



名張市男女共同参画センター

男女共同参画を推進する拠点として、情報の収集・発信(男女共同参画つうしんの発行等)、学習・啓発(図書の出貸等)、交流事業、相談事業(右記参照)などを行っています。お気軽にお立ち寄りください。

業務時間 9:00 ~ 17:00

休館日 月曜日・年末年始

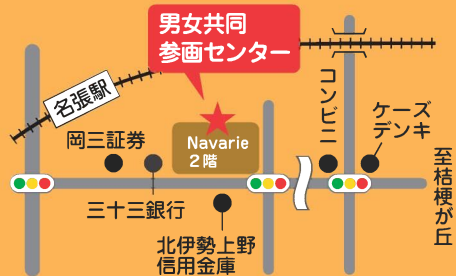
名張市希央台5-19 Navarie 2階

名張市市民情報交流センター内

☎ 0595-63-5336 Fax 0595-63-5326

✉ danjo-center@emachi-nabari.jp

HP <https://www.emachi-nabari.jp/j-kouryu/>



この冊子は、公益財団法人三重県文化振興事業団(三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」)の助成により作成しました。

男女共同参画センター相談室

相談予約 ☎0595-63-5336

※相談日等詳細はお問合せください。

女性弁護士による法律相談

要予約 面談 1回30分

離婚・親権・相続・セクハラ等法律相談

女性のための相談 女性相談員

予約優先 面談 電話相談

人間関係・仕事・離婚・家庭・生き方等

男性のための相談 男性相談員

予約優先 電話相談

人間関係・仕事・家族・性・生き方等

メンタルヘルス相談 男性相談員

要予約 面談 男女対象

心の疲れ、ストレス、悩み等



よりそい
ホットライン

24時間対応

通話料無料

外国語対応

☎0120-279-338

<https://www.since2011.net/>

暮らしの中で困っていること、
気持ちや悩みを聞いてほしい方

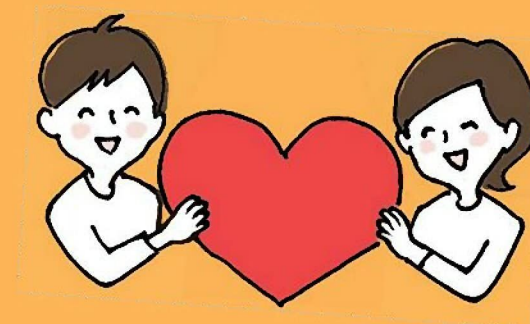
性暴力、DV など女性の相談

性別の違和や同性愛などに関する相談

◎相談無料、秘密厳守。内容等は2025年2月現在

「分かち愛」 のすすめ

名張市 男女共同参画ハンドブック



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



ジェンダー平等は2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です。

※ジェンダーとは、生物学的性別ではなく、「男は仕事、女は家庭」のように社会的・文化的な性差を意味します。

名張市 男女共同参画ハンドブック

「分かち愛」のすすめ

2025(令和7)年2月発行

毎月22日は「男女共同参画について考える日」

問合せ先/名張市地域環境部人権・男女共同参画推進室

〒518-0492 三重県名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7559

男は仕事、女は家庭？
男女の関係を見直すきっかけが満載。

「男女共同参画」をサクッとおさらい。何かと発見のある1冊に！

家庭・職場・地域の各分野に対応。様々なシーンで活用を！

「男らしく」「女らしく」ではなく、「自分らしく」生きていける社会へ

女性はみんな、生まれながらにして、家事や育児が得意でしょうか。男性はみんな、生まれながらにして、リーダーシップがあり、バリバリ仕事ができるでしょうか。

「女性なんだから、家事や育児が得意でなければ」
「男性なんだから、弱音を吐かないものだ」

そんなことが、押し付けられてしまう社会って、なんだか生きづらいと思いませんか。



これまで男女で分けられてきた
役割を分かち合うことで
家庭も仕事も
大切にできる



名張市では、性別にかかわらず、「自分らしく」生きていける柔軟な社会、すなわち「男女共同参画社会」の実現に向けた取組を進めています。

この冊子には、これまで男女で分けられてきた固定的な役割を見直すさまざまなヒントが盛りだくさん！性別にかかわらず、喜びや責任を分かち合える、心地よい関係を築いていきませんか。

