

丹波市男女共同参画センターだより

その考え方、アップデートしませんか？

「男だから」「女だから」ではなく、
「得意だから」「できるから」「今は余裕があるから」という
選び方もあるかもしれません。

大切なのは性別ではなく、それぞれの得意なことや状況に合わせて
支え合うことではないでしょうか

家事は得意な人や
時間に余裕のある人が
やっていい

仕事と家庭の両立は
みんなの課題！

育児は夫婦で
楽しもう！

地域活動は
みんなで支える



性別や年齢にかかわらず、誰もが自分らしく力を発揮できる社会へ

「とも家事」は、やめることから始めよう



男の家事教室・カジオス代表

尾上 元彦



男性を対象に、家事の意識改革からスキル指導までを10年続けるなかで、家事は、育児や介護と混然一体となった家庭課題であり、その中心に位置することに気づきました。今求められているのは、性別役割の固定観念を離れ、自分の生活を自分で整えられる力を持ち、そのうえで、お互いが支え合える関係を築くことです。それが、地域の支え合いにも役立つのではないのでしょうか。

家 庭内のことをやらない男性への風当たりが強まっていますが、

原因の一端は、「家庭内の構造」にもあるというのが現場での私の実感です。家庭内作業は、女性のやり方が「正解」としてブラックボックス化し、男性には見えにくいのです。極端な言い方をすると、例えば、洗濯物のたたみ方が違って、最終的にタンスに収まればOKなのに、「わたしのやり方と違う」と弾かれてしまえば、何が違うのか分からないまま文句を言われ続け、男性は、やがて「やーめた」と関わりを避けるようになります。

育 児や介護においても、

この構造は同様で、男性は、言われたことだけをする「受け身の姿勢」になり、結果として、女性が一人で不満を抱え込み、ストレスをためてしまうこともあるようです。

「家事シェア」という言葉は、今ある作業のままを分担するイメージですが、わたしは、

共働き家庭では、まず「やめる」から検討することをお勧めしています。家事の簡略化や便利家電の活用、アウトソーシング、頻度の見直しなど、自分たちで行う作業をできる限り減らし、そのうえで「とも家事」を考えるという順番です。「やめる」ための初期費用がかかっても日々の負担を減らし、心のゆとりを手に入れませんか。

家 庭課題の解決には、

家族みんなで対話することが欠かせません。兵庫県では、家事の現状を見える化する「わが家の家事シェアシート」を作成しています。まずは、このシートを活用し、家事の洗い出しと話し合いから始めてみませんか。そして、誰かに負担が偏っていることに気づいたら、日々やってくれていることへの感謝の気持ちをちゃんと伝え、擦り合わせをしながら、自分たちの楽しい時間を育んでいきましょう。



「わが家の家事シェアシート」



県のホームページからダウンロードできます。

参加者募集

ちょっと自慢できる「男性の料理教室」

日時：11月14日(土)

午前10時～午後1時

講師：尾上元彦さん

(男の家事教室・カジオス代表)

詳細



土鍋でご飯を炊きます





出前講座に行ってきました！

令和8年6月・7月に、市島自治会（市島町）、上三井庄寿会（春日町）、寺内自治会（市島町）で男女共同参画学習出前講座を開催しました。

△▼△ 市島自治会 △▼△

市島自治会では、「とも家事・ゆる家事でつくる、みんなが暮らしやすい家庭」をテーマに学習会が開催されました。兵庫県が作成している「とも家事 わが家の家事シェアシート」を活用し、人生100年時代を見据え、家族のうち誰か一人に家事が偏らないよう、家事の分担について考えました。

市島自治会では各家庭にシェアシートを配布されており、参加者の皆さんが家庭で話し合うきっかけづくりにもつながっています。

共働き世帯の増加や生活スタイルの多様化が進む中、家事を分担することで、一人ひとりのゆとりある時間が増えることの大切さをお伝えしました。



△▼△ 上三井庄寿会 △▼△

上三井庄寿会では、「男女共同参画センターの取り組み」と「防災」についてお話ししました。男女共同参画センターだよりの紹介や、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）についてお話しした後、「新しい防災気象情報」についても説明しました。

