



# らぼーるの風

## 輝く未来へ

—— 誰もが自分らしく生きられる社会をめざして ——



男女共同参画に関する小学生の絵画

テーマ「夢をかなえた将来のわたし」

令和5年度最優秀賞 塙山小学校4年 土田 獅さんの作品  
つちだ れお  
「ぼくがかいたマンガを世界の国々の人たちが見ているところ」

### Contents 《目次》

- 10月は日上市の男女共同参画強調月間です ..... 2
- 男女共同参画に関する小学生・中学生の作品を紹介します ..... 3
- 女性の活躍応援 ..... 4
- 家事や育児を楽しむ生活を ..... 5
- ワーク・ライフ・バランス通信Vol.12 ..... 6
- STOP! DV ..... 7
- ちょっとだけ生き方が変わる用語辞典／らぼーるひたち紹介 ..... 8





# 10月は日立市の男女共同参画強調月間です

日立市では毎年10月を男女共同参画強調月間とし、様々な事業を行っています。また、茨城県では、11月を男女共同参画推進月間としています。多くの関連イベントが催されるこの期間を通して、男女共同参画について理解を深める機会としてはいかがでしょうか。

## 女性の人材育成事業 1 day女性カレッジ

大学の先生による女性を対象とした、社会参画への意識向上を図るのに役立つ講座を開催しています。今回は、レジリエンス（精神的回復力）を題材に、「折れない心」をつくるための心の整え方について心理学の観点から学びます。学生のように学べると人気の講座です。



### 女性の人材育成事業とは

女性が希望する働き方の選択肢を増やすための情報や講座の提供、各種資格の取得についてのサポートをしています。講座は無料で託児もご用意しています。

## 10/26 から 11/16 までの毎週土曜日開催

### もっと自由な“あなた”になれる リカレント教育連続講座2024

必要なタイミングで学び直し、仕事と学びを繰り返すリカレント教育。学び知ることによって選択の幅は広がってきます。専門の先生たちと一緒にこれからの“あなた”をプランニングしていくための講座です。



11/23  
開催

## 誰もが自分らしく生きられる社会をめざして 男女共同参画をすすめるつどい2024

### プログラム

- 13:00～13:15 開会式
- 13:15～13:30 「男女共同参画に関する小学生の絵画・中学生の作文」  
入賞作品表彰・最優秀作文朗読
- 13:30～13:50 企画事業 明秀学園日立高等学校Blue Fairies
- 13:50～14:00 休憩
- 14:00～15:30 講演会 講師 坂東 真理子さん(昭和女子大学総長)  
演題 「女性の覚悟～無意識の偏見にとらわれない生き方～」  
※ 詳細については下記QRからHPをご確認ください

### 企画事業

- ★男性の家事育児参画に関する展示
- ★団体の活動紹介展示
- ★男女共同参画に関する本の展示など(市内図書館で実施)
- ★STOP! DV(パープルリボンツリーに願いを込めて)

無料  
託児

入場  
無料



申込みはこちら



HP



日立市男女共同参画強調月間事業  
誰もが自分らしく生きられる社会をめざして 男女共同参画をすすめるつどい2024

(昭和女子大学総長)  
**坂東 真理子**  
講演会

講演会テーマ: 「女性の覚悟～無意識の偏見にとらわれない生き方～」

2024年  
**11月23日 土** 13:00～15:30  
(開場 12:00)  
日立シビックセンター 音楽ホール (日立市幸町 1-21-1)

## 開催日程：11/27～12/18 までの毎週水曜日開催

### 女性デジタル人材育成講座

#### 「わたらしい」働き方を目指してプログラミングを学ぼう

デジタル分野に興味のある女性を後押しするため、プログラミング技術の習得やデジタル分野への就労を目指すための講座を開催します。企業での職場見学会も実施します。

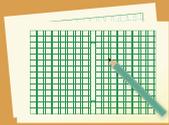
会場：らぼーるひたち  
対象：日立市に在住または  
通勤している女性10人  
(多い場合は抽選)  
無料託児あり(事前申込要)



申込はこちら

詳細は日立市ホームページ <https://www.city.hitachi.lg.jp>

女性若者支援課 0294-26-0315



# 令和5年度 男女共同参画に関する 小学生・中学生の作品を紹介します



日立市では、子どものころから男女共同参画について考えてもらう機会とするため、市内の小・中学生を対象に男女共同参画に関する作品を募集しています。令和5年度にご応募いただいた絵画191点、作文328点の中から最優秀賞(作文、絵画)と優秀賞(絵画)の作品を紹介します。 ※学年は令和5年度のものです。

