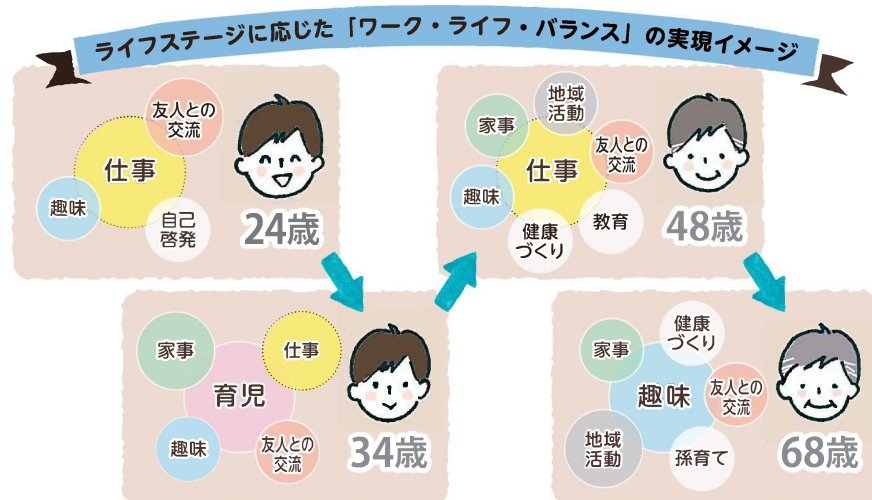


家庭と仕事の「バランス」が大切です

家事などを家族で分かち合っていく中で、課題となるのが「仕事」のこと。「仕事が忙しく、子育てとの両立が難しい」「介護が大変で、仕事に支障が…」といった人もいます。

こうした中、注目されているのが「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という考え方。仕事にやりがいや責任を持ちながら、家庭や地域生活などにおいても、ライフステージに応じて、充実した生き方を選択・実現していこうというものです。



三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」資料参考

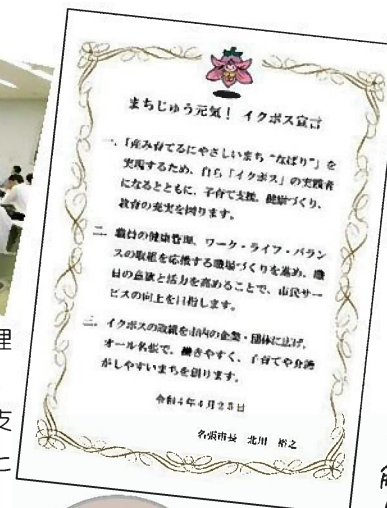
まちじゅう元気！イクボス宣言なばり



「ワーク・ライフ・バランス」の実現には、職場の理解が不可欠。頼りになるのは「イクボス」の存在です。

「イクボス」とは、部下の「仕事と生活の両立」を支援する管理職のこと。部下が育児休業を取得することは、業務の可視化・標準化などのメリットもあります。

名張市では、市内の事業所に「まちじゅう元気！イクボス宣言 なばり」に賛同いただきながら、働きやすく、子育てや介護がしやすいまちを目指して取り組んでいます。



●イクボス宣言なばり賛同事業所は2025年2月現在68事業所（市HPに掲載）

新たに賛同いただける事業所を募集中！詳しくは、人権・男女共同参画推進室（☎63-7559）まで

（まちじゅう元気！イクボス宣言 なばり 宣誓式後のイクボス養成講座より 2017年9月）



働き方改革は、イクボスから。

NPO 法人ファザーリング・ジャパン代表理事 安藤 哲也 さん

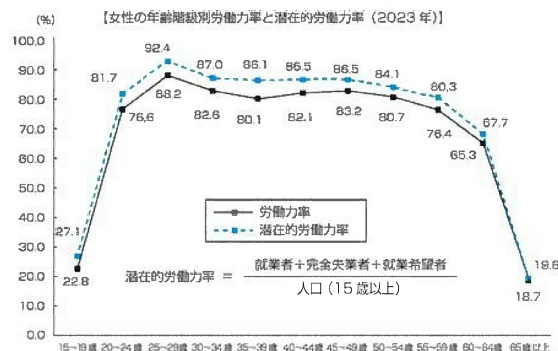
20年前は、IT企業で毎日、夜遅くまで働いていました。妻もフルタイムで働いており、夫婦で家事と育児を行っていましたが、十分でずに夫婦げんかすることもありました。そのとき思いました。私は、何のために働いているのだろう。お金のため？出世のため？もっと家族と一緒に過ごして、人生を楽しむために仕事をしているのではないかと気付いたのです。