ジェンダー・ギャップ指数(男女格差)

2024年
146か国中 **118位**

各国における男女格差を図る指数で、日本は146か国中118位(2024年)と、男女格差の解消が進んでいません。

世界経済フォーラム(WEF)発表

もくじ

P03～10 … 家庭編

P11～14 … 職場編

P15～18 … 地域編

P19～22 … 皆さんに知っておいていただきたいこと
(DV、性の多様性)

家庭 職場 地域

の3つの分野で、実例やデータを交えて解説

男女共同参画とは？

男女 それぞれが、性別にかかわらず

個性や能力を生かして
様々な分野に **共同** で

【共同】2人以上で一緒に
行うこと。2人以上が同等
の資格で結びつくこと

【参画】事業や政策などに
計画段階から加わること

参画 すること

誰にもその権利と責任があります

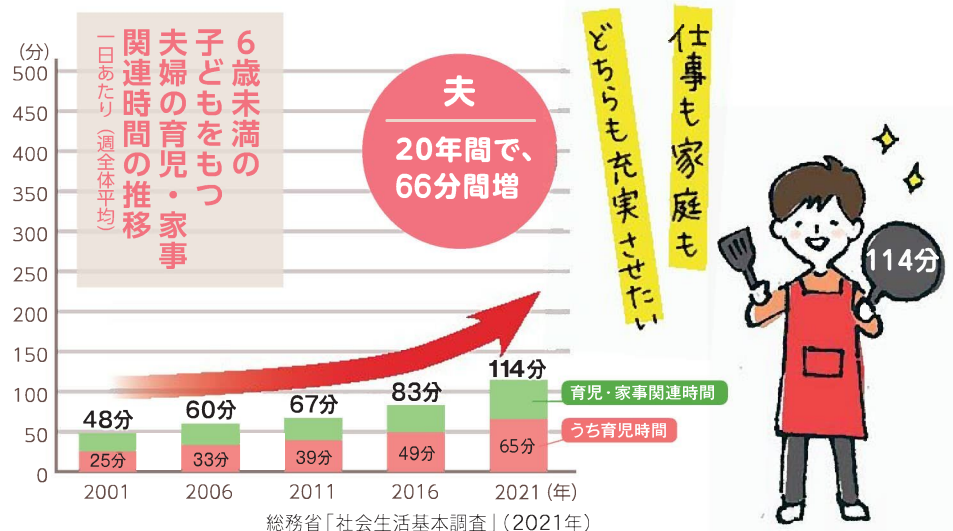
MEMO

名張市では、国の「男女共同参画基本計画」の策定を受けて、2004年に「名張市男女共同参画都市宣言」を行い、2006年、「名張市男女共同参画推進条例」を施行。この推進条例の基本理念に基づき、「名張市男女共同参画基本計画」(2007～2016年)・「第2次名張市男女共同参画基本計画」(2017～2026年)を策定し、様々な取組を進めています。

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」資料より

夫の家事・育児時間は20年間で2.4倍に！

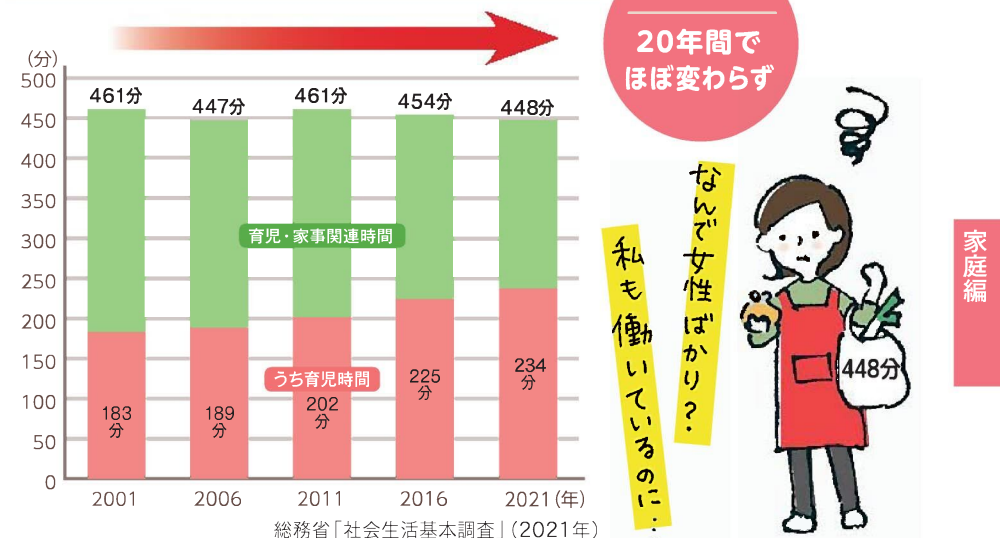
仕事も家庭も、どちらも充実させたいし、楽しみたい！という男性が増加し、育児や家事をこなす「イクメン」「カジダン」という言葉も定着しつつあります。こうした中、6歳未満の子どもをもつ男性の1日あたりの家事・育児時間をみると、2001年の48分から2021年の114分（1時間54分）へと、20年間で66分間増加しています。



