

八代市男女共同参画推進情報誌

Mi★Rai

男女共同参画宣言都市
八代市シンボルマーク

みらい

第22号

子育てするなら八代で!

みんなで介護! ジェンダーレス介護!

ベビーファースト宣言

令和7年3月に策定された「八代市こども計画」に合わせベビーファーストのまちづくりを推進しています。

※「ベビーファースト」運動は、日本青年会議所が子どもを産み育てていく社会の実現を目指し展開しているものです。



わたしたちの活動宣言
赤ちゃんとお母さんお父さんのために、私ができること。

**未来かがやく
こどもまんなか
やつしろ**

八代市全体でみると、**65歳以上**の人口が占める割合は**35.4%** (2025年時点)。よく言う高齢化社会ではなく、既に**超高齢社会**です。

人生100年時代と言われますが、介護が必要な高齢者が増えている現状で、**親の介護**も切り離せない問題です。「介護は女性がするもの」とイメージする人が多いかもしれませんが、**男性が関わり、夫婦や親子で協力**し合うことで介護する側の**負担も軽くなります**。同時に介護される側にとっても**大きな安心感**につながります。

**若者が住みたい 子育て世代にやさしい
楽しく子育てと仕事ができる まちづくり**



育児や介護を男女が分担することは、
家庭における**ジェンダー平等**を促進します

仕事と家庭を両立しやすくなり
**女性就労が促進され
労働力不足の解消・
経済全体の活性化**につながります

介護を通して
家族との絆を深める経験は
**男性の精神的な充足感や
幸福度**にもつながります

**男性が育児に
積極的に**関わることで
子どもにも**よい影響**があり
自身も**子どもの成長**を喜べます



情報誌
Mi★Raiの
バックナンバーは
こちらから⇒⇒ 

育児や介護における男女共同参画は、単に個人の問題にとどまらず、社会全体のワークライフバランスを向上させ、持続可能な社会を築くために不可欠です。性別役割分担意識を解消し、企業や社会全体でサポート体制を整理していくことで誰もが仕事と生活を両立し、豊かな人生を送れる社会の実現をめざしましょう!

- 【CONTENTS】**
- ◇家庭におけるジェンダー平等を考える
～みんなで育児も介護も～
 - ◇「〇〇家 作戦会議」をやってみた!
 - ◇八代みらいネット
20th ANNIVERSARY
 - ◇いっそ DE フェスタ 2026



夫婦が
本音で話せる?!
魔法のシート

〇〇家 作戦会議 をやってみた!

ワークシートを書き込むことで、日々のちょっとしたすれ違いも「見える化」されて、コミュニケーションが取りやすくなるだけでなく、それぞれの家庭のグッドバランスが見つかります。



「家事は
家族の事」として
考えよう

〇〇家 作戦会議ってなあに?

家族が仲良く暮らしていくためには、夫婦の協力体制がとても大切です。自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか? このシートを活用して楽しく真剣に、これからの、2人のご・家族のことを話してみよう。日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシェアし、お互いに支え合うのがよいかを確認し合うためのコミュニケーションツールです。

PART.1 素直な気持ちを伝えてみよう

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。パートナーとシェアしましょう。

PART.2 2人の今を再確認!

今の暮らしをふりかえりながら、自分の理想の暮らしについて考えてみましょう。

PART.3 「家のご」のシェアの仕方考えよう

理想の暮らしを実現するために、日々の暮らしをどのように営むか? 現在の分担割合について、確認してみましょう。

PART.4 3年後の自分たちを想像してみよう

仕事は? 家族は? 趣味の時間は...? 家族のこれからについて、みんなで会話してみてください。



内閣府の資料より

くわしくは内閣府
男女共同参画局
にてご覧ください



★ ご家族の作戦会議の様子をお伝えします ★

いよま 井山家 作戦会議



私：会社員
(株式会社ユーテックス)
両親：80代・70代
子ども：1人 (20代)



母：私も自営業でお客様の都合に合わせて働いていたので、子どもたちが学校から帰ると家事をしてくれたのは本当に助かったよ。

私：両親が仕事をしていたので、子どもながら帰宅すると家事をするのが当たり前のことだったけどね。

父：現役の昭和時代は早朝から深夜まで働いて、休日でも仕事の下準備に数時間は出社していたね。子どもの学校行事も運動会のお昼ご飯を食べに行くくらいだった。

私：お父さんが退職後に地域活動に参加したのには驚かされたよね。

母：そうね、洗濯機や掃除機の使い方も覚えて協力してくれるようになったね。

私：数年前から両親の衰えを感じるが増えてきた。

やっと子育てが終わり、一息つけるなと思ったのも束の間、親のことが気になり始めた。今は笑い話で済むことも、徐々に本格的な介護が近づいていることを感じる。一緒に住んでいるので、親の介護も自分がするのが当たり前と思ってはいるものの、自分もまだ現役で働いているので、親に何かあった時の対応など悩んでいる。人には頼めないという気持ちが強いので、どうしても一人で抱え込みがちだが、周りの意見を聞くと、「まず、あなたの意識を変えるのが先! 姉弟の協力やプロのサポートを上手に活用できるよう、一度家族で話し合うといいね」というアドバイスもらった。

