

Mentor For

メンター・メンタリングとは？ コーチングとの違いは？

作成日 2026年7月

株式会社Mentor For

はじめに

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に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・メンタリングとは

定義

- 人生やキャリアのちょっと先をいくロールモデル的な存在
- 信頼関係の構築をベースに、メンタルやキャリアをサポート
- メンタリングとは、メンターが自らの知見を元に、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対話のこと



コーチングとの違い

1. 助言・アドバイスの提供

「答えはあなたの中にある」とするコーチと異なり、メンターは具体的な助言を提供し、行動変容を加速

2. ロールモデルとしての役割重視

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）であることを重視

3. 受講者の成長を全面的に支援

目標達成を支援するコーチと異なり、キャリア形成上の課題解決や悩みの解消を援助して個の成長を支援

メンタリングの有効性

- 社外メンター試行事業の結果、**昇進を望む女性が27%から72%へ増加**

＜独自＞女性幹部育成へ社外メンター制度推進へ 経産省がマニュアル

2023/3/29 19:59

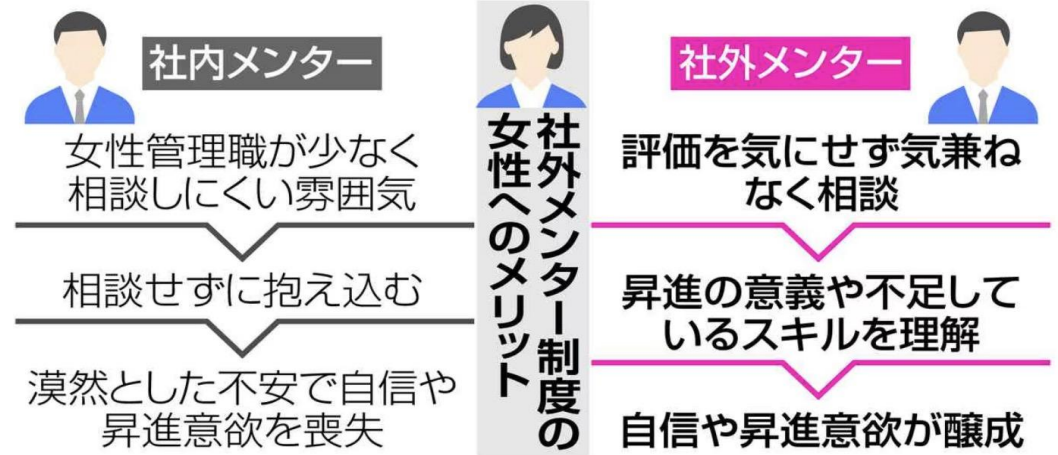
✕ ポスト ✕ 反応      記事を保存

経済 | 金融・財政



経済産業省＝東京都千代田区

産業界の女性リーダー育成のため、経済産業省が自社ではなく、他の企業の幹部社員から助言が受けられる新たなメンター（助言者）制度の普及を推進する方針を固めたことが29日、分かった。昨年9月から約6カ月間実施した試行事業で、昇進を望む層が倍増するなど大きな効果が確認できたため、近く試行事業の報告書や、効果や取り組み方をまとめたマニュアルを公表し、民間による取り組みを促す。



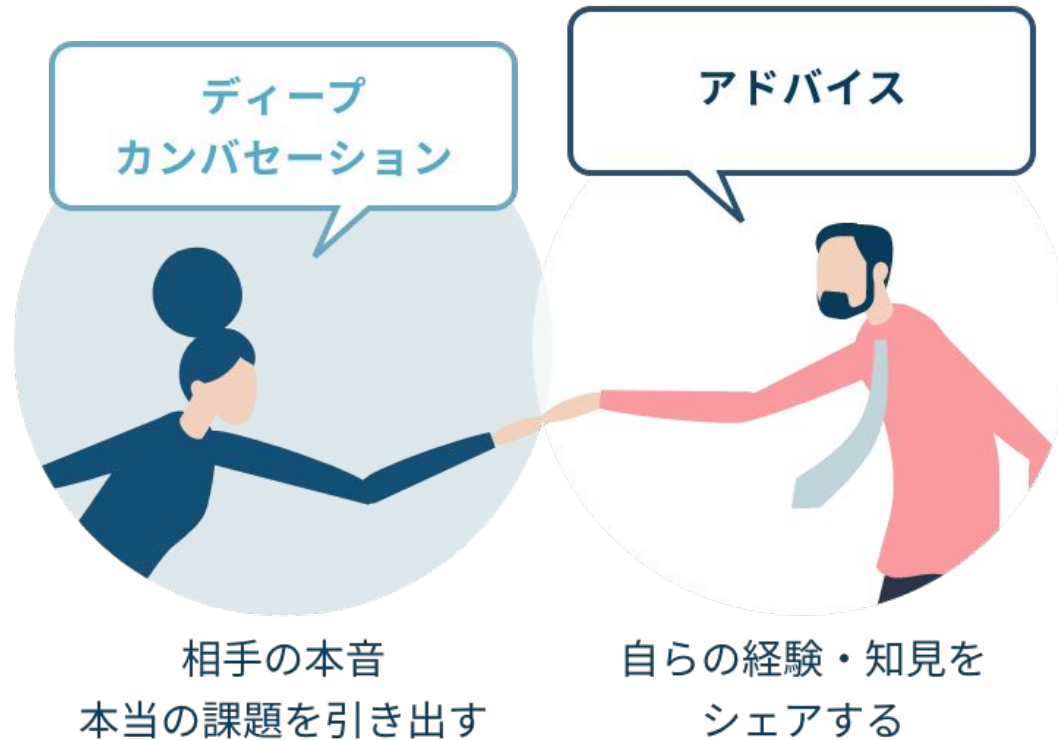
最大の要因の一つに昇進を希望する女性の少なさがある。男性中心の意識や働き方が根強く残る中で、女性が幹部になるモデルケースが乏しく、相談相手も限られていることが背景にあり、こうした構造的問題が女性の昇進意欲の低迷にもつながっているとされる。