## 最優秀賞 作文

## 我が家の家庭ルール

しばた はるき  
泉丘中学校 1年 柴田 陽生

みなさんは、家族の中で「家庭のルール」を作っているだろうか。今は変わってきたと思うが、昔は、「男の人は仕事・女の人は家事」と考えられてきたと聞いたことがある。

私の家は、私が生まれた時から父も母も働いている共働きの家だ。私の家も、主に料理や買い物などの家事は母が担当している。けれど、母の仕事が朝早く出勤しなくてはいけない時や、帰りが遅くなったりする時には、私や姉が困る事がないように、父と母は事前に話し合いを行って調整してくれている。

今年四月に、私は中学生になりサッカークラブに入った。三つ上の姉は高校生になり、お弁当を持っていくようになった。以前とは生活リズムががらっと変わってしまった。

私のサッカークラブは、学校から帰宅後の夕方からの活動となる。練習場は、中学校のグラウンドではなく、日立市内の色々な場所での活動となり、夜遅くまで父と母は、私のために協力しながら送迎や、食事の用意をしてくれている。そのおかげで私は、サッカーに全集中することができている。

また、姉のお弁当作りも母が担当しているが、母が朝早く仕事に行かなければいけない時は、父は慣れないながらも一生懸命、お弁当作りをしている。姉は、両親の負担を軽くするために、帰ってきたらお弁当箱は毎日必ず自分で洗っている。また二学期からは、自分でお弁当を作るために、母

の料理のお手伝いをしながら、料理の勉強を開始している。

私も姉を見習って、できることから始めようと思った。まず、サッカーの準備は家族に頼らず自分で用意するように心がけている。また、練習場が電車で通える場所の時には、サッカークラブの仲間と一緒に電車に乗って通うことにしている。家でのお手伝いとして一日の終わりをみんながゆっくりくつろげるように、お風呂掃除をしている。

このように、私の家では個人の役割をあまり決め過ぎずに、その時できる人がその仕事をやるのが「家庭のルール」になっている。

そして、上手い具合に家が回っているのだ。

以前母から、「スウェーデンでは大多数の女性が生涯働き続けるんだよ」と聞いた。スウェーデンでは、共働きを支援する育児制度がとても充実していて、男性の育児休暇も九割の人が取得していると聞いた。

日本でもスウェーデン同様に男性が育児休暇を取得できるような支援を行っている。

父の会社では、男性の育児休暇を取得している人が増えてきていると聞いているが、なかなか全員取得するところまでは達していないようだ。もっと、「男の人だから」「女の人だから」という考えにとらわれない風土、家庭内での理解や、学校、職場、社会、さまざまな環境での理解が進んでいくことを願い、私は今、私ができることをしていこうと思う。



▲会瀬小 3年 とよだ ひろき  
豊田 裕樹さん



▲油縄子小 5年 しぶや そうた  
澁谷 颯大さん

## 優秀賞 絵画

「夢をかなえた将来のわたし」を  
テーマに絵を募集しました。  
キラキラしているみんなの夢は  
とても素敵ですね。

★最優秀賞は表紙をご覧ください★

## 令和6年度 男女共同参画に関する小学生の 絵画・中学生の作文巡回作品展

- ◆南部図書館：10月8日～10月15日
  - ◆十王交流センター：10月17日～22日
  - ◆日立市役所：10月24日～29日
  - ◆多賀図書館：11月7日～13日
  - ◆日立シビックセンター：11月16日～20日(入賞作品のみ)
- 令和6年度の入賞作品はこちらからご覧ください→



## 資格を取ってみませんか?

日立市では、女性の就業を応援するため、就業に有利な資格取得を後押しする「女性の就業専門資格取得等補助金」や、若者のキャリアアップを応援するための「日立市若者資格取得補助金」などの制度があります。今回は、「女性の就業専門資格取得等補助金」の制度を利用して図書館司書の資格を取得されたかたの経験をお聞きしましたのでご紹介します。