妻の家事・育児時間は夫より5時間以上多い…

一方で、女性の家事・育児時間は2021年で448分（7時間28分）と、20年間横ばい傾向。夫と妻の差は実に334分（5時間34分）。この現状をあなたは、どう考えますか。

6歳未満の子どもをもつ夫婦の育児・家事関連時間の推移
1日あたり（週全体平均）

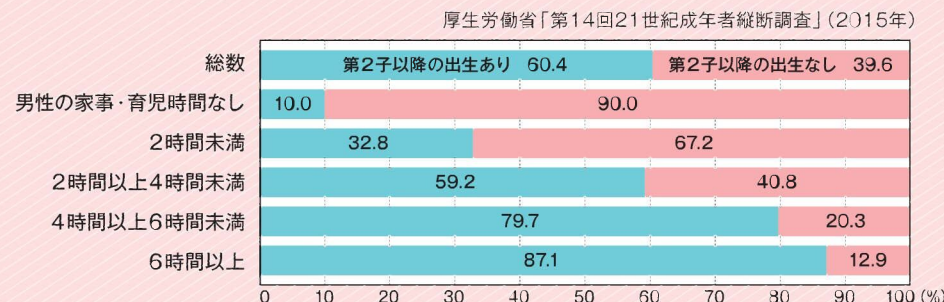


分かち愛は少子化を救う！？

「夫の休日の家事・育児時間別にみた第2子以降の出生の状況」をみると、男性の家事・育児時間が多いほど、第2子以降が生まれる割合が高いという結果に。子どもが欲しくても、男性が家事・育児に積極的じゃなければ、女性だけが「仕事に家事に育児に」と大変なのは当たり前。そのため、少子化対策の側面からも、男性の家事・育児への参画を、社会全体で応援していくことが求められています。



夫の休日の家事・育児時間別にみた第2子以降の出生の状況



夫婦の会話が「分かち愛」の第一歩

男性が家事・子育てなどに参加するために必要なことは？

- 1 男性による家事・育児などへの
職場の上司や周囲の理解 (66.7%)
- 2 夫婦や家族間でのコミュニケーション (61.8%)
- 3 家事・育児などに対する
男性自身の抵抗感をなくすこと (60.7%)

内閣府「男女共同参画に関する世論調査」(2022年) ※複数回答可

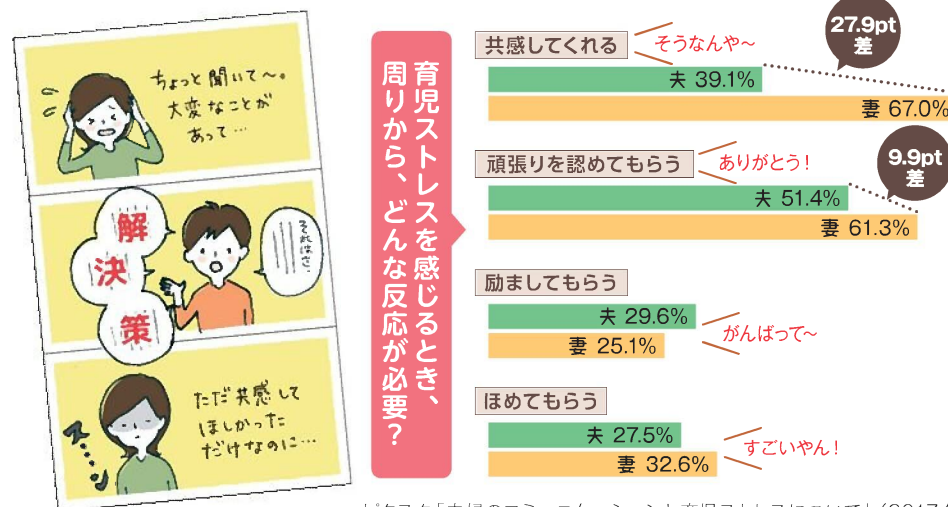
国の調査によると、男性が家事や子育てなどに、積極的に参加するために必要なこととして、「夫婦や家族間でのコミュニケーション」が2位にランクイン。「いつも一緒だから、以心伝心で伝わるはず・・・」と書いていても、なかなか難しいもの。お互いの考えていることは、やはり、言葉として伝え合いませんか。



