

## 自分に向き合う時間を届けるサブスクサービス『LetterMe』 不安や孤独を抱える女性経営者のサポートを行う「女性社長のココトモひろば」とサービス連携 ～「自分への手紙」で、事業承継後の悩みや不安に寄り添う～

自分宛てに手紙を書くことを通して、自分に向き合う時間を届けるサブスクサービス LetterMe(レターミー) を運営する株式会社 uni'que (読み: ユニック、代表取締役社長: 若宮 和男、本社: 東京都渋谷区) は、中小企業向け事業保険に特化するエヌエヌ生命保険株式会社 (代表取締役社長: フランク・エイシンク、本社: 東京都渋谷区、以下「エヌエヌ生命」) と、国内最大級の女性経営者データベースサイト「女性社長.net」を運営する株式会社コラボラボ (代表取締役: 横田響子、本社: 東京都千代田区) が共同運営を行う「女性社長のココトモひろば」とサービス連携し、突然事業承継をした女性の悩みや不安の軽減をサポートします。



### ◆サービス連携の背景

国内の中小企業において、先代社長の他界に伴う代表者変更 (親族内承継) 時に女性が事業を承継する割合は約 4 割 (39%) となり、その内のほとんどが先代社長である配偶者 (夫) の急逝により事業を承継しています。(※1) 配偶者の他界等により「突然の事業承継」を迫られ、慣れない経営に対し日々悩みや不安を抱える女性経営者は少なくありません。また、配偶者から事業承継して 1 年以内の女性経営者は、とりわけ配偶者に対する喪失感が大きく、また突然の経営に戸惑うあまり、日々自分に向き合い悩みや不安を軽減する余裕が全くない現状にあることがわかりました。(※2)

そのような課題に寄り添う手段として、翌月の自分宛てに手紙を書く「LetterMe メソッド」を活用し、突然承継の悩みや不安の軽減をサポートすることを目指し、今回の連携が実現いたしました。

(※1: 大手調査会社の資料に基づくエヌエヌ生命の試算による)

(※2: 「女性社長のココトモひろば」を通じた女性経営者へのヒアリングインタビューによる)

## ◆「未来の自分への手紙」の効果

京都大学こころの未来研究センター千島雄太特別研究員(現：筑波大学人間系助教)らの研究グループが発表した研究結果によると、未来への手紙はネガティブ感情を軽減することが証明されており、またその理由は、手紙を書くことで「現在の状態はずっとは続かない」という認識が高まったためであることが明らかにされています。(※)また、企業向け LetterMe セミナーでは、30 分の LetterMe メソッドを体験することで、参加者のメンタル状態が 10 段階評価で 2 ポイント程度、実施の前後で改善する傾向がみられています。

(※) 参照：[https://www.kyoto-u.ac.jp/sites/default/files/2021-03/210217\\_Chishima-bc14314a8f07b9cc6bb6fc52d7f08fc1.pdf](https://www.kyoto-u.ac.jp/sites/default/files/2021-03/210217_Chishima-bc14314a8f07b9cc6bb6fc52d7f08fc1.pdf)

## ◆サービス連携の内容

サービス連携の第一弾として、配偶者からの事業承継後 1 年未満以内の女性経営者を対象に、LetterMe メソッドによりメンタル改善を行う「自分をいたわる『私への手紙』セミナー」を開催いたします。セミナーでは、LetterMe メソッドや LetterMe オリジナルレターセットを用いて、未来の自分へ手紙を書くことを体験頂きます。また、セミナーに参加頂いた女性経営者の不安軽減についてのデータも取得し、更なるサポート拡大へ向けての検証も行います。

LetterMe x 女性社長の **ココトモひろば** 初! コラボレーション企画

突然の事業承継、不安や悩みを一人で抱えていませんか?

# 自分をいたわる 「私への手紙」

参加費  
無料!

無料セミナーのご案内

不慣れな業務、初めての人間関係、資金や借入金のこと……。  
配偶者(夫)から事業を継承することを選択し、  
経営者になることを決めてから、ずっと頑張っている。

そんな女性経営者の皆さま、  
週末のお昼に 90 分だけ、お茶を飲みながら  
自分にとって心地のいい場所で、  
「手紙を書く」ことを通じて、  
自分の心に寄り添うひとときを  
過ごしてみませんか?



