

Mentor For

社内メンターと社外メンターの違い

作成日 2026年7月

株式会社Mentor For

CONTENTS

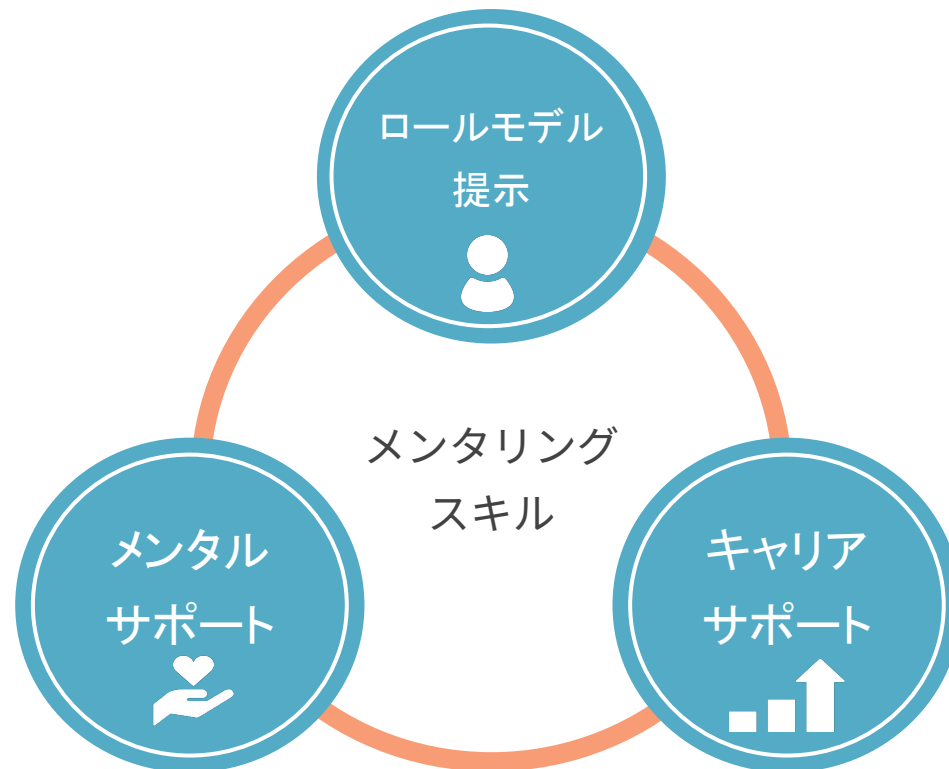
1 メンターとは何か

2 社内メンターと社外メンターの違い

3 Mentor Forのメンター制度

1 メンター・メンタリングとは

- 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かつ、そのような存在がメンタルサポート・キャリアサポートを行う。
- 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。また、対話を通じた対人支援のことを指す。



メンター・メンタリングとは メンターとその他の類似役割

コーチ Coach	対話を通じて、その人が自分の中にある答えを見つけることを支援すること。 コーチ自身はアドバイスしません。
カウンセラー Counsellor	メンタルケアを目的に、専門知識や心理療法を用いながら、その人の精神・心理的な悩みが解決するよう支援すること。
ティーチャー Teacher	主に知識を教えることによって、その人の成長を支援すること。
スポンサー Sponsor	人脈・情報・金銭などの提供を通して、その人の昇進や社会的成功を支援すること。
ロールモデル Role Model	自身にとっての理想像、「あの人のようになりたい」という観点で具体的な行動や考え方の模範・手本となること。
メンター Mentor	対話を通じてその人が自分の中にある答えを見つける支援をすること。 必要に応じてメンター自身の経験や知識をアドバイスしたり、フィードバックを行う。

2

社内メンターと社外メンターの違い

	直接的な関係「あり」	直接的な関係「なし」
社内	メリット 業務、業界、会社に詳しい 日頃からよく見てくれる デメリット メンタースキルにばらつきがある 本音を言いにくい 評価に直結	メリット 業務、業界、会社に詳しい 直の上司よりも話しやすい デメリット メンタースキルにばらつきがある 本音が言いにくい 話が漏れる不安がある 社内メンター
社外	メリット メンタースキルが担保される 本音が言いやすい 会社の事情をある程度知っている 適した人をマッチングしてもらえる デメリット 別途費用が掛かる ベンダーによりメンターの質・サポート体制にムラ 社外メンター	メリット 本音が言いやすい 自由に選べる デメリット 業務、業界、会社に精通しているわけではない 自費負担 合うメンターと出会えるかがわからない

	社外メンター制度	社内メンター制度	スポンサー制度
実施する側	プロの社外メンター	社内の先輩・管理職	社内の役員
受ける側	育成対象の女性社員	育成対象の女性社員	育成対象の女性社員 (ミドル以上)
主な目的	右記全般	中長期のキャリア形成 キャリア上の課題解決 社内にロールモデルを得る	中長期のキャリア形成 経営目線・私座向上 昇格昇進の支援獲得

社内メンター、スポンサーには、必要な知識・スキルをご提供可能

- DE&I、女性のキャリアに関する知識
- メンタリングスキル（信頼関係構築・傾聴・深堀・助言・クロージング）

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