管理職をしていた当時、徐々に職場の残業は減りながらも、

効率よく時間あたりの生産性を上げていけるようになっていきました。現在では、男性の育児参加を促す活動をしています。が、「上司や同僚が残業していて帰れない」「有給休暇すら取りづらい」という声をよく聴きます。こうした中、職場の空気を作っていく上司や管理職が「イクボス」になることが重要だと思います。

残業ゼロで自分の時間を楽しんでいて、働く人のさまざまな事情を理解している上司がいることは、会社にとってプラスです。離職者が増えず、メンタルヘルスの不調で休む人も減ります。休まず、長時間働き続けることが美德なんだという価値観を、そろそろリセットしませんか。

女性が「働きやすい」「働きたい」と思える環境を



女性の活躍を妨げてきた こんな用語をご存知ですか？



【マミートラック】

出産後、仕事復帰した女性が、昇給や昇進から外れたコースに回されること



【ガラスの天井】

能力ある女性でも、性別を理由に、昇進や責任ある仕事から外されること

人材確保・業務改善などのメリットも
「女性活躍推進法」



労働力人口の減少をはじめ、女性が出産を機に離職している現状や、女性管理職割合の低さなどを背景に、2016年に施行されたのが「女性活躍推進法」です。従業員301人以上（2022年4月以降101人以上）の事業主に、女性の活躍に関する状況の把握・分析、行動計画の策定・公開等が義務付けられています。事業主側も、人材確保や業務改善などのメリットがあります。

国の調査によると、女性の非労働力人口2,568万人のうち、156万人が就業を希望しながらも、求職をしていない状況にあります。

保育環境の充実や家庭内での家事・育児分担はもちろん、職場においても、意識改革をはじめ、多様な雇用形態や、時間や場所に縛られない柔軟な働き方などを実現しながら、女性が「働きやすい」「働きたい」と思える環境を築いていくことが求められています。以前は女性の労働力率は、結婚・出産期に当たる年代に一旦低下し、育児が落ち着いた時期に再び上昇するというM字カーブを描いていましたが、令和5年でM字の谷が浅くなり台形に近づいています。

知ってるつもり！？ 育休制度Q&A

2025年2月現在



いつ取得できる？



子どもが生まれて満1歳になるまでの期間

育休は、原則として赤ちゃんが生まれてから1歳の誕生日の前日までの間で、希望する期間取れます（保育所等に入れないなどの要件を満たせば、最長2歳になるまで）。

夫婦がともに育休を取った場合、休業期間を子どもが1歳2か月になるまで延ばすことができる「パパ、ママ育休プラス」制度もあります。



ママが育休中でもOK？



ママが育休中でも専業主婦でもパパは取得できます

育休は、条件さえ満たせば、誰でも取得できる「育児・介護休業法」で定められた制度。会社の就業規則に規定がなくても申し出によって取得できます。



育休中の給料は？



手取り賃金で比べると、休業前のほぼ満額が支給されます。

育休休業期間中、賃金が支払われないなど一定の要件を満たす場合には、「育児休業給付金」が支給され、休業開始時賃金の67%（休業開始から6か月経過後は50%）が支給されます。

2025年4月からは、赤ちゃんが生まれた直後の一定期間（男性は出生後8週間以内、女性は産後休業後8週間以内）に、両親が14日以上育児休業を取る場合、育児休業開始賃金の13%が給付されます。

育児休業給付金は非課税のため、所得税はかかりません（翌年度の住民税算定額にも含まれません）。さらに、育児休業中の社会保険料は、労使ともに免除され、給与所得が無ければ、雇用保険料も生じません。その結果、手取り賃金で比べると休業前のほぼ満額となります。

- 育休制度について詳しくは、厚生労働省「育メンプロジェクト」ホームページ (<https://ikumen-proje.ct.mhlw.go.jp/>) やハローワークなどでご確認ください。
- 法律で定められた育児休業のほか、会社などが、独自で休暇制度を設けている場合もあるので、自分の会社などの制度も要チェック！