そこで経産省は欧米で効果がみられた企業の垣根を越えたメンター制度について、業種の異なる29社から役員や管理職のメンターと女性社員を集め、50人規模の試行事業を実施した。

その結果、当初は昇進を「望んでいる」と「強く望んでいる」と答えた層は計27%しかいなかったが、試行事業を終えた後は計72%まで増加。昇進に自信を持つ層も2～3割から8～9割へと大きく増えた。

参考：メンタリングスキルとは

- メンタリングスキルには、2つのスキル（ディープカンバセーション、アドバイス）が含まれる
- さらに「良きメンター」は、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する



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
- 深堀

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

効果の肝となるメンタリングスキル

「経験シェア・アドバイス」について、よくあるケース：

- 延々と自慢話をされる、武勇伝で終わる
- 信頼関係がまだ無い状態で（頼んでもないのに）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、アドバイスするための対話技術が求められる。

しかし、**「誰かに助言する・経験をシェアする」には、一定のスキルを要する**

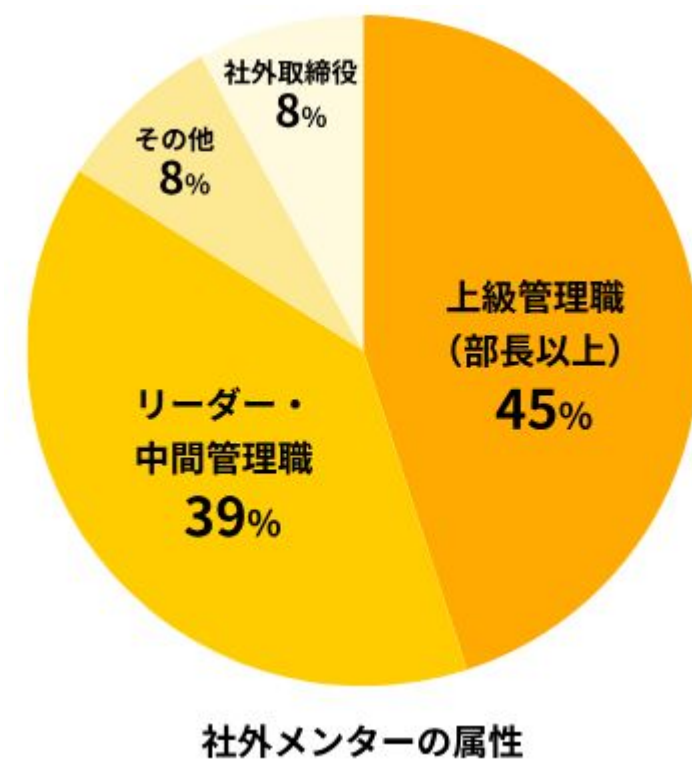
- Mentor Forでは、プロのメンタリングスキルとキャリア経験を併せ持つ社外メンターを育成

- **Mentor For社外メンターとは**

Mentor Forは、プロのメンターを育成するスクール
「ビジネス・キャリアメンターアカデミー」を運営。

スクールを卒業し、資格取得・実践・厳しい選抜を経た方々のみ、
Mentor For公式社外メンターとして認定される。

- **社外メンターの9割以上が、
リーダー・中間管理職から上位のキャリア経験を有する**



Mentor For社外メンター一例

- 20～60代、一般社員から役員クラスまで
- 多様なライフ経験でもマッチング（独身 / 妊娠 / 出産 / 育児 / 不妊治療 / 更年期 / 介護 / 転勤..等）



