



毎年6月23日～29日の1週間は
「男女共同参画週間」です。

令和8年度「男女共同参画週間」のキャッチフレーズは

**あなたらしさが、
社会のチカラ**

こども家庭庁の「こども若者★いけんぷらす」を活用し、中学生から20代の皆さんと一緒に考え、決定しました。(内閣府男女共同参画局)

Column

“〇〇らしさ”は、時代を表す価値観の象徴！？

「自分らしく生きたい」、「あなたらしさを大切に」・・・

近年この言葉を、あらゆる場面で見聞きするようになりました。

“りくりゅうペア”が世界に感動を巻き起こしたミラノ・コルティナ2026では、**「IT's Your Vibe (あなたらしさ)」**が大会モットーとなり、「自分らしくあること」は世界共通認識であることを印象づけました。私たちはいつから、“自分らしさ”を求めるようになったのでしょうか。

戦後の日本は、「お家制度」の名残を受ける性別役割分担意識「男は仕事」「女は家庭」で男女の役割を明確に分け、高度経済成長を果たしました。この時代には、経済発展を支えるため、「男らしさ」「女らしさ」が求められていたのです。

しかし、バブル経済の時代を迎え、消費が進みモノは豊かになったものの、なぜか社会は窮屈なまま。バブル経済が崩壊し、やっぱり経済だけでは人は幸せになれないのでは・・・そんな時代背景が個人や個性にスポットライトを当て、「自分探し」をする人たちが増えたのではないのでしょうか。“自分らしさ”という言葉がよく聞かれるようになったのは、この昭和から平成への転換期だと言われています。

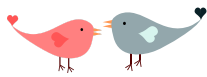
「長男なんだから・・・」「妻として・・・」「母親なら・・・」

そんな古い価値観の押しつけや、息苦しい社会から脱却するための希望として、“自分らしさ”は時代に受け入れられ、現代の男女共同参画社会に繋がっているのかもしれない。

Contents

- 男女共同参画週間キャッチフレーズ & コラム P.1
- 参画NEWS P.2
- イクボス宣言登録企業紹介 (社会福祉法人金太郎の家/合同会社Robse) P.3
- 気になるワードをCheck! P.4





東日本大震災から15年 ～男女共同参画が防災・減災の鍵～



令和8年3月、東日本大震災発生から15年を迎えました。当時は発災から1年間で、1,632人が震災関連死をしました。(H24年3月31日時点) その半数が「避難所における精神的・肉体的疲労」によるものです。^{*1}

過去、阪神・淡路大震災(1995)、新潟県中越地震(2004)などの大規模地震が発災した際にも、「災害時には女性が特に被害を受けやすく、様々な困難に直面する」と指摘されていました。

東日本大震災では、被災者の避難所生活が長期化したからこそ、今まで明るみに出ていなかった、災害時の「リアルな声」により、**非常時における女性の困難が浮き彫り**になったのかもしれません。

*1 復興庁「東日本大震災における震災関連死に関する報告」より

どんな困難があったの？

避難生活 女性の声が反映されにくい



- ・更衣室や授乳室、洗濯物干し場などプライバシーが確保されていない
- ・生理用品、粉ミルク、小児用おむつの不足
- ・トイレの数が少ない

避難所の設営・運営担当者のほとんどが男性で、女性の要望や意見が重視されず、配慮が十分でなかったことが一因として挙げられています。



一般的にトイレの所要時間は、**女性は男性の3倍の時間が必要になること**、知っていましたか？

暴力 DVや性暴力の被害が増加

- ・受付名簿の情報を公開したため、DV被害者と加害者が遭遇。
 - ・避難所のリーダーが「タオルや食べ物をあげるから夜に来て」と言い、あからさまに性行為を強要した。
 - ・ボランティアスタッフが、被災者からセクハラやストーカー行為を受けた。
- 東日本大震災「災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書より

性別役割分担意識 “男は仕事、女は家庭”が引き起こす二次被害

女だから・・・

- ・避難所での連日の炊き出し
- ・被災した自宅の片付け
- ・家事、育児、介護など家庭責任の負担増加

男だから・・・

- ・避難所でのリーダー
- ・瓦礫撤去などの力仕事
- ・被災後の経済的プレッシャー



・・・などによる **ストレスや心身の不調**



・・・などによる **ストレスからのアルコール、たばこへの依存**

Point!! 平時にできないことは、非常時にはなおさらできない。

自然災害は、性別年齢問わず全ての人に襲いかかりますが、**女性や子ども、脆弱な状況にある人々がより多くの影響を受ける**ことが指摘されています。(内閣府「令和7年度防災白書」より)