**Q** 図書館司書の資格を取ろうと思ったきっかけについて教えてください。

**A** 市内の図書館で働き始めたのは、十数年前からです。最初は臨時職員として勤務していたので、図書館司書の資格は取得していませんでした。その後図書館員として勤務することになりましたが、図書館資料のデジタル化に伴う新しい技術の習得に加え、専門的な業務に対して自分の知識不足を感じるが多くなりました。いつかは図書館司書の資格を取りたいと思っていましたが、40代は子育てと母の介護が重なり、時間の余裕がありませんでした。50代に入り、自分の時間が持てるようになった頃、社会人となった娘が帰省し、スキルアップのため資格取得の勉強をしていることを知りました。娘の「学ぶことはいくつになっても楽しいよ」という言葉に背中を押され、自分も図書館司書の資格取得に挑戦してみようと思えました。

**Q** 資格取得の勉強を続けるために工夫したことはありますか?

**A** シフト制の勤務でしたので、仕事がある日は教科書を読むことを中心に行い、昼休みや出勤前の隙間時間も活用するように心がけました。休日は参考書を読み込み、レポート作成や科目別の試験勉強に取り組みました。勤務日にはあまり無理をせず、休日にしっかりと勉強時間を確保するようにして進めていきました。

**Q** 目標を達成したことによる心の変化や、家族の変化はありましたか?

**A** 一年間学習を続けて修了証書を手にした時には、大きな安堵感と共に、挑戦して良かったと心から思いました。通信制での学習でしたので、孤独を感じることもありました。何度もくじけそうになりましたが、その度に家族に励まされながら続けることができました。娘からも「おめでとう、頑張ったね」とお祝いという言葉をもらい、一緒に喜びました。友人や職場の方にも声をかけていただき感謝しています。資格取得までやり遂げられたことは、自分にとって大きな自信に繋がりました。

**Q** これから資格取得を考えている方に一言お願いします。

**A** 私が図書館で働き続けてきた理由は、子供の頃から本が好きだったからです。その好きなことの延長線上にこの図書館司書の資格がありました。資格取得というと、難しく考えてしまって挑戦することを躊躇してしまうこともあると思いますが、少しでも興味があれば思い切って手を伸ばしてみてください。今は通信制の学校も多くあり、サポートも充実しています。それから、正しい知識や情報を得る手段として図書館を大いに活用することもおすすめします!

図書館司書資格取得  
ハンドルネーム:sorairoさん

これから資格を取りたい!仕事を始めたい  
女性の就業に役立つ資格取得を応援

日立市 女性の就業専門  
資格取得等補助金



女性の資格取得を応援します!

ワーク・ライフ・バランスで  
できた時間で資格を取る



日立市  
若者資格取得補助金



若者の皆さんの夢を応援!

詳細についてはQRコード  
からHPをご確認ください。

## 日立市女性人材リストへ登録を

あなたの経験や能力を市の政策に反映させてみませんか?

さまざまな分野に多様な視点やニーズを反映させていくことは、男女共同参画社会を形成するために必要不可欠ですが、日立市における審議会等に占める女性委員の割合は 26.4% (令和6年4月1日現在) とまだ低い状況にあります。市では、より多くの女性に審議会等政策・方針決定の場へ参画していただくことを目的に女性人材リストを作成しており、委員選任の際、登録していただいたかたの興味関心に応じ、委員の推薦をしています。

専門的な知識や経験があるかた、様々な分野で活動を実践されているかただけでなく、若い世代や子育て中のかたなど、さまざまな立場のかたのご意見を取り入れたいと考えておりますので、ぜひ登録をお待ちしています。



# 家事や育児を「楽しむ」生活を



家事や育児に積極的にかわる男性が増えています。雇用均等基本調査（令和5年度）によると、男性の育児休業取得率は30.1%となり、令和4年度の17.13%から急増し過去最高となりましたが、女性の取得率が84.1%であるのをみると、男女差があるのが現状です。パートナーの出産・育児は男性の働き方を見直す絶好のチャンスです。男性の育児休業取得は「育児をしたい」という希望の実現に加え、企業にとっても働き方の見直しにつながるなどのメリットがあります。今回は実際に育児休業を取得した男性にお話をいただきましたのでご紹介します。



## 質問

- ① 育児休業を取得することを決めた理由や家族の反応
- ② 家事や育児で大変だったことや困ったこと
- ③ 育児休業を取得して幸せを感じたことや良かったこと。
- ④ 育児休業の取得を考えている男性にメッセージをお願いします。

