

～市民がつくる～
三木市男女共同参画センター情報誌

くらぼよ

くらぼよとは
Collaboration
コラボレーション
(共同・協働)と
～しようよの組合せ

第74号
2025・秋

秋号のテーマ
「アンパイドワークは女性が担うもの？
～男性の家事・育児への参画～」



主夫日記
～家事の役割分担～

育児休業を取得する若い世代へのエール

ぼくの育児体験記②
～育児(育児休業)を終えて～



令和7年度 弁護士による法律セミナー
もしもに備える相続セミナー
～家族を守る正しい知識～
講師：吉倉 美加子さん(弁護士)

日時：令和7年11月26日(水)
10時～11時30分
会場：三木市立教育センター
4階 中研修室
定員：会場40名 Zoom60名
申込：男女共同参画センター
☎0794-89-2331



11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。夫・パートナー等からの暴力、性犯罪、セクハラ、ストーカー行為等、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。



女性に対する
暴力根絶のための
シンボルマーク



ジェンダーレンズで何が見える？誰もが暮らしやすいわたしたちのまち

ぼくの育児体験記②～育休（育児休業）を終えて



6か月間の育休取得を終え、長期間育児に携わることができ非常に充実した日々を過ごしました。初期の頃は寝返りもできなかったのに、今はつかまり立ちやパパ、ママと言葉を発するようになりました。さらに感情もでてきてよく動き回るので目が離せなくなっています。

この育休中に子どもと2人で何回もお出掛けしました。生後3か月からお出掛けをしましたが、初めの頃は結構大変でした。

常に子どもに集中し、せわしなく行動していました。また、ミルクは規定量飲まないとダメ！といった固定観念に縛られていたため、外出しても楽しめませんでした。最近では月齢が大きくなってきたこともあり、ミルクも離乳食もよく飲み、よく食べるようになりました。そのおかげで以前に比べると外出がはるかに楽しくなりました。ベビールームが完備されている施設が多くあり、男性1人でもオムツ替えをする事ができます。たまに大泣きするとママがいい！という時があるので、その時はパパの無力さを感じますが、それでも子どもと2人きりの外出は楽しいです。



育休中には資格の勉強をしようと思い、子どもが寝た後やすき間時間を利用して勉強し、自己啓発に努めました。また、パパの育児日記は1日も欠かすことなく書くことができ、将来子どもに見せるのが楽しみです。

家計の状況として、ベビー用品（主に消耗品）に月約1万5千円かかりました。

また、私の場合育休手当の振込が4か月後だったため、最低限生活に必要な資金が4か月分は必要だと感じました。それまでは貯金や妻の出産手当金を頼りに生活をしていました。



8月、復職するに当たり会社からオンラインで復職面談がありました。

育児の悩みや復職後の勤務形態などの内容で、休職中は会社の人と関わる機会がどうしても少ないため、こうした面談は非常にありがたく感じました。また戻るポストがあるという安心感にも繋がりました。

子育ては自分自身が思うようにはいかず、大変な思いもしながら毎日試行錯誤の日々でした。お互いの両親や助産師さんにも育児のアドバイスをもらい助けられました。ミルクの飲みが悪い、離乳食を食べない時など、夫婦でいろいろな方法を子どもに試すことができたのも育休を取ってなかったら気づけない部分でした。自分が親になって初めて気づくことが多く、子育てを通じて両親の偉大さを実感し、深く感謝するようになりました。

まだまだ子育ては始まったばかりで、これから大変なことが山ほどあります。初期に育児に携わり夫婦でたくさん話し合い、子どもとたくさん接することができたので、大変よい経験となりました。

育休制度を利用することで子どもの成長を間近で見ることや新たな気づきができますので、是非とも期間を問わず育休を取得してみたいのではないでしょうか。 編集委員：N

子育てに関する情報を知りたい時

「三木市子育て応援ハンドブック(電子版)」は
こちら→



三木市子育て応援
ハンドブックは
毎年リニューアル
しています！



「みき子育て応援 Navi」はこちら→



※冊子を希望の方はこども福祉課へ



育児休業を取得する若い世代へのエール



近年、育休（育児休業）を取得する若い世代が着実に増えています。

厚生労働省の調査*によれば、令和6年度の育休取得率は女性で86.6%、男性も40.5%となっています。数字の上でも、子育てと仕事を両立させたいという意識が社会に広がっていることが分かります。また、「法律による後押し」も大きな役割を果たしているといえるでしょう。育休は「一部の人だけが取る特別な制度」から「誰もが利用できる身近な制度」へと変わりつつあります。

一方で、中小企業にとっては代替人材の確保や業務分担の面で負担が大きく、育休制度を十分に活用できていない現実もあります。それでも、社員が安心して育休を取得できる環境づくりは、働きやすい職場づくりにつながります。また、長期的に見れば人材の確保や定着など、企業にとっても大きなメリットがあるでしょう。