安藤 知子

大手自動車メーカー等を経て、外資系消費財メーカーの日本人の副社長へ。日・欧・米のグローバル企業において経営・マーケティング・戦略人事を経験した後に、複数の日本の上場企業の社外取締役を歴任。経営幹部や女性リーダーのメンターとしても長年活動。



小齊平 康子

複数業界で転職・買収・再建・出向を経験。大手通信会社で子会社の代表取締役を務めた後、事業戦略立案を担う統括部長に就任。管理職を含む部下の男性育児取得率は100%を達成。レジリエンスの実体験も豊富。



水澤 一葉

大手通信会社のエンジニア職から企画職へ。時短勤務で課長・部長職への育児復帰を経験。現在は統括部長として、3階層70名超のマネジメントに従事。多様な職場運営と女性キャリア支援に強み。



松本 圭

エンタメ系企業にて国内外の販売企画・営業戦略部門を経験。香港赴任を経て、現在はセールスのグローバル組織の日本統括シニアディレクター。チーム運営に悩む管理職へのメンタリングにも定評がある。



宮本 義隆

大手広告代理店などでの営業・経営経験を活かし、戦略と現場をつなぐ支援を得意とする。子会社経営者として女性管理職比率を向上させた実績あり。心理学、コーチング、メンタリング、ワークショップ等の資格多数保有。



中山 理香

ウェブマーケティング・人事・上場企業などを経て、人事戦略本部長や執行役員として組織の急成長を牽引。シングルマザーとして育児と経営を両立しながら、現在は代表取締役および社外取締役として活動中。



原 ゆかり

外交関連の官庁勤務から商社勤務、アフリカ NGO 運営、そして起業へ。現在はコンサルタントや複数企業の社外取締役として活躍。国際保健・公衆衛生学修士号を持ち、米国ミネソタ認定講師資格も保有。



中野 敬子

安全保障関連の官庁で15年の国際業務経験を持つ。現在、米系企業日本代表として異文化理解研修／コンサルをリード。経営幹部や女性リーダーの成長を積極的に支援。



山崎 幸子

製造業におけるシステムエンジニアを始め、生産技術、品質・環境、企画部門を経験。育児と両立しながら男性社会でキャリアを積み、社内初の女性執行役員に就任。



海野 肇

教育サービス企業で31歳でリーダー就任後、30年以上管理職を歴任。人材開発部長、経営企画・マーケティング執行役員を務める。年間380名のキャリア相談に対応。現在は独立し1on1支援を行う。



児玉 美恵子

大手電機メーカーグループ会社に就職。営業を経て、人材開発部門へ異動。管理職研修やキャリアデザイン室の立ち上げに携わる。その後、キャリアカウンセラーとして東京都女性活躍推進事業に従事。現在は独立。



東樹 侑子

大手外資系日用品・製菓企業にて、日米両国でブランドマネジメント・マーケティング業務に携わる。互いのキャリアを尊重した夫婦別居や、子連れでの海外単身赴任を経験。



明田 晴広

医療機器メーカーで技術開発部門からグローバルCT・MRIプロジェクトのリーダーを経て、マーケティング・営業推進本部長を歴任。100名規模の組織を統括し、現在は医療系スタートアップの支援や研修を実施中。



荻原 直保子

外資系企業において、医療機器開発のエンジニアを経て、現在は部門長。文化の違いを乗り越えた双方向コミュニケーションを重視し、世界で通用する人材育成と組織運営を推進。日英バイリンガルのメンター。



清田 大介

大手保険会社で営業／人事部門のゼネラルマネージャーを務め、全国規模で1on1やキャリア面談を数多く実施。現在はフリーランスのキャリアメンターとして活動。

Mentor For社外メンターの事例

A社（導入歴7年）

- 受講生が多数、管理職や経営層へ昇進・昇格
- 現在は受講生の多くが社内メンターとしても活躍

B社（導入歴3年）

- 導入後、会社の女性管理職比率が1.3倍増加

C社（導入歴3年）

- 受講生の3人に1人が昇格、社内でも効果が広く認められている

**Mentor Forは、メンター事業のパイオニアとして、
組織のダイバーシティ推進を中長期で伴走支援します。**

貴社の現状・課題感を伺い、
今後の方向性を整理する無料相談を実施しています。
まずは無料の個別相談でお気軽にお問い合わせください。

無料相談のご予約は
こちらをクリック



contact@mentor4.jp



<https://mentorfor.jp/>

Mentor For

会社

株式会社Mentor For

親会社 株式会社学研ビジネスブレインズ
(株式会社学研ホールディングス)

設立

2014年9月1日
(2018年9月よりメンター事業開始)

所在地

東京都品川区

代表者

池原真佐子

事業内容

- 社外メンターマッチング
- 社内メンター制度支援
- 組織開発コンサルティング・研修
- 個人向けメンタースクール ([BCMA](#))

直近の受賞歴

「日本のサービスイノベーション2025」選出
「HRアワード2026」入賞

