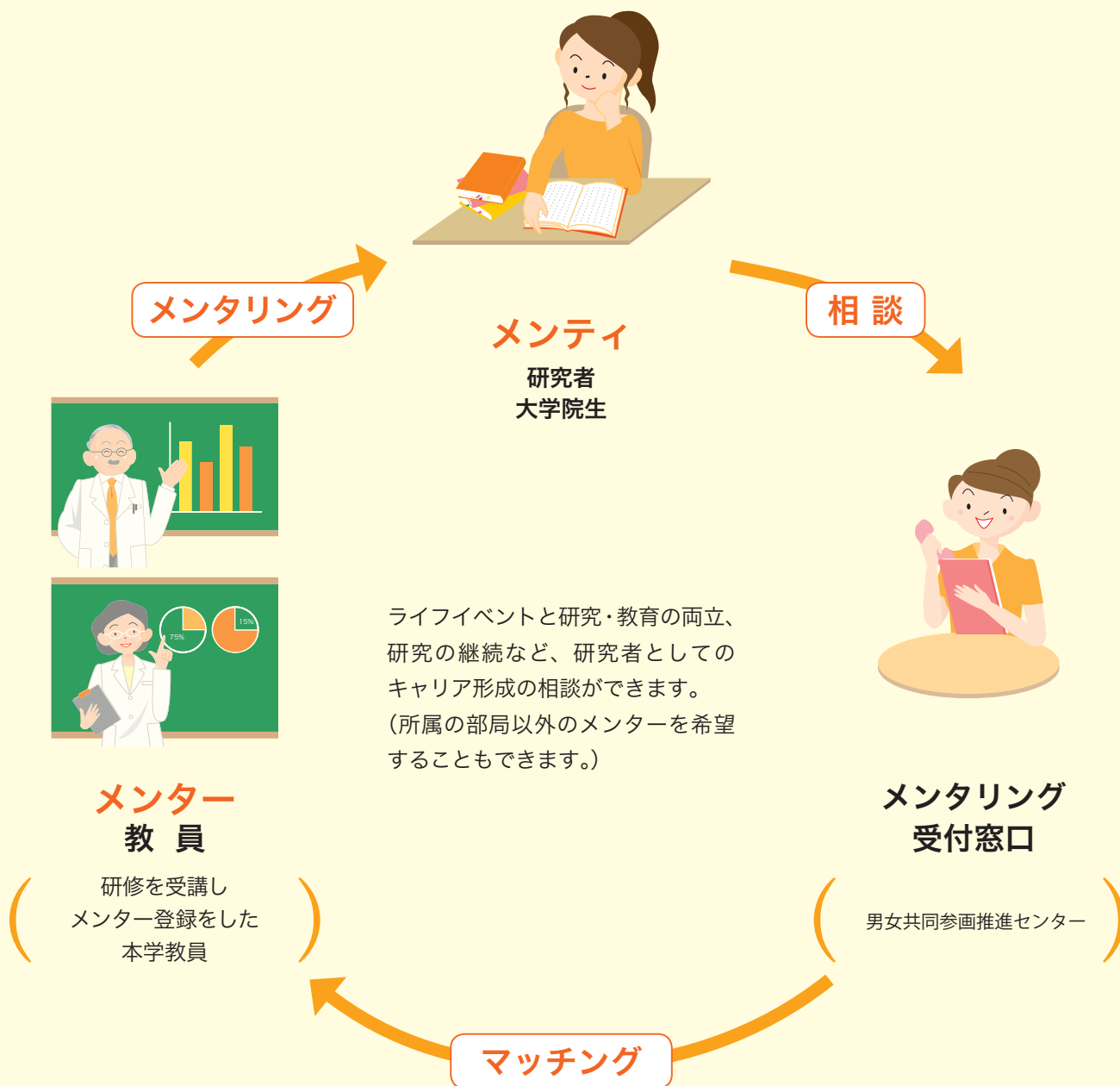
- ・研究活動とライフイベントの両立が可能となり、継続的な就業ができる
- ・職務上必要な知識や技術を得ることができる
- ・部局を超えたネットワークをつくることできる

