

Mentor For

**メンター・メンタリングとは？  
コーチングとの違いは？**

# About US

## 社外・社内のメンターによる 女性リーダー育成のパイオニア ～組織のDE&I推進を中長期で伴走支援～

Mentor Forは、2018年よりメンター事業を開始。

多様な経験と高いスキルを持つメンターを社内外で育成し、メンターによる社員への伴走支援を行っています。

組織におけるDE&I・女性活躍を推進する上で、メンターメンタリングは有効な打ち手とされています。

私たちは、メンターを通じて、日本において喫緊の課題である女性リーダーの育成に貢献していきます。



01 メンターとは何か

02 メンタリングスキルとは何か

03 メンタリングスキルはどう身につけるのか

株式会社Mentor Forは、2018年から「社外メンター×企業のD&I推進」を軸にメンター事業を運営しています。

その中で必ず聞かれることは、  
「メンター(メンタリング)って何？コーチ(コーチング)と何が違うの？」  
ということです。

結論から言うと「**コーチングとメンタリングは違います**」。

ちなみに、辞書によると「メンター」とは以下の意味を持ちます。

*優れた指導者。助言者。恩師。顧問。信頼のおける相談相手。  
ギリシャ神話で、オデュッセウスがトロイア戦争に出陣するとき、自分の子供テレマコスを託したすぐれた指導者の名前メントール(Mentōr)から。*

この資料では、メンター(メンタリング)とは何か、コーチングとの違いについて解説していきます。

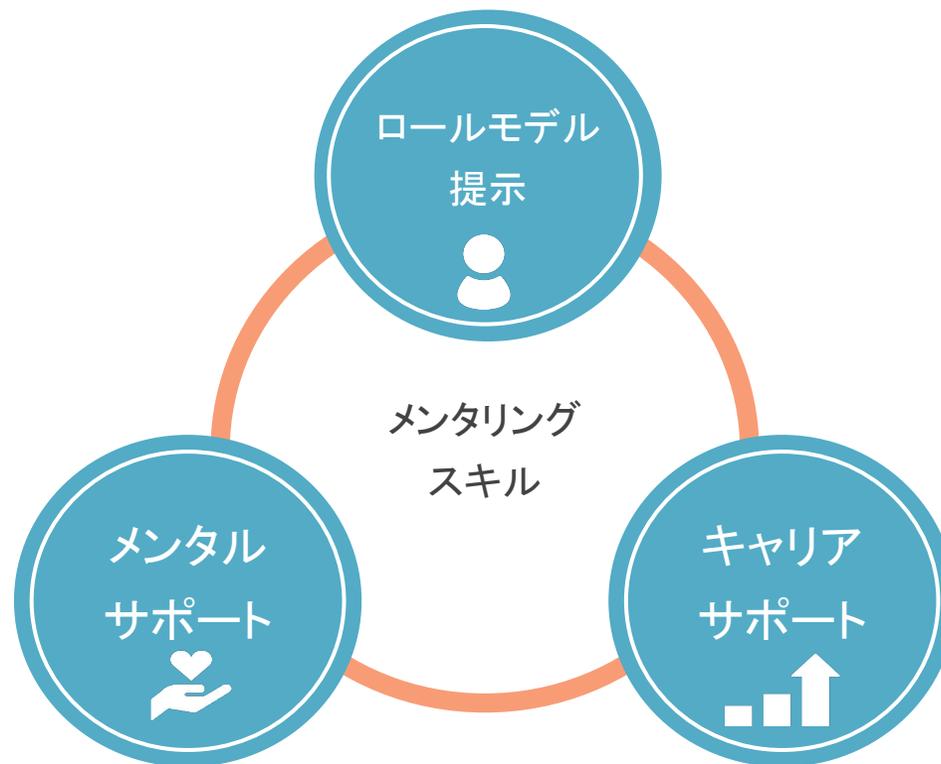
メンターは、メンティ(メンタリングを受ける人)の話をじっくり聴き、課題やありたい姿を言語化するお手伝いをしながら、加えて、「経験シェア・アドバイスをする」という役割があります。また、メンターは、メンティにとって、生き方やキャリア形成におけるロールモデル(パーツモデル)でもあることが重要です。



コーチ・コーチングも、「対話によってクライアントの成長支援をする」という点では同じですが、「コーチはアドバイスはしない」「答えは全て相手の中にあるので、コーチはそれを引き出す役割」というのが原則です。

また、コーチは、技術や相性がマッチすれば、クライアントにとってロールモデルである必要はありません。

- 人生やキャリアのちょっと先をいく先輩。
- ロールモデル的存在でもあり、かつ、そのような存在がメンタリサポート・キャリアサポートを行ってくれること。
- メンタリングとは、メンターが自らの経験を元に、メンティ(メンタリングを受ける人)のキャリアの課題解決や成長支援を行うこと。対話を通じた対人支援のこと。



## ▶ メンタリングの有効性

### \* 経営層へのマイノリティ登用

メンタリングによる効果 **9~24% up**

その他の取組による効果 2~18% up

### \* マイノリティや女性の昇進・定着

昇進率等 13% → **38%**に向上

(コーネル大学の研究結果)

"Improve Workplace Culture With A Strong Mentoring Program", Naz Beheshti, FORBES, 2019

### \* 高い定着率

メンタープログラムに参加していない人 49%

メンタープログラムに参加したメンター **69%**

//

メンティ **72%**

(サン・マイクロシステムズ/現オラクル社の事例)

