

## 新たな技術を身につけ、アイデア次々に

# 自営のスイーツ事業で、 SNS活用やネット販売

### 齋藤美保さん

**講座名** キャリアスタート講座

**家族構成** 夫、子ども3人(小2、年長、年中)

**職歴** 医療機関で事務職として20年以上勤務したのち、子育てのため退職。現在は夫が営む整骨院で、スイーツ販売事業を担当。



### // 記事のポイント //

- 夫とともに手掛けるスイーツ販売事業への向き合い方に悩んでいた中でキャリアスタート講座を受講
- 講座でのSNSに関する学習や他の受講生との出会いを通じて、事業への意欲が向上
- 学んだスキルを生かして広報活動に取り組むほか、新たにネット販売も計画する

——最初に、キャリアスタート講座へ参加しようと思ったきっかけを教えてください。

医療機関を退職後、子育てに専念していましたが、少しずつ外出たいと思うようになりました。長く働いていたので、「自分の力でまたお金を稼ぎたい」という気持ちが生じたのです。

整骨院を経営する夫にそう話すと、新規事業を考えているので担当してみないかと提案されました。院内で新しく、ローチョコレートやヴィーガンケーキを販売するということです。素材の栄養や酵素をそのまま取り入れられるよう48度以上の高温で加熱しないで製造し、植物性素材だけを使用するなどの特徴を持つスイーツです。

材料の仕入れやスイーツ作りは夫の担当ですが、広報活動などを含めそれ以外は私が全面的に

担っています。

菓子製造営業許可を取ったりシヨップカードを作ったり、事業は楽しい面もありましたが、インスタグラム運営に悩んでいました。夫から広報のために「もっと更新して」と言われても、SNSの運用経験がなかったのを何を書いたらいいのか行き詰まってしまう。他のアカウントの「フォロー」や「いいね」のタイピングなど、SNS運用の「お作法」も分からず、事業への向き合い方に迷いを感じていました。

そんなとき、自治体のLINEでキャリアスタート講座の開催案内が流れてきたのが参加のきっかけです。

——実際に受講してみてどうでしたか？

とても役に立つ内容でした。クラウド環境を利用した表計算ツールの活用や文書ファイルの管理方法、インスタグラムへの投稿など様々なデジタルスキルを学びました。

難しいと思ったこともありましたが、講座の内容は録画でも後日配信されるので、自宅で復習できました。子どもたちがまだ小さいので、夜、寝た後が復習や宿題をする時間です。受講するようになってから、いつの間にかパソコンを開くのが日課になっていました。

ある日、いつものようにパソコンに向かっていると、夫に「楽しそうだね」と声を掛けられました。自分では意識していなかったけれど、「私は学ぶことを楽しんでいる」とその言葉で気づかされたのは、嬉しい驚きでした。

講師の先生には個別のオンライン相談で様々な相談をさせていただきましたし、対面講座だったので他の受講生とも出会うことができ、働くことに前向きになりました。

元々苦戦していたインスタグラムの運営に抵抗がなくなりました。例えば、受講前はどのアカウントを「フォロー」するのが良い

のか分からないという悩みがありました。今、私は同業他社の方のアカウントもフォローしています。もしかしたら、「コラボレーション」などの何か新しい展開につながるかもしれないと考えているからです。方法はいろいろあるかと思いますが、**講座の先生への相談などを通じ、今の自分としての方向性を決めることができた**ことは受講の成果です。

デザインツールのCanvaの使い方を学んだことも大きいです。講座前からCanvaの存在は知っていました。でも、使ったことはなくて。以前の投稿では、単純に写真と文字を載せるだけでしたが、今は動画を載せたり、Canvaの素材を使ってイラストを載せたり、幅が広がりました。

た。整骨院に関するチラシも作成しました。

——**キャリアスタート講座では、企業での就労体験もありました。**

プラスチックの加工を手掛ける「ジュンコーポレイション」（安中市）さんでの就労体験が特に思い出深いです。実際に、私たち受講生から見た説明を、同社のInstagramのアカウントへ投稿しました。皆で社内を撮影して素材を集めたり、キャプションを書いたりと作業は楽しく進みましたが、企業アカウントへの投稿だったので投稿時には非常に責任を感じました。

情報の取り扱い方も参考になりました。社内を自由に撮影させてくれましたが、注意点として、顧客先に関する情報など「外部に出せない」というものもありました。講座を通じ、自分もInstagramに投稿する前に、「何か問題にならないか」と度考える癖が身につきました。

また、インターンシップで対応してくださった社員の方は、社内のIT化に積極的でした。会社へ取り入れられている在庫管理システムは、事業の

拡大に合わせ、いずれ私も自分の事業で使ってみたいと思っています。

——**講座を終えて、今後の展望について教えてください。**

実は、受講の申し込みをした時はスキルを身につけて企業へ就職するつもりでした。家庭では良きパートナーの夫も、ビジネスとなると上司になつてしまい、そのギャップをお互いに埋めきれず何度か喧嘩をすることも。「私は事業を手伝わない方がいいのかな」と迷っていました。

でも、今はスイーツ事業に全力で向き合いたいと思っています。**アイデアややりたいことがどんどん湧き上がってくるようになりました。**夫もそんな私の様子に喜び、アイデアを応援してくれてビジネスでも対等なパートナーとして意見を交わせるようになっていきました。

現在、ネット販売事業を計画しています。以前から夫と「ネット販売もやったほうがいいよね」という話はしていましたが、具体的な動き始めました。2025年の春には開始する予定です。今は整骨院のお客さんがメイン顧客ですが、今後は年代問わず全国の方々に販売していきたいと思っています。他にも、スイーツに添えるカードやPOPなども作成したいと考えています。

講座に参加し、働くことに前向きになったことが何よりの成果です。技術と自信がついたことで、世界が広がり、人生が豊かになつたと感じています。

——**キャリアスタート講座が齋藤さんに、新しい道を開くお手伝いをしたのです。これからのご活躍に期待しています。**

15分 3,900円

**美顔トレーニング**  
(立体動態波による美顔療法)

- ・むくみ、くすみの改善
- ・クマの改善
- ・たるみの改善
- ・ほうれい線の改善

before after

表情筋が衰えると、筋肉がバランスを崩し、お顔にハリがなくなったり、ほうれい線が目立ったり、シミやくすみへとつながります。しかし日常生活では、全体の30%しか表情筋を使っていないと言われており、年齢を重ねることに衰えてきてしまいます。お顔の皮膚の下には分厚い脂肪があり、その下に表情筋があります。ご自身では、なかなか鍛えることが難しい表情筋を当院の美顔トレーニングで鍛え、化粧ノリのいい、血色のいいお肌を目指しませんか？

詳しくはスタッフまでお気軽にご相談下さい

齋藤さんが作成した整骨院内のチラシ



齋藤さんが手掛けるスイーツ事業「four(クワ)」で販売するケーキ

IT人材育成 × 女性就労支援  
MAITSURUプロジェクト 2024

**キャリアスタート  
講座**

WordやExcel、デザインツール「Canva（キャンバ）」、「Instagram」など就労に役立つ様々な基本的なデジタルスキルを習得する講座。受講生49名が2024年9月～12月の計12日間（36時間）、対面講座で学習した。

■この内容についてのお問い合わせ先…  
群馬県 産業経済部 労働政策課  
人材活躍支援室 リスキング推進係/  
前橋市大手町1-1-1 / Tel: 027-226-3403  
■このインタビューは2025年3月に行われました。