古くからの慣習によって、私たちの生活や意識に深く根付いている男女格差が、災害時にはより広がる恐れがあります。

日頃からジェンダーギャップ^{*2}の解消に向けて意識変革し、男女が共に意見を出し合い尊重していくことが、災害時の助け合いや、防災・減災に繋がるのではないのでしょうか。

*2 男女違いにより生じる様々な格差。「男は仕事」「女は家庭」といった社会で作られた役割分担意識によって、例えば賃金、政治への参画度に格差があること、不平等な状態となっていること。

ワタシと地域の防災力をつなげよう

女性防災リーダー養成講座

参加無料

「防災に関心はあるけれど何をすればいいかわからない」「人前で話すのは苦手」「リーダーなんて自信がない」という方大歓迎！もちろん専門的な知識や資格がなくても大丈夫。ワークや意見交換で楽しく学ぶことから始めましょう！

8月9日(日) 10:00-12:00
会場：出雲市役所にびき大ホール

講演「災害時の避難所運営に女性の力を活かすには」
講師：国崎 信江 さん (危機管理アドバイザー/株式会社危機管理教育研究所代表)

ワーク・意見交換
参加者：防災に興味のある18歳～65歳までの出雲市在住・在勤の女性40名
(申し込み多数の場合は抽選の上結果を郵送します)
(※この講座には地区災害対策本部の委員も参加します)
申込締切：7月27日(金)

※注：参加費無料ですが、お弁当はご用意しておりません。

お問い合わせ先：出雲市女性参画推進センター (〒690-0197) 電話：22-2055 / Fax: 22-23197
Eメール: woman@city-izumi.lg.jp / info@women-shikano.jp
主催/共催：出雲市女性参画推進センター・運営委員会、出雲市防災推進、出雲市消防団

ぜひ参加ください



イクボス宣言登録企業紹介



出雲市では、市内にワーク・ライフ・バランスの機運を醸成させるため、令和4年度にイクボス宣言企業登録制度を創設しました。

イクボス宣言を行い組織や体制を見直すことにより、業績の向上やより良い職場環境の形成に向けて取り組んでいる出雲市の企業や事業所等を紹介します。今回は新たに宣言された2社をご紹介します！

社会福祉法人 金太郎の家

イクボス宣言のきっかけを教えてください

福祉の仕事は利用者の幸せや満足度を第一に考えることが多いですが、その土台となるのは現場で働く職員の幸せです。職員が安心して働けなければ、良いサービスは続けられませんし、法人としても生き残っていけない。その思いを改めて強くし、「この姿勢を法人として明確に示したい」と考え、イクボス宣言への登録を決めました。



“わが社の取り組み”ここに注目！

- 疾病による入院時の自己負担分の補助
- 子の看護休暇の24時間有給化
- 出生サポート休暇（不妊治療）



職員の声



子育て世代の職員が多いため、本当に助かった。安心して治療に専念できた。

金太郎の家では、職員が安心して働き続けられるよう、日々の生活を支える取り組みを大切にしています。

“支える人が安心して働ける環境をつくること”が、利用者支援の質を守る一番の土台だと考えています。

社会福祉法人 金太郎の家
理事長 阿食 かをる さん



所在地：出雲市斐川町学頭1511-1

業種：医療・福祉

従業員：

正規 37名（女性31名、男性6名）

非正規 34名（女性25名、男性9名）



合同会社 Robse (ロブセ)

イクボス宣言のきっかけを教えてください

年代の近い女性職員が多く、産休育休の時期が重なる時期がありました。また、子育て世代の職員も多く、急な休みや学校行事などにもお互いに理解を持ち、協力し合える職場風土を大切にしたいという思いから、イクボス宣言を行いました。職員一人一人が、長く安心して働ける職場をつくりたいと考えています。

“わが社の取り組み”ここに注目！

- リフレッシュ休暇年3回取得
- メンター制度
- 年に4回の懇親会
(懇親会、二次会、懇親会にかかる費用は全額会社負担)
- 時短正社員制度
- 賃金アップ



合同会社 Robse (ロブセ)