### ● ゆあパパ

- ①生まれてくる子どもと出産を乗り越えた妻とのかけがえのない時間を大切にしたいと思ったからです。また、出産を終えた妻に少しでも体を休めてもらいたいと思ったからです。
- ②赤ちゃんが泣いている理由を言葉では伝えてもらえないため、察することしかできないことが大変だと思いました。
- ③日々成長する子どもの姿をそばにいて実感することができ、さらに、その成長をその場で妻と共有できることがとても幸せに感じました。
- ④仕事の調整や職場への配慮など、心配なこと、大変なことが沢山あると思いますが、ぜひ育児休業を取得し、今しかない時間を大切にしたいです。

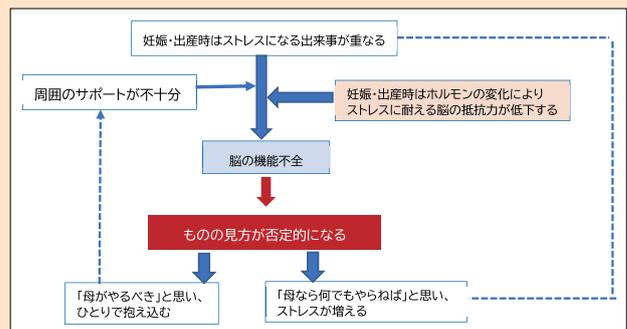
### ● ゆめパパ

- ①妻も働いていますし、育児は二人ですものという意識がありました。また、「里帰り出産はしない」「出産直後は軽トラックに轢かれたくらいダメージ」と、妻から再三聞かされていたことも大きかったと思います。（昭和世代の両親は「男なのに育休とるの?」という雰囲気でした）
- ②私は子どもを我が家に迎え入れるタイミングで育休をいただきました。「軽トラックに轢かれた」妻に無理はさせられないので、授乳以外の家事・育児は全てやる意気込みで取り組みました。私は一人暮らしが長かったので、家事に関して問題はなかったのですが、育児はもちろん初めてのことで、夜中でも数時間置きにミルクをあげたり、夜泣きをあやしたりして、常に眠気との戦いだったことを覚えています。
- ③心と体で「この子を育てていく」という実感を得られたことでしょうか。よく、「男性は親になるのに時間がかかる」と聞きますが、子どもを迎え入れた時期から、妻と相談したり、ネットや書籍で調べたりと、悪戦苦闘しながら育児に突入していったことで、親としての自覚が徐々にできていったのかなと思います。また、「2人で」育てていく意識も高まったのではないかと思います。
- ④女性の体調がまだ万全ではないなか、男性が主体的に育児に取り組むことで、パートナーとの連帯感も生まれますし、育休が終了した後も、子の成長のひとつひとつに目が留まり、子育ての喜びと楽しさを実感しやすくなります。ぜひ育休をとって、二度と戻ってこないお子さんとの日々、その1分、1秒を楽しく過ごしていただければと思います。

## パートナーの心身の健康を支える ～男性の家事・育児参画～

我が子の誕生。新しい命が授かり、家族と共に育んでいくことを体験できるのは、とても喜ばしいものです。その一方では妊娠中の女性の約10%、産後の女性には10～15%前後にうつ病のリスクがあると言われています。うつ病の要因には、妊娠・出産に伴う女性ホルモンの大きな変化や、周囲のサポート不足等が挙げられています。（図1）

時代と共に家族の姿が変わり、妊娠・出産・子育てにあたり、かつては当たり前だった頼れる親族の手助けが少なくなっている現在、一番身近な存在の理解や、家事や育児への参画は、パートナーの心身の健康を支えると共に、家族の絆を深める大きな力となっていきます。



（図1）妊娠・出産時のうつ病で生じる悪循環 厚生労働省「e-ヘルスネット」より



多様な生き方・働き方を推進するための働きやすい環境づくりは国を挙げて男女問わず積極的に推進されています。仕事は大切だけど、家庭や個人の生活も大事にしたい。そう思う人は多いのではないのでしょうか。※ワーク・ライフ・バランスを整えることは、仕事だけでなく生活も充実し人生が豊かになるとともに、家族にとっても暮らしの充実につながり、個人のみならず企業にもメリットがあるといわれています。今回は理想のワーク・ライフ・バランスを実現するためのお役立ちサイトをご紹介します。