名張市データは、2024(令和6)年4月1日現在

データで見る地域社会の男と女

地域社会の男女共同参画にかかわるさまざまなデータを集めてみました。
あなたはどのように考えますか？

名張市民は「男は仕事、女は家庭」に同感している？

「男は仕事、女は家庭」に
同感しない市民の割合

79.6%

名張市「市民意識調査」(2019年) ※ 2014年の同調査では76.9%

家事等で「主に妻が行っている」割合

掃除 77.2% 洗濯 83.7% 食事のしたく 88.3%

子どもの世話・しつけや教育 44.6% など

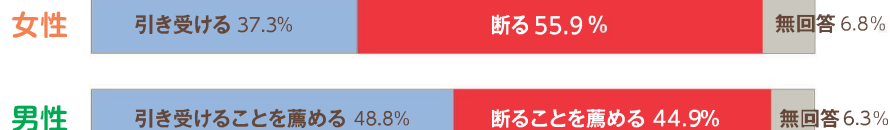
名張市「男女共同参画に関する市民意識調査」(2019年)

市の調査で「男は仕事、女は家庭」といった男女の固定的な役割分担について聞くと、8割が「同感しない」と回答。

一方で、実際の家事分担を聞くと、掃除や洗濯などすべての項目で「主に妻が行っている」割合が高くなっており、意識と実際の行動の間にギャップが見受けられます。

女性が自治会長やPTA会長などの役職に推薦されたら？

名張市「男女共同参画に関する市民意識調査」(2019年)



「地域づくり組織、自治会長やPTA会長などの役職に、女性（女性は自分自身、男性は妻など身近な女性）が推薦されたらどうするか」を聞くと、女性の回答で「断る」が55.9%、男性の回答で「断ることを薦める」が44.9%にのびりました。

その理由を聞くと、「家事・育児・介護に支障が出るから」が最も高く全体で34.2%（特に男性が高く36.2%）。また、「活動時間が長くなり、帰りが遅くなるから」が全体で24.4%（特に男性が高く25.4%）、「家族の支援・協力が得られないから」が全体で8.5%（特に女性が高く9.3%）であるなど、女性が家事などを主に担っている現状が、地域などでの活動に女性が参画していきにくい一因となっていることがうかがえます。

さまざまな組織・役割に占める女性の割合



市議会議員

名張市

29.4%

全国

19.1% ※市区議会議員

名張市では17人中5人が女性

全国データは市区議会議員に占める女性の割合。総務省「地方公共団体の議会の議員及び長の所属党派別人員調査(令和5.12.31現在)」参照



審議会等の委員

名張市

24.9%

全国

31.2%

名張市では延べ836人中208人が女性

全国データ（市区）は内閣府「地方公共団体における男女共同参画社会の形成又は女性に関する施策の推進状況(令和5年度)」参照



市職員の管理職

名張市

34.7%

全国

17.8%

名張市では167人中58人が女性

全国データ（市区）は内閣府「地方公共団体における男女共同参画社会の形成又は女性に関する施策の推進状況(令和5年度)」参照



地域づくり組織 会長

名張市

13.3%

全国

7.2% ※自治会長

名張市では15人中2人が女性

全国データは自治会長に占める女性の割合。内閣府「令和5年度女性の政策・方針決定参画状況調べ」参照



小中学校 PTA 会長

名張市

57.9%

全国

18.2%

名張市では19人中11人が女性

全国データは内閣府「令和5年度女性の政策・方針決定参画状況調べ」参照



小中学校 校長

名張市

26.3%

全国

21.6%

名張市では19人中5人が女性

全国データは、文部科学省「令和4年公立学校教職員の人事行政状況調査」参照

避難所運営は男性？炊き出しは女性？



災害時に命と心身の健康を守り、
生活の安全を図るためには…

被災という緊急時にあっても、誰もが
等しく尊重されることが大切

その実現には

さまざまな立場の人たちが共に責任
を担いながら支え合う体制が必要

しかし

平時（日常）にできていないことは
緊急時にはできない

だからこそ

平時からの男女共同参画に
向けての活動推進が重要

熊本地震の被災経験を基に、「熊本市男女共同参画センター はあもにい」が作成した冊子が注目されています。

冊子では、熊本地震の際に「女性、男性、若者（少年少女）、高齢者、障がい者、外国人、性的少数者、支援者に何が起きたのか」が、アンケート調査や体験談などをもとにまとめられており、災害時に多様な人が責任を担い、支え合っていくためにも「平時からの男女共同参画社会に向けての活動推進が重要」と訴えかけています。