「男性が育休を取ることは当たり前になる」という時代を迎えつつあるものの、身近に育休を取得してきた先輩社員は少ないかもしれません。女性・男性ともに「育休中どのように過ごすのか」が手探り状態になっている方もいらっしゃるでしょう。「僕の育児体験記」のNさん夫婦のように、どちらかに負担が偏ることのないよう、育休中の生活についてしっかり話し合うようにしてくださいね。無償労働といわれる「アンペイドワーク」を女性ばかりが負担することのないようにしましょう。



育休に関して、上司や親世代、周りの人の中には理解を得ることが難しい人もいますが、一歩踏み出す姿勢は未来を変える力を持っていると信じています。私たち親世代も若い世代の選択を応援しています。子育ての苦労だけではなく、楽しさもパートナーと分かち合ってくださいね。

編集委員：O

*「令和6年度雇用均等基本調査」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-r06/06.pdf>

男女共同参画センターの取組

① お父さん向けのセミナー（紹介）

三木市男女共同参画センターでは、こども福祉課と共催で、子育て中のお父さんを対象としたセミナーを開催しています。過去にはこんな講座を開催しました。

- ・「ダイナミックに遊んじゃおう！～パパとつくるダンボールハウス～」
R7.2.9（日）開催 パパとお子さん（未就学児）対象の工作教室
- ・「今年はおにぎらずだよ！パパと一緒に作っちゃおう！」
R7.8.24（日）開催 パパとお子さん（小学生）対象の料理教室



*今後も定期的 to開催しますので、広報みきや男女共同参画センターのホームページ、三木市のX(エックス)などをぜひチェックしてください！

② 「女性のための相談室」[0794-89-2354]

家族や友人、職場の人間関係や子育て、介護などの悩みに対して、女性相談員がお話をお伺いします。

詳しくはこちら→





主夫日記 ～家事の役割分担～



いつも主夫日記にお付き合いいただきありがとうございます。
 とうございます。

最近の我が家では、妻の働き方が週5日のフルタイムから、週3日のパートタイムに変わりました。皆さんのご家庭では家事の役割分担はどうされているでしょう？



これまで我が家では、僕がほとんどの家事をしていました。毎日、夕方には早めに帰宅し、買い物や食事の準備、洗濯物の片付け、お風呂の用意などをしていました。

今は、妻と仕事の曜日が異なるので、どちらか休みの方が家事担当になりました。

仕事の日には家事のことはあまり考えなくていいので、気持ちに余裕ができました。一人で家事をしなくていいのはこんなに楽なことなのですね。

普段の生活における家事・育児・介護など、また地域での自治会やPTAの活動、さらにはボランティアなどの社会活動はどれも必要な労働であるにもかかわらず、給料などの対価は支払われず、社会的に評価されることもあまりありません。これらはアンパイドワークと呼ばれるそうです。

最近は共働き世帯が増えているにもかかわらず、家庭でのアンパイドワークは主に女性が引き受けている場合がまだ多いのではないのでしょうか。

これからの時代、男女がともに能力を発揮するためには、アンパイドワークを含め、公平に役割を分担する社会になっていく必要があると思います。

さて、ぼちぼち買い物に行かなくっちゃ！



編集委員：I

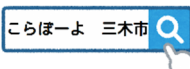
＊ ＊ ＊ ＊ ＊ 今後の男女共同参画センター主催の講座 ※ 要：事前申込 ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

テ ー マ	講 師	日 時	会 場
であい・ふれあい・語り合い	黒崎 輝美さん	11月18日（火） 13:30～15:00	中央公民館 （申込み不要です）
モノストレスゼロの暮らし	魚林 佐起子さん	11月26日（水） 10:00～12:00	三木南交流センター
人生100年時代！ どう生きる？	瀧井 智美さん	令和8年1月17日（土） 10:00～12:00	教育センター3階
みんなで助かる防災 ～私にできることを考えよう～	相川 康子さん	令和8年2月7日（土） 10:00～11:30	青山公民館



三木市男女共同参画センター 愛称：こらぼーよ

ホームページからも
ご覧いただけます



三木市福井 1933-12 教育センター3階
 TEL:0794-89-2331 FAX:0794-82-8120
 開館日時：月曜～金曜 9時～17時（祝日を除く）

企画・編集：情報誌こらぼーよ編集グループ
 発行：三木市男女共同参画センター

<編集後記>

私が小さい頃は、家事は専ら「母担当」というイメージでしたが、最近は父も洗濯や料理をしてくれることが多くなりました。意識の変化があったのかもしれませんが、毎日の帰宅時間が前より早くなったことも原因の一つではないかと思います。残業も多く、遅くに帰ってきてから家事をするのは誰でもしんどいです…。

毎日定時帰り、とまではいかなくても、やはり日々の家事等を協力し合って取り組むためには、社会や環境の整備も必要なのかな、と感じます。

編集委員：F