## こんなメリットが期待できます

### 企業

- ・従業員の労働意欲や生産性の向上
- ・従業員の企業への満足度の向上、離職率の低下
- ・企業イメージが良くなり、採用活動へのプラス効果

### 働く人

- ・気持ちにゆとりのある生活
- ・仕事以外の多様な経験や人間関係をもつことで人生が豊かに
- ・心とからだの健康維持につながる

## ※ワーク・ライフ・バランスとは (仕事と生活の調和)

ワーク・ライフ・バランスとは「仕事」と「仕事以外の生活」との調和が取れている状態のことを言います。仕事以外の生活には、育児や介護、地域活動、趣味や学習などのあらゆる個人活動が含まれています。

仕事と生活の望ましいバランスは一人ひとり異なり、また、独身期、子育て期、中高年期といったライフステージに応じて変化します。

## 理想のワーク・ライフ・バランスを考えるためのお役立ちサイト

### 働いている方



お役立ち情報Q&A集  
厚生労働省  
(両立支援のひろば)



女性応援  
ポータルサイト  
内閣府男女共同参画局



働き方・休み方改善  
ポータルサイト  
厚生労働省



育児休業制度  
特設サイト  
厚生労働省



治療と仕事の  
両立支援ナビ  
厚生労働省

### 事業者の方



両立支援等補助金  
厚生労働省



中小企業育児・介護  
休業等推進支援事業  
厚生労働省



茨城働き方改革  
推進支援センター  
厚生労働省



事業者の皆さまへ向けた  
各種支援メニュー  
日立市HP

## 茨城県働き方改革優良(推進)認定企業の募集

茨城県では、すべての労働者が働きやすい環境づくりに向けて、「働き方改革」に積極的に取り組む企業、取組が優れた企業を認定する制度「茨城県働き方改革優良(推進)認定企業」を募集しています。申請方法や、制度の詳細については、HPをご確認ください。

あなたにエール! ~いばらき女性活躍・働き方応援ポータルサイト~  
<https://yell.pref.ibaraki.jp/work-style-reform/index.html>



# STOP! DV



## さまざまな暴力

DVには身体的なものだけではなく、精神的、性的、経済的な暴力なども含まれます。

DV(ドメスティック・バイオレンス)は配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった人からの心や体への暴力のことです。単なる夫婦や恋人同士のケンカにとどまらず、犯罪となる行為をも含む、重大な人権侵害です。個人の尊厳を傷つけると同時に、男女共同参画社会実現への妨げとなっています。

身体的暴力	精神的暴力	性的暴力
殴る、ける、物を投げる、髪を引っ張る、引きずり回すなど	大声で怒鳴る、無視する、ののしる、人前で侮辱するなど	性行為を強要する、避妊をしない、中絶を強要するなど
経済的暴力	社会的暴力	子どもを利用した暴力
生活費を渡さない、働くことを制限する、借金を重ねるなど	人間関係、行動を監視・制限する、携帯電話をチェックするなど	子どもの前で暴力をふるう、子どもを傷つけると脅すなど

## パープルリボン運動

女性に対する暴力根絶運動として1994年にアメリカで始まり、現在では40か国以上もの国々に広がりを見せています。

日本でも、毎年11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動」期間として全国的に啓発活動を行っています。日立市もこの趣旨に賛同し、期間に合わせパープルリボンツリーやパープルライトアップを行い、女性に対する暴力の根絶を呼びかけます。やさしい紫の光には、女性に対する暴力根絶の願いと「ひとりで悩まず、まずは相談してください」というメッセージが込められています。



女性に対する暴力をなくす運動  
11月12日～11月25日

### DV相談

○女性生活相談(日立市)	<b>0294-35-2215</b>	月～金、第2・第4土曜日9時～17時 祝日・年末年始を除く
○県警女性専用相談電話	<b>029-301-8107</b>	24時間相談 *女性専用(女性警察官が対応)
○茨城県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	<b>029-221-4166</b>	相談時間：平日9時～21時、土日祝日9時～17時(年末年始を除く) ※ 来所相談は要予約。平日・土日祝日9時～17時
○県民安心センター	<b>#9110</b>	24時間相談
○DV相談ナビ(全国)	<b>#8008</b>	最寄りの相談機関を案内するサービス
○DV相談+	<b>0120-279-889</b>	24時間相談