※お申し込み時にはご参加者の意欲のため、企業名や氏名等を隠させていただきます。

2021年8月29日 日 13:30 ~ 15:00

■ オンライン (Zoom) 開催 (13:00 ~ 入室開始)

※Zoomの操作や入室方法にご不安のある方は13:00よりスタッフがサポートいたします。

共催: LetterMe株式会社、エヌエヌ生命保険株式会社、女性社長.net

LetterMe
 **NN** エヌエヌ生命
女性社長.net

### 女性社長の ココトモひろば とは?

夫やご家族の他界により突然会社を引き継ぐことになった女性社長が集まる、コミュニケーション・サイトです。2020 年から経営者の方々が同じ立場の方と体験エピソードや気持ちを共有し、不安や悩みを少しでも打ち明けられる場となるよう活動を続け、その取り組みは 2021 年 2 月の日経新聞でも紹介されました。これらの活動の中で、承継直後の後継者の方には、心身ともに余裕がないことを改めて痛感しました。

「本当に大変な毎日をお過ごしの方々の皆さまに、ほんの少しでも肩の力を抜ける時間を提供したい」と願い、今回、初めての試みとして、手紙を通して自分の心によりそう時間を提供する「LetterMe」と共同でセミナーを開催します。

🔍 **ココトモひろば** 検索 <https://kokotomohiroba.com/>

どんなセミナーですか?

自分へ手紙を書く時のちょっとしたコツをお伝えする“セミナー”パート  
事前にお手元にお届けするレターセットを使って書く“個人作業”パート  
の大きめに 2 つのパートで、自分をいたわる方法について紹介します。

セミナーパートでは、  
どんな話が聞けますか?

LetterMe 代表の西村から手紙を活用した、自分への思いやりをもって授ける“セルフ・コンパッション”の手法をメインに、冒頭では、ココトモひろばの共同運営者である小橋と横田から、多くの女性経営者の方の現状についてお話しさせていただきます。

ご参加者の方には、  
セミナー前日までに  
LetterMe オリジナルの  
レターセットをお送りします!





西村 静香  
LetterMe 代表



小橋 秀司  
エヌエヌ生命保険  
ココトモひろば共同運営



横田 響子  
女性社長.net 代表  
ココトモひろば共同運営

参加申込方法 <https://kokotomohiroba.com/letterme01/>

右のQRコードより専用フォームにアクセスしてお申送ください。

※参加対象ではない方からお申し込みいただいた場合は、ご参加をお断りする場合があります。  
※参加定員に達した時点で、お申し込みを締め切らせていただく場合があります。



お問い合わせ 「女性社長のココトモひろば」事務局: 女性社長 .net (株式会社コラボポ内)

☎ 03-3524-7244 ✉ [Info@kokotomohiroba.com](mailto:Info@kokotomohiroba.com)

## ◆今後の展開

LetterMe メソッドにより自分宛てに手紙を書くことは、不安や悩みなどのネガティブ感情を軽減するだけでなく、前向きに行動するためのサポートとなることがわかってきました。今回の連携をきっかけに、今後はさらに、日々不安を抱えながら挑戦をしている起業家やこれから新しい挑戦をしたいと考える方のサポートを強化していきます。

企業・団体様向けにサービス提供も拡大していきます。健康経営や well-being 経営の推進にあたり、従業員への具体的な介入方法を検討されている企業様や、従業員の自律的なキャリア形成を支援するセミナーやワークショップの開催を検討している企業様へ向け、LetterMe メソッドを活用したオリジナルコンテンツの企画やワークショップの開催など、様々な形で従業員のウェルネスを支援していきます。

### ▼企業・団体様向け／お問い合わせはこちら

[https://event.uni-que-inc.com/letterme\\_business](https://event.uni-que-inc.com/letterme_business)

※企業・団体ご担当者様向け無料説明会も開催しております

## ◆『LetterMe』について

LetterMe は、翌月の自分宛てに手紙を書くことを通して、自分に向き合い、自分の心の声を大切に生きることをサポートするサブスクサービスです。月額 1485 円（税込）で毎月 LetterMe オリジナルの Letter セットが届き、オンライン配信の LetterTime（手紙を書く時間）へ参加することが出来ます。LetterMe を続けることで、手紙を通していろいろな自分と出会い、そして自分へ温かな言葉を届けることで、自分の内側から湧き出る前向きなエネルギーを感じ、1 歩 1 歩前に進むことが出来ます。



### ▼LetterMe サービスサイト

<https://event.uni-que-inc.com/letterme>

#### ◆株式会社 uni'que について

女性が自分らしく活躍できる社会をつくるー女性向けサービスに特化したスタートアップとして、2017年4月に創業。代表の若宮和男は、NTTドコモやDeNAで新規モバイル事業の立ち上げに10年以上携わり、多数の新規事業を立ち上げた実績を持ち、今注目のアートシンキングの第一人者としても注目される。uni'queは「全員複業スタートアップ」を掲げ、働き方改革・雇用面でも女性の活躍にチャレンジしつつ、女性の感性を活かした事業の創出を行う。2019年8月からは女性特化のインキュベーション事業『Your』を開始。スタートアップの新しい形へのチャレンジが評価され、2018年東洋経済「すごいベンチャー100」に選出。Work Story Award2018でイノベーション賞を受賞。バンダイナムコアクセラレータープログラム 2018 優秀賞