いきいき百歳体操の後にもかかわらず、皆さん熱心に耳を傾けてくださり、「台風や豪雨災害への備え方がよく分かった」「男女共同参画センターの取り組みを初めて知った」などの感想をいただきました。また、「ゆめタウンに行ったときにセンターにも立ち寄ってみたい」との声も聞かれました。



△▼△ 寺内自治会 △▼△

寺内自治会でも、「とも家事・ゆる家事でつくる、みんなが暮らしやすい家庭」をテーマにお話ししました。「とも家事」とは家族みんなで協力して家事を担うこと、「ゆる家事」とは完璧を目指しすぎない家事のことです。どちらも無理なく取り入れることで、家族みんなが笑顔で暮らせる家庭づくりにつながることをお伝えしました。

参加者からは、「無意識の思い込みについて改めて考える機会になった」といった声もあり、男女共同参画について身近な視点から考えていただく機会となりました。



男女共同参画は特別なことではなく、誰もが自分らしく暮らせる地域づくりにつながります。今後も地域の皆さんと一緒に学び、考える機会を広げていきます。

▶▶▶男女共同参画センター 催し物



講座

働く女性のためのスキルアップ講座

これで話し合いがうまくいく！

～明日から使える「話し合いのしかた」～

職場で任されることが増えてきた女性へ。

会議や後輩指導、話し合いをまとめる場面で「私で大丈夫かな」と感じることはありませんか。明日からの仕事に活かせる「話し合いの力」を学びます。

全3回連続講座

12/26 まなび☆ときめきフェス
にも参加します

■日 程 / 10月29日・11月12日・11月26日
いずれも 木曜日 13時30分～16時30分

■場 所 / POPUP ホール1階文化教室2

■講 師 / 森野和子さん(株式会社ライフキャリア
デザイン・アソシエイツ代表取締役)

詳しくはホームページをご確認ください ▶



講座

たんば人権講座

対等な関係ってどんなもの？

親密な相手とのコミュニケーションを考えよう

配偶者や交際相手の言葉や態度を「怖いな。」と感じたり、相手が帰宅する時間になると緊張することはありますか。夫婦や恋人など親密な相手との対等な関係について考えてみましょう。

■日 程 / 11月7日(土曜日)
13時30分～15時

■場 所 / 氷上住民センター実習室

■講 師 / 浜野千春さん(NPO法人フェミニスト
カウンセリング神戸)

詳しくはホームページをご確認ください ▶



講座

ちょっと自慢できる

男性の料理教室

料理は特別なことじゃない。でも、土鍋で炊いたご飯はちょっと自慢できる。自分のため、誰かのために、料理を楽しむことから始めてみませんか。

土鍋炊きご飯・具だくさん豚汁・にんじんシリシリを作ります。

■日 程 / 11月14日(土曜日) 10時～13時

■場 所 / 春日住民センター調理実習室

■材料費 / 1,000円

■講 師 / 尾上元彦さん(男の家事教室・カジオス代表)

詳しくはホームページをご確認ください ▶



居場所 づくり

女性のための小さな居場所

つむぎカフェ

あなたの「ほっとできる時間」を
見つけてみませんか。

- ① 10/27(火曜日)心をゆるめるわたし時間
- ② 10/30(金曜日)好きを話そう！

詳しくはホームページをご確認ください ▶



相談

女性のための

チャレンジ相談

自分に合った働き方、子育てや介護との両立、新しいチャレンジなど、専門の相談員がサポートします。

■相談日 / 11月27日(金曜日)

R9/1月30日(土曜日)

■相談枠 / 各日3枠 1名50分間

詳しくはホームページをご確認ください ▶



丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン2F(市民プラザ内)

開館時間: 10:00～18:00 ※毎週月曜日、年末年始(12/29～1/3)は休館日



TEL: 0795-82-8684 FAX: 0795-82-8692

Mail: danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL: https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/

丹波市男女共同参画センターって？

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください♪