夫婦円満の秘けつは「共感」や「認め合い」

一般に、男性は会話に論理や課題解決を求めがちであるといわれますが、まずは、妻の気持ちに寄り添ってみては。育児ストレスに対して共感を求めているのは、妻のほうが格段に多いというデータもあります。

もちろん、夫だって共感や励ましを求めています。夫婦でお互いを認め合い、ケアし合うことを忘れないでほしいものです。



ビクスタ「夫婦のコミュニケーションと育児ストレスについて」(2017年)

妻とのコミュニケーションは活力を生む？

男性のための相談

☎ 0595-63-5336

人間関係、仕事、家族、性、生き方などの相談に、男性相談員が応じます。詳しくは男女共同参画センター相談室まで(裏表紙参照)

「男は寡黙であるべき」という人もいるかもしれませんが、妻との会話が少ない男性は「やる気がでない傾向にある」というデータも。「100組いれば100通りの夫婦関係がある」とはいうものの、いまいちど、夫婦間のコミュニケーションを見直してみるのもいいかも。



仲良し夫婦と不仲夫婦を分けるのは、一緒に過ごす時間と会話の長さ？

平日

仲良し夫婦 137分

不仲夫婦 52分

休日

仲良し夫婦 169分

不仲夫婦 64分

全国の50～79歳の既婚の男女600名を対象とした調査で、夫婦満足度別に夫婦の会話時間を比較すると、平日は仲良し夫婦137分に対し不仲夫婦52分、休日は仲良し夫婦169分に対し不仲夫婦64分と、2.6倍の差が見られた。今どきの仲良し夫婦は、TV番組や動画視聴を話題のきっかけとしたり、連絡手段にLINEを使ったりと、コミュニケーションツールとしてコンテンツやデジタルを上手に活用しています。

ハルメク生きかた上手研究所「夫婦関係に関する調査」(2024年)

男は弱音を吐きにくい！？

男性相談者の傾向として…

- ・気持ち、考えを伝えることに不慣れ
- ・悩みをため込み、他人に弱音を吐かない傾向がある
- ・気軽に相談できない
- ・自分でいろいろと調べていることが多い

内閣府「男性相談に関するアンケート結果」（2023年）

内閣府が実施した「男性相談に関するアンケート結果」によると、男性は悩みをため込み、他人に弱音を吐かない傾向があるようです。「男は強くなくては」「弱音は吐けない」といった「男らしさ」の縛りを少しずつでも解き放って、夫婦などで悩みを分かち合っていきませんか。



炊事・洗濯・掃除だけが「家事」じゃない！



「トイレトーパー交換」のように、地味で少し面倒だけれど、掃除や洗濯のように具体的な名前が付けられていない「名もなき家事」もたくさんあります。「これぐらいはだれかが…」と思い込まずに、できるだけ家族みんなで「分かち愛」。暮らしの中で、お互いへの感謝の気持ちも生まれるはずです。

いつも誰かがやっている「名もなき家事」。ほかにもいろいろありますよね。



手拭きタオルを交換する



使った傘を乾かして片づける



ペットボトルのラベルをはがして分別



排水溝のごみを取り除く

夫婦NGワード集



家事や育児を夫婦で分かち合っていく中で、引っかかってしまいがちな“あの言葉”。皆さんは思い当たいませんか？



カゾク会議で、家事＆育児の分かち合い

夫や妻に「こうしたい」「これをする時間が欲しい」といったことをうまく伝えられていますか。右ページのシートも活用しながら、家事や育児をどのように分かち合えばいいの話を話し合う「カゾク会議」にトライしてみてください。

家事・育児の分担を50対50にしていこうとすることを目指すのではなく、お互いの負担と不満を軽減していくこと、そして、同じ目的意識を持って家族みんなで取り組めるように、コミュニケーションを図っていくことが大切です。

カゾク会議が…

あるとき!

