

カスタネット

Vol. **51**
2026.3



特集:誰もが自分らしい生き方・働き方を選べる社会へ
～あなたが思う「働き方」「キャリア」を教えてください～

【記事】 男女共同参画推進員のREPORT / 推進員だより

「カスタネット」とは・・・2枚の丸い木が合わさり音が出る楽器から、女性と男性が共に歩むイメージを表現したものです。

誰もが自分らしい生き方・働き方を選べる社会へ

女性初の総理誕生——。それは単なるニュースではなく、働く女性にとって一つの新しい時代の兆しでもあり、未来の可能性を改めて考えさせられる出来事でした。しかし、華やかな報道の裏で、幼い日に描いた理想と、今、奮闘する目の前の現実との間に、「これでいいのかな…」と立ち止まってしまう瞬間があるのではないのでしょうか。「人生とは?」「キャリアとは?」——。その答えは、誰かの成功のテンプレートではなく、あなた自身が選んだ道、そしてこれからの選択の中にあります。性別役割分担の意識や社会の慣習に縛られず、自分らしい人生の選択肢を広げ、迷いを自信に変える「新たな気づき」となるかもしれません。

～“性別”ではなく“個人”で評価される働き方へ～



澤田 歩佳さん
(さわだ ほのか)

—— 就職活動の中で気になったこと

④ 公務員や民間企業など、色々受けました。その中で気になったのは、企業などが配布している資料に「女性の合格者数」があえて書かれていることでした。「性別を気にする人がいる」ことを意識するきっかけになりました。



田中 寧和さん
(たなか ねお)

—— 理想とする働き方

④ 仕事に偏るのではなく、人生を楽しみたいと思っています。仕事で頑張りつつ、趣味も大切にしたい。それぞれバランスが取れていると良いなと思います。

—— 「理想とする働き方」に対する不安

④ たくさん働きたい時にきちんと働ける、時短勤務だから仕事に限定されるのではなく、やりたい仕事・向いている仕事に挑戦できたら良いなと思っていますが、就職先では転勤があるので、親の介護となった時、仕事を辞めないといけなとか、育ててくれた両親を施設に入れる事への罪悪感だとか、そんなことを考えてしまいます。

④ 男性の育児休業が取りやすくなっている反面、「育児を取るなら仕事を任せられない」という社内の風潮があるというニュースを見て、まだそのようなことが残っているのだなど不安に思いました。

—— 「女性活躍推進」と聞いてポジティブに感じる点、違和感・疑問に思う点

④ 活躍できる場を整えてくれることは良いと思いますが、能力で図った時に、男性の方が上なのに「女性枠」が用意されていて上がっていくのは「どうなのだろう??」と感じます。平等に評価された結果、適していたのが女性だったというだけのことで、女性だからリーダーになることではないと思うし、それではやる気が出ないと思う。「逆差別」ということをニュースで見た事があります。

—— 「様々な事が決定される場に女性が少ない」ことへの影響

④ 違った視点が反映されにくいと思います。そういった視点は企業を繁栄させることもできると思うので、様々な視点から世の中を見ていくことは大切だと感じます。

—— あなたのロールモデルは?

④ 母です。小さな病院で看護師をしています。その病院では、院長先生は男性、看護師は全員女性ですが、皆さんが対等に意見を言い合える環境なんです。院長先生と看護師がケンカすることもあります。でも、患者さんにはとてもやさしい。バリバリ働いている母の姿を見た時に「働き甲斐のある職場なのだな」と感じました。私もそういう働き方ができるというなと思っています。

④ 具体的な人はいませんが、例えば父だと仕事も頑張っているし、自分の趣味も楽しんでいる。友達では、物怖じせず誰にでも気さくに声をかけたり意見を言えたりするところは、尊敬している部分です。人の良いところを見るようにしています。



変わる働き方、変えていく意識～次の世代へつなぐ道筋～



吉村 真衣さん
(よしむら まい)

—— 第一線を目指して～キャリアの原点～

働き始めた頃は、目の前の仕事に全力で、男性と同じように第一線で働き続けたいという意識が強かったです。ただ、当時はライフイベントがキャリアにどれくらい影響するのかということまでは、具体的に想像できていなかったと思います。どんな立場でも社会に貢献できるように、向上心を持ってスキルアップして「どこに行っても働ける自分でいたい」という感じです。