「メンター」の語源について

古代ギリシャ叙事詩「オデュッセイア」に登場する、オデュッセウス王の旧友「メントル(Mentor)」という人の名前に由来します。オデュッセウス王の息子、テレマコスに的確な導きを与え、人間的に大きく成長させた賢者の名前です。

現代では、「メンター」という言葉は「良き指導者」「精神的支援者」「信頼のおける相談相手」「助言者」という意味で使われています。

相談窓口のご案内



受付窓口

信州大学男女共同参画推進センター

TEL : 0263-37-3150 E-mail : sufre@shinshu-u.ac.jp

HP 相談申込みフォーム

▶ <https://www.shinshu-u.ac.jp/danjo/initiatives/mentor.php>

メンタリングの手順

Step
1

メンタリングの理解

- メンタリングの支援方法を理解し、把握する。
- ・メンター研修会（3回）を受講
（e-learningALPS 教職員サイトで視聴可能）

Step
2

登録をする

- メンター登録をする。
- ・登録用紙を記入し男女共同参画推進センターに提出
（登録用紙は、男女共同参画推進センターより送付
します。）
- ・信州大学長から委嘱を受ける

Step
3

マッチング

- メンタリングを希望する研究者・大学院生の相談に
乗る。
- ・男女共同参画推進センターからの依頼を受ける

Step
4

メンタリングを始める

- 計画に沿って支援活動を実践する。
- ・メンタリングのワークシートに記入（P5 参照）

Step
5

メンタリング効果の
確認・実施報告をする

- メンタリングをさらに活かすためにフィードバックする。
- ・メンタリング終了後、ワークシートを提出

●メンタリングをより充実したものにするために、随時メンター研修会を開催します。

メンタリングワークシート

年 月 日

所属・役職 _____ 氏名 _____

フリガナ			
メンティ 氏 名			
所属・職階/学年			
メンティの 相談内容			
実施記録	回数	実施日	助言内容
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
メンタリング 対応形式	<p>※該当するものに☑を付けてください。</p> <p><input type="checkbox"/> 個人メンタリング（面談（対面・オンライン）、メールまたは電話での対応）</p> <p><input type="checkbox"/> グループメンタリング（グループ面談での対応）</p>		

・ご提出いただいたワークシートの個人情報は、男女共同参画推進センターによって管理されます。

メンティの相談の流れ

申込み

- ・ 電話での申込み TEL : 0263-37-3150
- ・ メールでの申込み E-mail : sufre@shinshu-u.ac.jp
- ・ HPの相談申込みフォーム <https://www.shinshu-u.ac.jp/danjo/initiatives/mentor.php>

マッチング

- ①メンターを希望して申込み
 - ②メンターは男女共同参画推進センターに委任する
- ※申込みの際①、②のいずれかをお申出ください。

初回相談

- ・ 男女共同参画推進センターからメンターに依頼をし、メンタリング可能な日時を確認します。

2回目以降

- ・ 2回目以降は、メンターと相談のうえ決定してください。

終了 アンケート

- ・ メンタリング終了後、メンタリングを効果的にするためのアンケートにお応えいただきます。

メンタリングの基本的ルール

- 2回目からのメンタリングの予約は、メンティ自ら設定するように進めてください。
- メンタリングは業務内に行い、相互に負担がかからないよう、計画的にかつ効率的に進めてください。
- メンターの負担が多大な場合や、メンティのニーズが変更する場合には、メンターを変更するなどの措置をとることができます。男女共同参画推進センターにご相談ください。
- 相互に守秘義務を確約してください。
(メンタリングで知り得た情報は口外したり、利用したりしない。)