冊子は熊本市男女共同参画センター
HPより出力可（2025年2月現在）

<https://harmony-mimoza.org/news/2021/07/book.html>



名張市内でも、地域づくり活動や市民センター行事などで、「男の料理教室」や「男の子育て教室」が開催されたり、女性消防団員が防災訓練で活躍したりと、従来の性別役割分業を超えた取組がすすめられています。

「男女共同参画の視点に立った防災ポイントBOOK」より



「男女共同参画の視点に立った防災ポイントBOOK」3ページより転載

避難所で
何が
起きたのか

「避難所運営は男性、炊き出しは女性」といった役割分担は、責任ある仕事が男性に集中し、心身を疲労させました。一方では、終わらぬ食事作りを女性が担い、休むことができず疲労に陥るなど、男女相互に無理を強いる場面が見られました。

熊本地震で
得た教訓

「性別にかかわらず、適正にあった仕事をする。それぞれが「自分は何がやれるのか、得意なのか」声を上げる雰囲気づくりが必要。そのために普段から地域での活動や交流を。」

● 固定的な性別役割分担意識がもたらしたものと、「幼稚園や保育園、学校が全て休みになった際、(共働きであっても)母親が休まねばならないという問題が起きた(介護も同様)」ことなども紹介されています。

DV（ドメスティック・バイオレンス / パートナーや

身体的暴力

- ・平手でうつ
- ・首をしめる
- ・げんこつでなぐる
- ・物をなげつける
- ・足でける
- ・腕を強くつかむ
- ・髪を引っばる
- ・強くゆする

精神的暴力

- ・大声でどなる
- ・何を言っても無視して口をきかない
- ・人の前でバカにしたり、命令するような口調でものを言ったりする
- ・子どもに危害を加えると言っておどす
- ・実家や友人とつきあうのを制限する

性的暴力

- ・無理やりアダルトビデオ等を見せる
- ・同意のない性行為をする
- ・避妊に協力しない
- ・デジタルツールを使った暴力

経済的暴力

- ・生活費を渡さない
- ・使ったお金を細かく報告させる
- ・勝手に借金を作り、返済を強制する

DVは、“殴る”“蹴る” だけではありません

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、「配偶者や恋人など親密な関係にある者（またはあった者）から振られる暴力」のこと。これは、“殴る”“蹴る”といった身体的な暴力だけでなく、精神的・性的・経済的な暴力も含まれます。

あなたはDVに悩んでいませんか。「自分が悪い」などと思い込んでいませんか。一人で問題を抱え込み悩んでいると、ますます苦しくなってしまいます。

だれかに相談してみることで、一人では気づくことができなかった解決方法が見つかるかもしれません。



恋人からの暴力)

周囲のDVに気づいたら...

周りの人からDVについて相談されたり、気づいたりした時には、ぜひ「話してくれてありがとう」「あなたは悪くない」と伝えてください。「あなたにも悪いところがあるんじゃない？」などと、被害を受けている人を責めたり、話を否定したりしないでください。

DVは自分たちだけで解決するのはとても難しい問題です。被害を受けている人が専門機関に相談できるよう、その人を支えてください。

また、身体的な暴力や脅迫などを受けている人を見つけた場合は、配偶者暴力相談支援センターや警察への通報に努めてください。緊急の場合は迷わず110番通報を。秘密は守られます。