"Workplace Loyalties Change, but the Value of Mentoring Doesn't", Katherine Klein, Peter Cappelli, Knowledge at Wharton Podcast, 2007



## 02 メンタリングスキルとは

私たちは、社外メンターの育成の中で2つのスキルをメンタリングスキルの中心においています。

### ▶ ディープカンバセーション

相手の話をしっかり聴き、対話を深め、課題の本質を突き詰めるスキル

- 信頼関係構築
- 傾聴

### ▶ アドバイス

相手の成長に必要なタイミングで助言・経験シェアする

この2つのスキルに加えて、「良きメンター」として、メンティが自分らしいリーダーシップを発揮し組織の内外で活躍していく際に必要な能力を伸ばすために、キャリア形成やリーダーシップに関する様々な知識を必要とします。よく、メンター＝華やかな経歴がある役職が上の人、と捉えられがちで、社内メンター制度や、社外メンターにもそのようなことでマッチングされてしまいますが、メンターとなる人に、メンターとしての知識やスキルが欠けていると「残念なメンタリング」になってしまうので注意です。

## 02 メンタリングスキルとは

「経験シェア・アドバイス」について、皆さんは、次のような経験はないでしょうか？

- 延々と自慢話をされる
- 武勇伝・自慢話で終わる
- 信頼関係がまだ無い状態で(頼んでもないのに)いきなりアドバイスをされる
- 指摘を受けたけれどその根拠が曖昧で納得ができない ....etc

メンターは、メンティの話を引き出し、課題を整理することに加え、アドバイス・経験をシェアするという対話技術が求められてきますが、私たちはついつい、人にアドバイスしたり自分の話をする際にこのように「残念なメンター」になってしまいがちです。

「誰かに助言する・経験シェアする」というのは、とても難しいことなのです。



このようなメンタリングスキルはどのように磨いていけばいいのでしょうか？

自然と「人の話をじっくり聴き、話を深め、相手が受け取りやすい形で助言する」ことができる方もたくさんいます。

しかし、普段、きちんとした対話技術を学ぶ機会はなかなか多くありません。

Mentor Forでは、プロフェッショナルな社外メンター育成を目指し、2018年からメンタースクールを運営し、300名を超える卒業生を輩出してきました。

また、多くの企業の女性を中心とした管理職にむけて「社外メンターマッチング」「社内メンター育成」「マネジメントスキルとしてのメンタリングスキル」導入を実施しています。

個人向け、メンタースクール(ビジネス・キャリアメンターアカデミー)では、プロのメンターを育成しています。

資格取得後、実践と厳しい選抜を経て、Mentor For公式メンターへ。

公式メンターになった後も、定期的なスキルアップの機会を提供し品質保持しています。

## BCMA Business Career Mentor Academy



メンタリングは、全てのコミュニケーションに活かせるスキル  
株式会社SKYAH代表取締役 & MY DREAM.org共同代表 原 ゆかり  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース3期



人との関わり方、自分との向き合い方に大きな変化がもたらされた  
株式会社ロンディール project manager 東 香織  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース3期



メンタリングを学び、自分が提供できる「キャリア支援」の幅が広がった  
塩野製薬株式会社 人事部 キャリア開発室 森元 千晶  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース3期



未経験からの新鮮な学びで、自分の経験は「他者の知見」になると知れた  
住友商事株式会社 Beyond Mobility事業部 鎌田 優  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース1期



メンタリングスキルを身につけ、中高年世代の自由なキャリア選択を応援  
(元) 大手損害保険会社 人事部部長・キャリアデザイン室長 清田 大介  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース1期



人の成長や変化に伴って、メンターにも新たな発見がある  
(株) オリザリア取締役 岡澤 陽子  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース1期



スポーツの現場にメンタリングを取り入れ、競技者とコーチのキャリアを明るく照らす存在に  
日本バレーボール協会ビーチバレーボール強化委員 白鳥 歩  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース3期



メンターとして、自分自身が歩んできた管理職や育児の経験を活かせる  
ボーズ・オートモーティブ合同会社 阿部 志保子  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース2期



メンタリングで「等身大の自分」を活かしながら、未来を担う女性のキャリア支援をしたい  
電子部品メーカー勤務 業原 直美  
BCMA認定キャリアメンター\*資格取得コース1期

## 03 メンタリングスキルの必要性

Mentor Forでは、メンターを「人生・キャリアのちょっと先を行く先輩」とし、メンターの人生経験をシェアしたり、経験から得た情報、知識、教訓をアドバイスすることを「メンタリング」と定義しています。

これからの時代においては、社内メンター、社外メンターにとどまらず、新人育成や後輩の育成、あるいは管理職のマネジメントスキルの一環として「人の成長を支援できるメンタリングスキル」が求められていくことでしょう。



**まずはお気軽にご相談ください！**



[contact@mentor4.jp](mailto:contact@mentor4.jp)



<https://mentorfor.jp/>

**会社名** 株式会社 Mentor For(メンターフォー)

**設立** 2014年(2021年4月1日にMentor Forに社名変更)

**事業**

1.メンター事業(2018年~)

社外メンターマッチング /社内メンター制度支援

メンター育成スクール運営

2.女性活躍・DE&I推進支援事業

コンサルティング

講演、研修、トレーニング

**住所** 東京都渋谷区宇田川町 37-11 大久保ビル 503

**代表** 池原 真佐子

# Mentor For



contact@mentor4.jp



<https://mentorfor.jp/>

導入事例は、[こちら](#)  
お役立ち資料は、[こちら](#)