メンタリング申込書（メンティ用）

以下のとおり、メンタリングを申込みます。

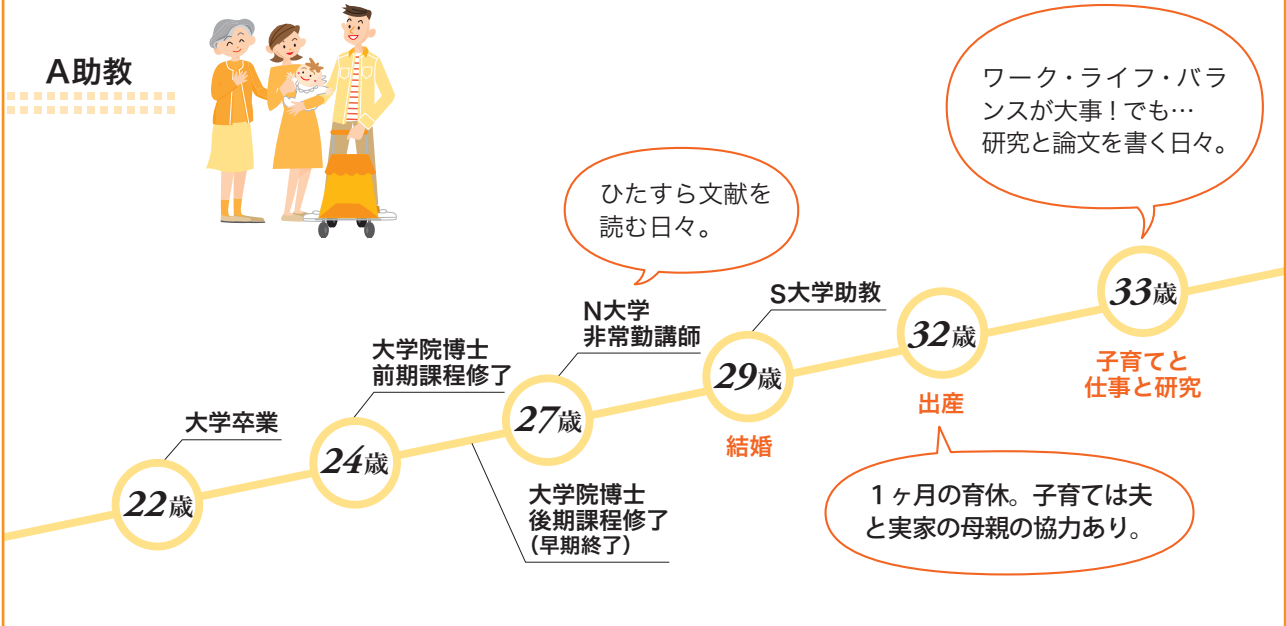
氏名			
所属・役職（学年）			
連絡先（TEL）			
E-mail			
相談内容 （チェックをつけてください）	研究とキャリア支援		ライフキャリア支援
	<input type="checkbox"/> 研究と仕事の進め方 <input type="checkbox"/> 教育に関する相談 <input type="checkbox"/> キャリア形成に関する相談 <input type="checkbox"/> 各種助成金の獲得方法 <input type="checkbox"/> 社会貢献活動に関する相談		<input type="checkbox"/> ライフイベント（子育て）に関する相談 <input type="checkbox"/> ライフイベント（介護）に関する相談 <input type="checkbox"/> ライフイベント（子育て）と仕事の両立に関する相談 <input type="checkbox"/> ライフイベント（介護）と仕事の両立に関する相談
希望するメンター	<input type="checkbox"/> 次のメンターを希望します。		<input type="checkbox"/> メンターはセンターに委任します。
	希望するメンター	第1希望 所属 氏名	第2希望 所属 氏名
希望する実施方法 チェックをつけてください。	第1希望のメンター		第2希望のメンター
	<input type="checkbox"/> 対面 <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> オンライン（ZoomまたはMeet）		<input type="checkbox"/> 対面 <input type="checkbox"/> メール <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> オンライン（ZoomまたはMeet）
<input type="checkbox"/> 実施方法は男女共同参画推進センターに委任します。			