代表社員 村松 英俊 さん



所在地：出雲市大津町289

業種：デザイン・福祉

従業員：

正規 20名（女性16名、男性4名）

非正規 9名（女性5名、男性4名）

Robseでは、業務が一人に偏らないよう、日々の申し送りや共有を意識し、「お互いさま」の気持ちで支え合える職場づくりに取り組んでいます。皆で運営するチームを心掛けています！

職員の声



職員に目線を合わせてくれて嬉しい。何でも挑戦しやすいし、提案もしやすい。私たちも会社のことを理解したいと思う。

オフファースト

「オフファースト」とは？

医学博士として研究を重ね、休養学を体系化した第一人者である片野秀樹氏が提唱。「仕事のパフォーマンスを上げるためには、**休みを後回しにせず、むしろ優先する**」という考え方。

「休養」は、単なる疲労回復の手段ではなく、自己成長・能力開発の機会であり「**活力を養うための時間**」でもあるとし、睡眠や食事、趣味や推し活、自分を整える時間を先にスケジュールに入れ「**オフ時間の過ごし方をマネジメントすること**」を表しています。

日本は**疲労大国**



疲労は万国共通の課題ですが、「過労死」という言葉が「karoushi」として『オックスフォード英語辞典』に掲載されるほど、日本は「休まない国」という印象を世界に与えています。

経済協力開発機構（OECD）の調査（2021年版）によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、先進国で最も短いという結果が明らかに！

2023年には、平均睡眠時間8時間18分のドイツにGDPを抜かれたことで話題になりましたが、日本は疲れたまま働くことで生産効率が下がり、経済が伸びず、給料が上がらない・・・という悪循環に陥っているのかもしれない。

さらに、日本貿易振興機構（ジェトロ）が毎年更新している「世界の祝祭日」（2024年版）によると、日本の祝日はG7の中で最多。
日本は、**休みは多いけど、休まっていない**というのが現状ではないでしょうか？



まずは休み方をマネジメントすることが、日本人の疲労回復とパフォーマンスUPに繋がりますね！

「活力を養う休養」のポイント！

1 精神的にも物理的にも仕事から離れてみる

例えば・・・

- ・屋内仕事の方 ⇒ 屋外で活動
- ・屋外仕事の方 ⇒ 屋内でゆっくり



2 心身共にリラックスできる要素を取り入れる

例えば・・・

- ・動物や自然とのふれあい
- ・芸術鑑賞、創作活動
- ・軽い運動など



3 視野が広がる活動を取り入れる

例えば・・・


- ・推し活、人との交流、旅行
- ・畑仕事、片付け
- ・ボランティア活動など



**義務的にならず楽しむ余裕があること
時間の過ごし方を自分で決められること**

も大切なポイントのようです 

定時退社や残業時間の短縮が定着し、労働時間は短くなったものの、情報通信機器やデジタルデバイスの発達により、移動時間や勤務時間外でも簡単に「仕事モード」に切り替えることができる時代になりました。

男女共同参画社会や女性活躍推進を広げていくためには、一人一人がオフファーストで「休む力」を育て、まずは自分の活力を補うことが必要不可欠かもしれませんね 

くすのきプラザ利用のご案内

- ◆ 利用時間 9:00 ~ 22:00
- ◆ 受付時間 9:00 ~ 17:00
- ◆ 休館日 年末年始（12月29日～1月3日）



くすのきプラザは、豊かな緑と四季折々の花々が楽しめる“くすのき広場”にあります。
どなたでも気軽にご利用頂けます。



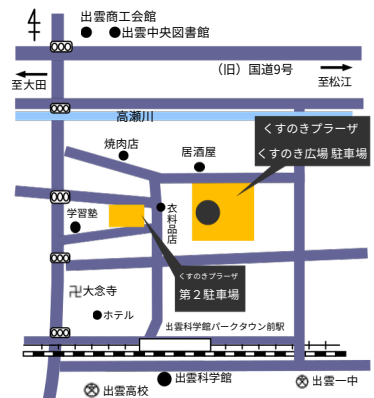
ご利用料金

- 洋室（全面）・・・1,500円／1時間
- 洋室1（北）・・・600円／1時間
- 洋室2（南）・・・900円／1時間
- 和室・・・700円／1時間

- ※営利目的でご利用の場合、上記の2倍です。
- ※冷暖房費は使用料の3割です。
- ※ご予約は2ヶ月前から受け付けます。



詳細はHPをCheck
してくださいね！



出雲市男女共同参画センター（くすのきプラザ）

〒693-0011 出雲市大津町2096-3 ☎0853-22-2055 ✉women@local.city.izumo.shimane.jp