はしのき 栢木家 作戦会議



私：会社員
(株式会社ユーテックス)
妻：助産師
子ども：5人
(3歳~中学2年)



夫婦+5人の子ども



私：前職は勤務時間が長く、家事は妻に任せっきりだった。転職を機に、家事も分担できるようになり、子どもたちとの触れ合いも増えて嬉しい。妻には本当に感謝している。

妻：夫の転職と引っ越しを機に、望んで助産師の資格を活かした仕事に復帰。18年間の専業主婦からの家庭と仕事の両立は忙しくてつらい。

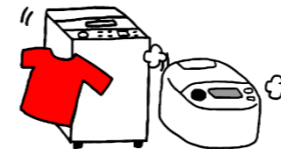
私：近所に住んでいる両親の助けも借りながら、5人の子育てをしている。妻には休息の時間が必要だと思うし、自分も資格取得のための勉強の時間がほしい。中学生の子どもは「パパ、勉強していいよ」と兄弟の面倒を見てくれる。

学校の行事も半々に参加出来たらいいと思う。掃除は好きなので自分は頑張っているつもり。妻に代わってお弁当を作ったこともあったが、子どもから「おいしくな〜い」と言われ(苦笑)、それからはお弁当代を渡すことも。苦手な家事は当然あって、無理して頑張るより、得意不得意を分けていった結果がバランスがとれればいいと思うようになった。家事を見える化したら、7人家族の衣替えの大変さに気づいた。今はお互いもっと自分の時間がほしいというのが正直な気持ちだが、妻の転職のことも含め、これからのことを夫婦で話し合えてよかった。

おの 小野家 作戦会議



私：福祉施設員
妻：保育士
子ども：1人 (20代)



夫婦+1人の子ども 3人暮らし



私：定年後、再就職をして新しい生活をスタートさせた。今の生活に満足しているし、楽しい。

妻：現役で働いていて、正直毎日がとても忙しくて、疲れている。家事ができないことがあっても何も文句を言わない夫には感謝しているが、掃除や片づけをもう少ししてもらえるととても助かる。

私：自分の生活に合わせて、必要な家事はしている。例えば、自分の方が早く帰宅するので、夕食は先に作って食べたり、食器の片づけや洗濯機も回したりしている。基本、ゴミ出し、資源ゴミは自分の担当。

役割分担を決めると、そのことがストレスにつながるのでは、気づいた方が気づいたことをするようにしている。できないところは、お互いに片目をつぶるようにしている!? それでも、感謝の言葉は忘れず口にしている。今後は親の介護問題が控えているが、3人の子育て中を振り返ると、お互い初めての経験で慣れてないことだらけで自分に余裕がなく、相手への配慮もできず、衝突することも多かった。若い頃は妻に言われたことを「ハイハイ!」で受け流していたので、妻のストレスも大きかったと思う(笑)

八代市男女共同参画社会づくりネットワーク ANNIVERSARY
八代みらいネット20th

2006 6/27 発足

2007 通常総会



2008

天草市つんで風との交流会



2009 東陽で栗拾い



2015 市制10周年記念講演会



2014 船出浮き



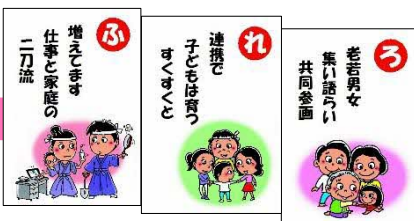
2010 ビーチバレー大会



2016 10周年記念 いっそDEフェスタ



2017 ジェンダーかるた改訂



1,500円で販売中!

2018 スリーデーマーチでボランティア活動



2026

20年の軌跡 あゆみ
 そして みらいへ
 ともに歩む仲間を
 募集します!



<詳細は こちらから

2025

Facebook
 配信開始



2024

オリジナル
 エコバッグ
 完成



2022 会員学習会 視察
 株式会社 MATSUKI



八代市男女共同参画啓発事業

いっそDEフェスタ2026

楽しい
 科学実験で

多様な視点を活かした地域防災

サイエンスインストラクター あべ きよと
 防災士・アナウンサー 阿部 清人さん

令和8年 2月8日(日) 桜十字ホールやつしろ
 開場 12:30 開演 13:00



午前中は
 楽しいワークショップが
 いっぱい!
 ガラポン抽選会もあり!

まるごと
 楽しく
 わかりやすく!



入場無料

手話通訳あり 託児あり(要予約) 配信あり
 いっそDEフェスタ実行委員会事務局
 ☎0965-30-1701(八代市人権政策課内)

編集後記

八代市男女共同参画社会づくりネットワーク（八代みらいネット）の活動が20年目に入った。この20年で男性の育児休業取得が進み、女性の登用や社会進出が当たり前のことと受け入れられるようになった。家族のあり方も様々、若い世代では育児介護も協力し合う家庭が増えているように感じる。男女共同参画の歩みを止めることなく、住みよい八代づくりの輪を広げていきたいものである。

【編集スタッフ】

井山 上村 岡部 古閑 福田 森崎