- ・ご記入いただいた個人情報は、男女共同参画推進センターにより管理され秘密は厳守されます。
- ・HPの相談申込みフォームから申込みことができます。

▶ <https://www.shinshu-u.ac.jp/danjo/initiatives/mentor.php>

相談事例 〈多様なキャリアデザイン〉

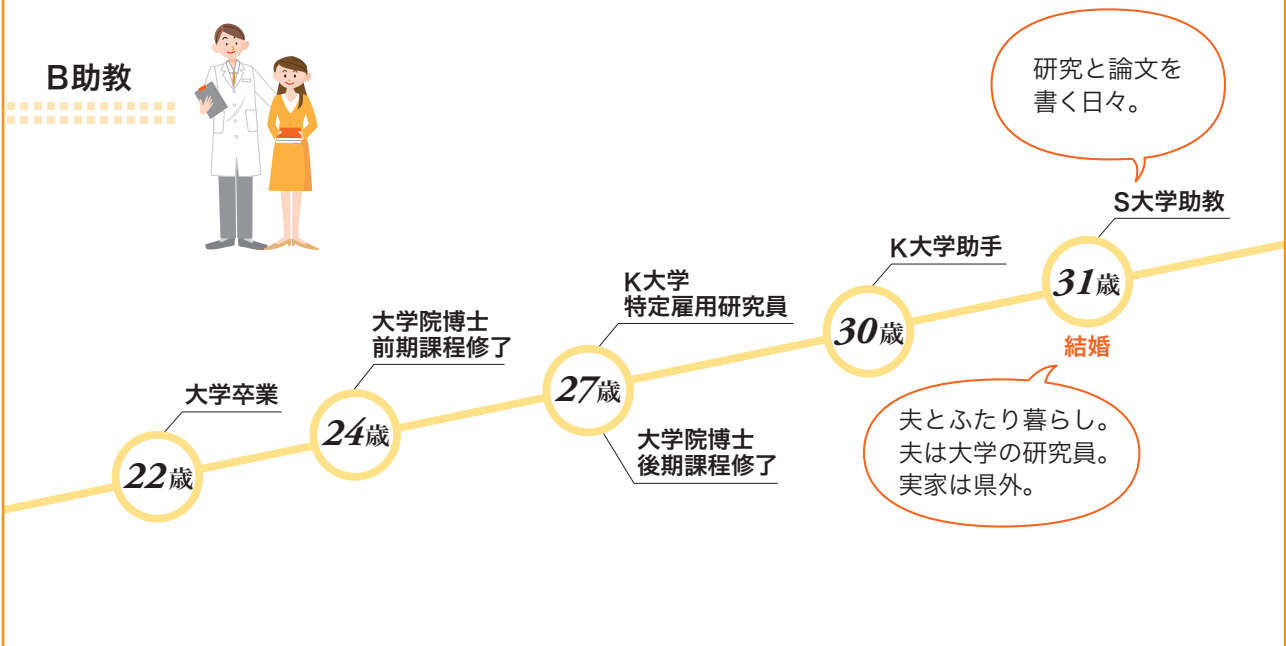
A助教



相談内容

子育て支援は充実していると感じていますが、大学の業務を夜間に行う事が多い状況にあります。何とか定時に帰宅しようと考えてはいるのですが他の先生方に申し訳なく、帰りにくいと感じています。子育て経験のある教員のみなさんはどのようにこなしてきたのでしょうか。