### その他の相談【カウンセラーによる相談】

日立市では、様々な不安や困難を抱える方に向けて、3種類の相談窓口を設けています。各相談は、臨床心理士などの資格を持った専門の相談員がお受けします。秘密は厳守しますので、ひとりで悩まずに安心してご利用ください。相談は無料です。\*電話相談は通話料がかかります。

★女性カウンセリング相談(面談) ※日立市在住か 通勤・通学の女性 予約：QRコードから予約		相談日：第3水曜日・第3土曜日 時間：午前10時～12時・13時～16時 相談場所：日立シビックセンター *女性の臨床心理士等が対応
★男性SNS相談 ※LINE相談		第2・4土曜日 17時30分～22時 *男性の臨床心理士等が対応
★性的マイノリティSNS相談 ※LINE相談		第2・4土曜日 17時30分～22時 *臨床心理士等が対応

### 茨城県の相談窓口【ダイバーシティ相談】 \*対象：茨城県在住・在勤・在学の方(性別は問わず)

性別、年齢、障害等、ダイバーシティに関する様々な心の悩みごとなどの相談に、公認心理師・臨床心理士が電話、面談で応じています。予約制で相談は無料です。\*電話相談は通話料がかかります。

★ダイバーシティ相談	申込み・問合せ先 事前に029-233-0070	相談日：毎月第1、第3土曜日 13時～17時(祝日、年末年始を除く) 相談場所：茨城県ダイバーシティ推進センター
------------	-----------------------------	---

# ちよつとだけ生き方が変わる用語辞典

## リカレント教育

「リカレント (recurrent)」とは、「繰り返す」「循環する」という意味で、リカレント教育とは、学校教育からいったん離れて社会に出た後も、それぞれの人の必要なタイミングで再び教育を受け、仕事と教育を繰り返すことです。日本では、仕事を休まず学び直すスタイルもリカレント教育に含まれ、社会人になってから自分の仕事に関する専門的な知識やスキルを学ぶため、「社会人の学び直し」とも呼ばれます。

これからの時代は、多様なライフスタイルやライフステージの変化に応じた生き方や働き方がいっそう求められるでしょう。学校を卒業した後も、新たな知識やスキルを身につける学び直しは、生き方や働き方の選択肢を増やし、人生の幅を広げることに繋がります。



## らぼーるひたちをご利用ください

らぼーるひたち（日立市女性センター）は、男女共同参画のまちづくりの拠点施設として、男女共同参画に関する情報の提供や様々な講座、相談事業などを実施しています。

### 学びの場

性別にかかわらず参加できる男女共同参画に関する啓発講座や就業支援のための講座をはじめ、趣味や教養を深めるもの、子育て支援として親子で楽しむ講座も開催しています。

### 相談の場

女性の生活全般の悩みについて電話や面接で相談を受ける「女性生活相談」（P7に掲載）を実施しています。特にDV（ドメスティック・バイオレンス）等女性に対する暴力については、相談をためらう人が多いため、気軽に相談できる場となるように配慮しています。秘密は厳守します。



らぼーるひたちHP

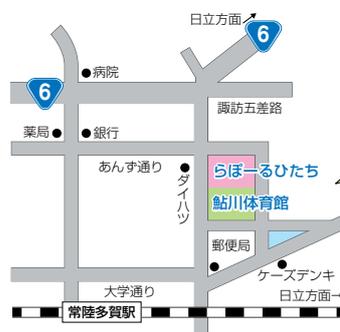


講座案内

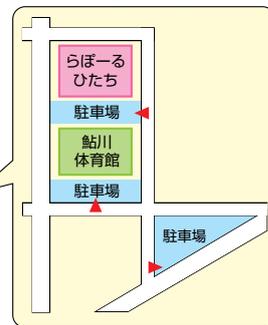
あなたの暮らしや人生を彩る学びの場として、  
お気軽にお立ち寄り下さい。



【駐車場】 60台程度



＜拡大図＞



詳細は、らぼーるひたちHPをご覧ください！

<http://rapporthitachi.jp/>

編集発行

日立市生活環境部女性若者支援課 男女共同参画推進室 日立市幸町1丁目21番1号

TEL：0294-26-0315

IP電話：050-5528-4939

Eメール：josei@city.hitachi.lg.jp

発行年月／2024年10月

第32号