- ☒ 夫婦の家事や育児への満足度が高い
- ☒ 夫婦（家族）の連帯感がアップ
- ☒ 夫婦が仲良しなので、子どももご機嫌

ないとき…

- ☒ 「こう思っていたのに…」とすれ違う
- ☒ 「自分の方が大変なのに…」とイライラ
- ☒ 育児ストレスで子どもにあたることも

家事や育児の分かち合いをさらに詳しく検討するなら、内閣府ホームページからダウンロードできる「夫婦が本音で話せる魔法のシート」も活用してみよう。

<http://www.gender.go.jp/public/sakusenkaigi/>

カゾク会議 お助けシート

カゾク会議はお互い機嫌のいい余裕のある日が◎ ケアし合う気持ちを忘れずに!

気持ちを伝える

●私の普段の一日は…

(楽しい・忙しい・充実・つらい・ゆったり・疲れる)

●実は

してみたい!

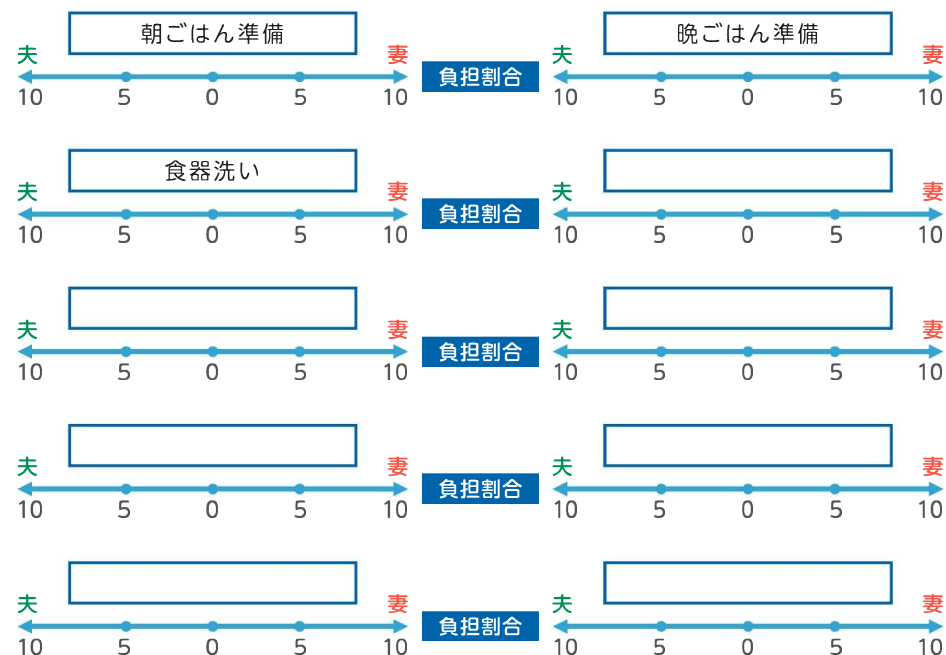


家族の普段の一日の様子は? / 資格の勉強がしたい、家族旅行に行きたい、たまにはのんびりしたい... 普段思っている、言っていないことってない?

イマを再確認

●家族で家事・育児をどのように分かち合えるか確認してみよう!

- ・目盛りには、負担割合が夫婦同量なら夫5と妻5、妻ばかりなら、夫0と妻10に○を。
- ・ には、家庭の主な家事などを記入 (⇒洗濯物干し・取り入れ、整理整頓、トイレ・風呂掃除、食材買い出し、ごみ出し、おむつ交換、送迎、地域活動、介護など)



負担になっている家事、苦手(得意)な家事、やりたくない家事は? / その家事を誰が中心にやる? 毎日やる? / まとめてやる? / 親や子ども、最新家電などを頼れない? / 家事の量は減らせない?