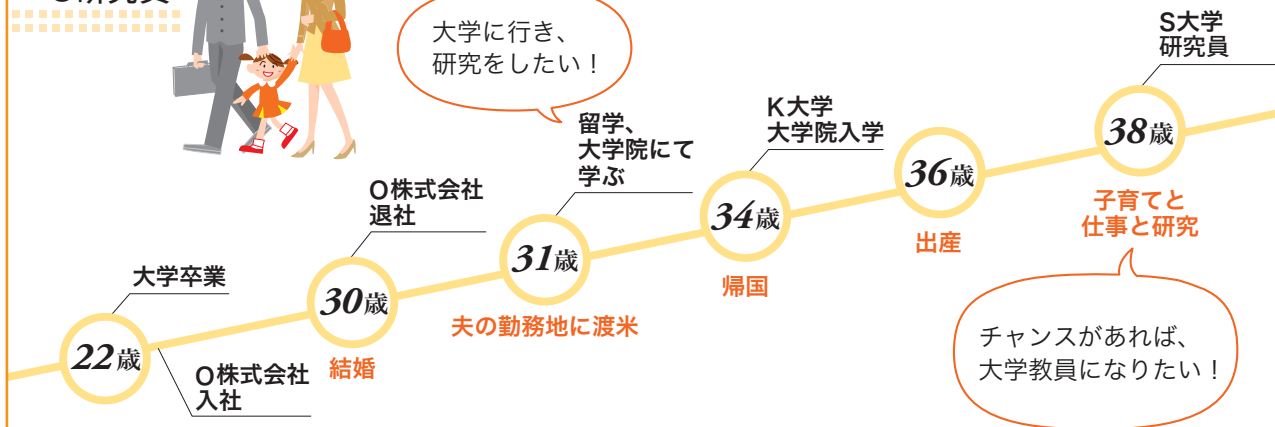
B助教



相談内容

縁あって結婚をしましたが、この先、子育てへの時間を取ることができず不安があり、出産を躊躇しています。研究を続けながら子育てができるのかどうか教えてください。また、妊娠中・育児期間中に、研究の補助者が必要となりますが、支援を受けることができるのか知りたいと思います。

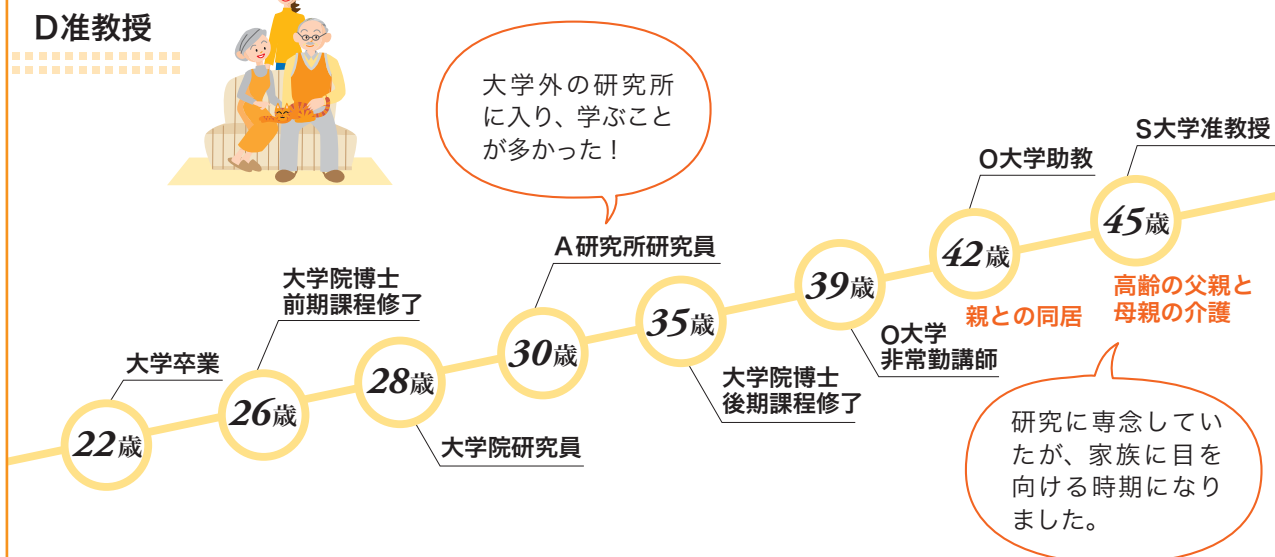
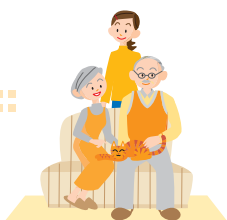
C 研究員



相談内容

子どもが2歳になり、市内の保育園を利用しています。子育て中ですが、将来大学教員になることを希望していますので、大学でのキャリア・パスについて具体的に教えてください。

D 准教授



相談内容

仕事と介護の両立の時期になりました。社会資源の活用を考えています。行政に相談をするつもりですが、大学の介護制度の利用方法や、研究と介護の両立について教えてください。



信州大学 男女共同参画推進センター
(総務部人事課内)

〒390-8621 松本市旭 3-1-1
TEL 0263-37-3150 内線 811-2150
FAX 0263-37-3314

E-mail : sufre@shinshu-u.ac.jp
<https://www.shinshu-u.ac.jp/danjo/>