

～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75号  
2026・冬

冬号のテーマ

みんなの力を咲かせよう!



- 「自分らしく力を発揮」するために
- 「みきウイメンズすてっぴあつぷ塾」を受講して
- 主夫日記 意思決定の場にみんなの声を!



みなさまこんにちは。

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。

今週僕の家では、僕と妻の仕事の日がばらばらで、仕事ではない方が食事と洗濯の担当でした。



日常生活に必要な家事を男性でも女性でも全部できれば、さまざまな場面で困ることはありませんが、みなさんのお宅ではどのように役割分担していますか？

先日、知り合いのご家庭の役割分担をお聞きしてとてもびっくりしました。知り合いのご家庭では、夫は食事の支度は全くできないし、しないのに食洗機(食器洗い乾燥機)を勝手に買い替えたのだそうです。

このご家庭では以前家族が多かった頃から大きめの食洗機を使い続けており、2人暮らしになっても調理器具と一緒に洗えて重宝していたと。

それなのに夫が妻に相談せず小さい食洗機に買い替えたそうです。



小さい食洗機は水や電気の節約になると思ったのかもしれませんが、このご家庭にとっては、食器が少ししか入らない上に綺麗にも洗えず、使い物にならなかったそうです。思い切って夫に撤去をお願いしたけど、その後は食器乾燥機すら買ってもらえないのだとか。

小さい食洗機が無駄になった上に、お金の節約にも家事の省力化にもなっていませんね。

こういったことは、職場や、自治会などでもあるのではないのでしょうか？

例えば自治会のイベントで、大まかな流れを男性主体の会長・副会長が決めているけれど、実際には主に女性のお世話係が準備をし、当日も臨機応変に対応していないのでしょうか？

それなのにイベント後の反省会にはお世話係の人は少数しか参加してくれず、意見もあまり言ってもらえないというのも、よくある話だと思います。

また、これまで続けてきたイベントの継続が難しくなっているという話も同様ですね。



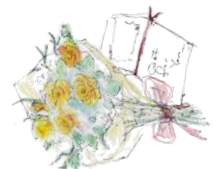
知り合いのご家庭でも職場や自治会など、どこでも同じだと思うのですが、「意思決定の場」に、実際に機械を使ったり現場で臨機応変な対応をしたりしている人が参加して意見を言えること、そして意見を言えるような場にすることが大切だと思います。

そうすることで、無駄が省かれ、現状に基づいた新しい方法につながるのではないのでしょうか。

さて、政治の面では、2025年10月21日に女性が初めて総理大臣に選出されましたね。

政治の分野で女性が総理大臣に就いたことは、女性では担えないと思われていた立場をこれからは女性も担うことになる記念すべき第一歩です。

男性だけではなく、みんなの力が発揮できる社会になることを願います。(編集委員：I)





## 「みきウィメンズすてっぴあっぴ塾」を受講して



三木市の男女共同参画センターでは、令和4年度から女性リーダー育成講座「みきウィメンズすてっぴあっぴ塾」を開催しており、今年で4年目になります。

令和7年度は、「政治分野の男女共同参画」をテーマに、さまざまなことを学んでいます。

講座の内容は、政治は自分たちとは違う世界のものではなく、“自分の暮らしと直結する身近なもの”であると改めて実感できる内容です。



議会や選挙の仕組みを学び、実際に議会の傍聴に行く機会もありました。

現職女性議員との懇談会も企画されており、最終回では、マニフェストやポスターを作成する「模擬選挙」を行う予定となっています。

また、コミュニケーション能力やプレゼンテーション能力を身につける講座もあり、仲間同士での意見交換や、人の意見に反論する練習なども行われ、新しい視点を得られる貴重なカリキュラムとなっています。

「すてっぴあっぴ塾」の受講生の皆さんからいただいた感想をいくつかご紹介します。

- 「伝わって、伝えたことになる」「まくらことばで自分も相手も尊重する」など、仕事にも生活にも役立つスキルをいただきました。
- 自分で自分の価値に気づくのは大変かもしれませんが、今回のような講座で気が付くことができるなら、多くの人に受講して欲しいと思いました。
- 具体的なマイクの角度や、「キーワード」を議論に入れることなど、大変勉強になりました。プレゼンは苦手ですが、克服したいです。
- 今まで自分の経験することがない感覚で自分と向き合うことができました。自分が大切と思っていること、この勉強で気づけたこと、先生の講義が受けられたこと、本当に幸せに思いました。