—— キャリアの危機～復帰後の現実～

「やめようかな…」と思ったことは何度もあります。特に二度目の育休から復帰した時は、子どもが熱を出して保育園から呼び出しが来たり、重要な会議や研修を途中で抜けなきゃいけないかったり、仕事が進まないことが続きました。園へのお迎えが最後になってしまうこともあって、子どもたちには負担をかけたと思います。その頃は、仕事と家庭の両立って本当に難しいなと感じていて、正直、退職も頭をよぎりました。振り返ると、あの時がキャリアの中で一番の危機だったと思います。

—— 私のターニングポイント

コロナ禍は私にとって大きなターニングポイントになりました。テレワークが一気に進み、子どもの急な発熱でも在宅で仕事ができたり、時間単位の有休が使えたり、精神的な負担がかなり減りました。制度に加えて、上司や同僚の理解、子どもの成長も本当に大きかったです。

—— 働き方・意識の変化

二度の産休・育休を経て、今は時短勤務です。20代の頃に思い描いていた「第一線で働き続ける」という気持ちは薄れてきましたが、働き方は変わっても細く長く働き続けながら、何かしら社会に貢献できればいいなという方向にシフトしてきて、家族や職場、周囲への感謝の気持ちが前より強くなりました。

—— 変化の先に思うこと

夕方に会議が入ったり出張があつたりすると、少し難しさは感じます。働き方に合わせて業務を調整してくれることは、とてもありがたい反面、「チャレンジ」という意味では「行ける人・できる人」に回ってしまうこともあるのかな、と思ったことはあります。それと、女性が働き続けることが当たり前前の選択肢として、環境整備が会社の経営課題になってきたのは、とても良いことだと思いますが、女性管理職数などの数値目標だけが先に立ち、「女性活躍」が女性だけの問題みたいに扱われてしまうのには違和感があります。

—— 自分らしい選択

40代になって、これまで自分が経験してきたことを「次の世代のための道筋づくり」として少しでも活かしていきたいという気持ちが強くなりました。今の部署では、多様な働き方をしている営業店を支援する役割を担っているので、現場の社員が抱える事情や葛藤を身をもって理解し、サポートしていきたいと思っています。



① 男女共同参画講座

「一歩踏み出す勇気～自己肯定感で広がる人生とキャリア」を受講しました

私は、子どもたちの自己肯定感が上がり、それが持続できるように、家庭・学校・社会が共通理解に立ち、子どもたちにとって安全・安心な環境を作っていくことが重要だと思いました。

日本人は自己肯定感が低いと言われていますが、子どもの自己肯定感を見ると、小学4年生では66.9%なのに、中学2年生になると42.8%まで下がってしまうのです。自分と人を比べたり、成果や結果を重視する「減点主義」などによって、自分に自信が持てなくなることが原因にあります。大人も世界的に見ても低いと言われていて、その理由の一つに、「大人になるまでの過程で自己肯定感を高めるスキルを教わってきていないことが挙げられる」とのことでした。

自己肯定感は、生きるための土台であり、生きる力になります。まずは自分を好きになる、自分をOKすることから始めましょう、と話されていました。

遠藤推進員



② 「女性プラザ祭2025」に参加しました

私は、令和7年11月5日の講演会「女性のからだとキャリアをつなぐ～フェムテックが拓く未来」に参加してきました。

本講演を通じ、女性の健康課題をオープンに語り、共に理解を深める大切さを学びました。

特に印象的だったのは、講師がアナウンサー時代の葛藤から培った「自信を持つための発声法」の実践で、私は声を出すことで内面から活力が湧くのを実感し、第一印象や伝える力の重要性を再認識しました。

「フェムテック（“女性”と“テクノロジー”を組み合わせた造語）」という言葉が、企業の規模や性別を問わず「当たり前の知識」として浸透することで、誰もが我慢せず、自分らしく活躍できる社会になるのではと思いました。男女共同参画の観点からも、この学びを広く発信していきたいです。

新川推進員



推進員だより

帯広市男女共同参画推進員は、市民協働のパートナーとして、帯広市と一緒に男女共同参画を広げるための活動をしています。

「24時間戦えますか!?!」というキャッチフレーズのテレビCMを覚えています。

当時は仕事中心の生き方が当たり前で、家事や育児、介護は女性に偏り、男性も無理して働いていたように思います。

それだけに最近、「働いて、働いて…」のように長時間労働を頑張りの象徴として扱うような言葉が流行るのは、少し怖いと感じます。

「ワーク・ライフ・バランス」は、暮らしと仕事を両立させて、人として健やかに生きるために欠かせないものです。

誰もが無理なく働けて、公平で持続可能な働き方を、政治がしっかり整えてくれることを願っています。



高井推進員

Instagram



OBI_SHIKATSU

市民活動や男女共同参画に関するイベント、講座等の情報を随時更新しています!

帯広市 市民活動課