ひとりで悩まずに
ご相談ください



DV相談ナビ

☎ # 8008

最寄りの相談窓口
電話を自動転送

☎0120-279-338

よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間受付・外国語対応（裏表紙参照）

名張市総合福祉センター ふれあい「女性相談室」

☎0595-63-2517

月～金（祝日除く）8時30分～17時15分

三重県男女共同参画センター 「フレンデみえ」女性のための電話相談

☎059-233-1133

【火・金・土・日】9時～12時、13時～15時30分

【水】9時～12時

【木】9時～12時、17時～19時

三重県女性相談支援センター （三重県配偶者暴力相談支援センター）

☎059-231-5600

【月・火・木・金】9時～17時

【水】9時～20時 ※祝日除く

☎059-224-9110

三重県警察「警察安全相談電話」

☎059-224-9110

または # 9110

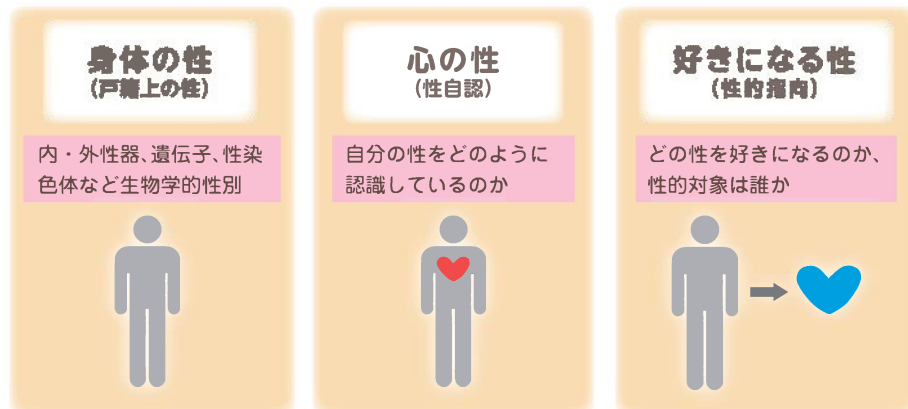
【月～金（祝日除く）】9時～17時

※受付時間などは2025年2月現在

多様な性について考えよう

自分の「身体の性（戸籍上の性）」に違和感を感じている人や、同性を好きな人、性別にこだわらない人など、性のあり方は多様であり、一人ひとり違います。

性の要素



● 性の要素は、他に「性表現」（言葉遣いや振る舞い、服装等で表現される「らしさ」）などもあります。

多様な性のあり方を表現する言葉

あなたは、「LGBT」という言葉を聞いたことはありますか。「LGBT」とは、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字をとって組み合わせた言葉です。また、「どの性を好きになるのか」（性的指向／Sexual Orientation）、「自分の性をどう認識しているのか」（性自認／Gender Identity）という「状態」に目を向け、それぞれの頭文字をとった「SOGI」という言葉があります。これは、すべての人がもっている性のあり方を表していて、より包括的な言葉といえます。

性の多様性に関する相談

☎059-233-1134

毎月第1日曜日 13時～19時
毎月第3金曜日 14時～20時

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」★相談無料★秘密厳守

自分を出せずに、苦しい思いを抱えている人も

調査方法等によってその数値は異なりますが、民間企業の調査（電通ダイバーシティ・ラボ 2023 年調査）によると、9.7%（10 人に 1 人）がLGBT等の当事者であるという結果も。「自分のまわりでは聞いたことがない」という方もいるかもしれませんが、「自分は認めてもらえない」「自分を受け入れられない」など苦しい思いを抱えながら、ありのままの自分を隠し、周囲に合わせようとしている人もたくさんいるのです。

性は多様であることを理解すること。違いを認め合うこと。それは、誰もが「自分らしく」生きていける社会にしていけるために、とても大切なことです。

LGBT（エル・ジー・ビー・ティー）／SOGI（ソジ、またはソギ）

好きになる性（性的指向）

SO Sexual Orientation

L

Lesbian レズビアン

女性の同性愛者



G

Gay ゲイ

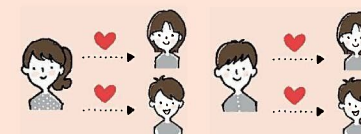
男性の同性愛者



B

Bisexual バイセクシャル

両性愛者



心の性（性自認）

GI

Gender Identity

T

Transgender トランスジェンダー

「身体の性（戸籍上の性）」に違和感を持つ人。また、「身体の性（戸籍上の性）」とは違う性別で生きる人、生きたい人

性の多様性

● LGBT以外にも、男女どちらにも恋愛感情を抱かない人や、自分自身の性を決められない・決めていない・分らない人など、さまざまな性のあり方があります。