三木市の未来をより良くしたい、地域の声を届けたい。そう願っている受講生が歩む一歩一歩が、三木のまちづくりの力になることを期待しています。（編集委員：〇）

### 男女共同参画センターからのお知らせ



#### お知らせ① 令和8年度女性リーダー育成講座について(予定)

『女性のための行政まなび体験講座～知る・考える・議会で体験～』市役所や行政の仕組みを知り、身近な課題について考え、思いを伝える育てる講座です。最終回は女性の意見を表明する「女性議会」を体験！

#### お知らせ② 男女共同参画に関する図書の貸出について



男女共同参画に関する図書は、市民の皆さまが利用しやすいよう内容を充実させ、男女共同参画センターに隣接する図書館にて貸出を行いますので、4月1日以降は図書館をご利用ください。



# 「自分らしく力を発揮」するために



米誌フォーブス\*が12月10日、今年の「世界で最もパワフルな女性100人」を発表し、高市首相を3位に選びました。



「世界第4位の経済大国である日本がインフレと賃金停滞というおなじみの課題に直面する中、それらに対応する役割に就く」経済効果等を理由に選出されました。

男女共同参画社会の実現に向けた大きな一歩です。

私自身、就職氷河期に就職し、現在は子育てをほぼ終え50代を迎えました。

時代背景的にも常に閉塞感、不安感が拭えない状況で、政治にも社会にも安心と信頼感が持てず、子どもたちの未来、自分たちの老後への不安などを常に抱えて生きてきました。

変わらない現実を諦めて受け入れることによるフラストレーションを感じていました。



しかし「この感覚はいつまでも引き継いでいくものではない、時間は平等に与えられている、未来に向けて何か出来ることはないか」と思い始め、「まずは自分が確実に一歩踏み出してみよう」という気持ちになりました。

では、どうすればいいのか。自問自答を繰り返す中で、今年度の「みきウィメンズすてっぷあつが塾」に参加し、思いが伝わるプレゼンテーション力について学びました。

その中で講師の先生は、恥ずかしさやためらいを取り除き、自分をさらけ出して「自分自身を演じなさい」と話されました。

「思いは伝わらなければ何も始まりません。だからこそ相手に情熱が伝わるように話すことが大切だ」とも言われました。

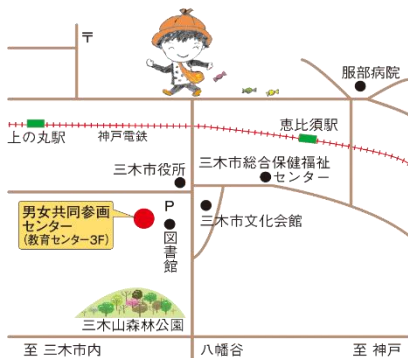


発言できるチャンスはいつでもあることではないので、日常生活の中でも意識を少し変えて、自分らしく力が発揮できるように、今までのフラストレーションをエネルギーに変えて、未来へ繋げていきたいと思いました。

(編集委員:T)



米誌フォーブス\*(Forbes)とはアメリカ発祥の世界的な経済・ビジネス誌 金融・テクノロジー・リーダーシップ・起業家精神・ライフスタイルなど幅広い分野を取り扱っている。



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



こらぼーよ 三木市

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

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)



## = 編集後記 =

世界初の女性大統領は 1980 年、ジェンダーギャップ指数\*で16年連続第1位のアイスランドから誕生しました(第4代)。その後、2024年に2人目の女性大統領が就任しています(第7代)。

この秋、日本でも初の女性総理大臣(第104代)が誕生しました。これを契機にすべての個人がさまざまな分野において能力を最大限に発揮できる男女共同参画社会の一層の推進が期待されます。(編集委員:G)

ジェンダーギャップ指数\*とは  
世界経済フォーラムが経済、教育、政治、健康の4つの分野における男女間の格差を数値化したもの。