

(公 印 省 略)
三 人 第 8 0 号
令和 8 年 8 月 1 日

各 区 長 様

男女共同参画センター所長 平田 美香

情報誌「こらぼーよ 第 7 7 号 2 0 2 6 ・ 夏」について
(依頼)

晩夏の候、貴職にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃は、まちづくり地域活動の振興について、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、別添のとおり三木市男女共同参画センター情報誌「こらぼーよ 第 7 7 号 2 0 2 6 ・ 夏」をお届けいたします。

つきましては、誠に恐縮に存じますが、貴地区での回覧をお願い申し上げます。

記

- | | |
|-------------|---|
| 1 送付物 | 三木市男女共同参画センター情報誌
「こらぼーよ 第 7 7 号 2 0 2 6 ・ 夏」 |
| 2 お届けの枚数 | 各地区の回覧枚数 |

【担当課】市民生活部 人権推進課
男女共同参画センター
(三木市立教育センター内)
☎ : 8 9 - 2 3 3 1

～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

2026・夏
第77号

年間テーマ

「若者・女性に
選ばれるまち三木へ」



特集『ピックアップインタビュー!』

男女共同参画週間記念講演会レポート

「(元尼崎市長)白井文さんの講演会に参加して」
しらいあや

夏号のテーマ おもいをかたちに



お知らせ

「三木市女性サポート相談室」を開設します

人間関係や経済的困窮、地域社会との関係性などによる困難な問題を抱える女性が相談できる窓口を開設します。相談は無料で、秘密は守ります。

《相談例》・生きるのがつらい

- ・居場所がないと感じる
- ・働けずお金がない
- ・人間関係で悩んでいる など…

開設日 9月1日(火)から

相談日時 月曜日から金曜日 9時～16時30分
(祝日・年末年始は除く)

電話番号 0794-70-7835
(★まずはお電話ください)

【問い合わせ先】 (市) 配偶者暴力相談支援センター

※男女共同参画センターで実施中の「女性のための相談室」は8月末をもって終了します。





特集

ピックアップ インタビュー!

「できない自分も認め、 何度でも挑戦」



前回の春号では、編集委員の皆さんの特技や、経験も含めた「わたし資産」を紹介しました。今回は「おもいをかたちに」のテーマのもと、ご自身の経験から法人を立ち上げられた、清水さんにお話をうかがいました。

しみず

清水 ひとみ さん

(一般社団法人フリースクール S-BASE 代表)

ちょこっと
プライベートを紹介

清水さんは10歳頃からソフトボールを始め、中学校、高校とソフトボール部に所属。その後、実業団でもプレーをした経験の持ち主です。現役時代はキャプテンとしてチームを盛り上げ、現在もプレーを続けておられます。

所属するチームが全国大会に進めるかどうか、という所まで勝ち進んでいるそうです。



01 法人立ち上げのきっかけやおもい



1番のきっかけは、娘さんの勧めで働き始めた「就労継続支援事業所(※)」での経験だそうです。

一生懸命に働く利用者さんに対し、指導員として一人一人にどのように接すれば良いのかなどを学ぶうちに、「この利用者さん達はわずかな工賃しかもらえないのに、私はきちんと給料を貰ってもいいのだろうか?」「自分はここで働く利用者さん達に対して、胸を張れるような生き方ができているのか…?」「もっと自分にできることがあるのでは?」という思いが湧き上がりました。

そんな折、不登校だった娘さんと向き合った経験が役に立つのではないかと考え、フリースクールを立ち上げる決意をされたそうです。

(※)障がいや病気などの理由で、一般の企業での就労が難しい人に対して、働く場や生活のサポートを提供する福祉サービスの1つ。



02

苦勞したことや気づき

法人の立ち上げを決心したのは2020年の1月。やるなら仕事を辞めて本気でやろうと、会社に退職を申し出ました。当時清水さんは責任のある立場に就いていましたが、清水さんのやろうとしている内容を話したところ、退職を受け入れてもらえたそうです。

そこから準備を進め、実際に法人を立ち上げたのは2020年の6月でした。立ち上げ当初は事業の継続に苦勞したそうです。

そこで、中小企業診断士さんに相談すると、ホームページの内容について、ダメ出しをされました。

ダメ出しをされた直後は不満もありましたが、翌日自分で見てみると、言われた内容を受け入れることができたそうです。

そこからさらに、以前不登校のトークイベントで知り合ったファシリテーターの方に相談し、ホームページに清水さんの思いなどを一つずつ丁寧に掲載したところ、次第に事業が軌道に乗り始めました。

今思うと、周りからの指摘に対して不満や嫌悪感だけで終わらず、**できない自分も認め、次に繋げる努力をしたのが結果的に良かったのではないか**、とお話されました。

03

経験を通して大事にしていること



これまでを振り返ると、本当にたくさんの人たちとの「ご縁」があり、ここまでやってこれた、と清水さんは語っています。現在も、ポロっとこぼした問題に周りが反応し、助けてくれることがあるそうです。

また、ご自身が大事にしていることとして、「自分がやりたくてやっていることは『失敗』ではなく、『経験』として捉えるようにしている。」と話されました。確かに周りから見れば「失敗」と取れるようなことがたくさんあったものの、とりあえずやってみない事には、何も分からないし始まりません。

そして、こけてもまた立ち上がり進んでいく姿を周りにも見せ、「何回挑戦してもいいんだよ」ということが伝わるように日々を過ごされています。

04

これからの歩み

人に頼れず頑張りすぎてしまうことがあるため、自分を大切にし、自分にできる範囲を考えながら、これからも進んでいきたい、と話されました。利用者である子どもたちと「一生懸命突き進んでいくから、人生70年でも良いかも？」と話していると、「えー、清水さんは90歳くらいになってもその辺に座ってそう～」と言われたのだとか。

清水さん、素敵な話をお聞かせいただき、ありがとうございました。

(編集委員:I)



7/5(日)

男女共同参画週間記念講演会レポート

「一步踏み出した先に見えた景色～経験が教えてくれた、挑戦の力～」

毎年6月23日～29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。三木市ではこの週間に合わせて講演会を開催。今年度は、元尼崎市長の白井文さんをお招きし、力強いメッセージをいただきました。

～白井文さんの講演会に参加して～

はじめに

何かを始めるきっかけは、どのように掴んだらいいのだろうか？

思いはあったとしても、準備不足や自信のなさから、一步を踏み出せずに諦めてしまったり、考え過ぎて行動に移せなかったりしてしまうことが多いように思います。

何かを始めるきっかけ

講演会では、白井さんが自身の経験を通して得た「一步踏み出すきっかけ」についてお話してくださいました。白井さんご自身は心配性な性格で、自分から一步踏み出し、何かを取りにいくようなことはほとんどなかったそうです。

「やりたい」「できそう」と思ったことよりも、「無理」「苦手」と感じることから声がかかり、頼まれごととは断らずに努力を重ねてこられました。その積み重ねが、未来への扉を開くきっかけとなったのです。

市長時代を振り返って

市長在職中にはJR福知山線の脱線事故が起きましたが、地元企業や地域住民、関係各所の方々が事実と真摯に向き合い、行動してくださったことが最も大切なことだったと白井さんは語ります。全員が一丸となって対応する姿を見て「これこそまさに性別に関係なく誰もが活躍する社会だ。」と感じたそうです。

また、市長としては認識の違いにより孤独を感じることもありましたが、市民に選ばれたという自負と責任のもと、「一人ではなく市民とともに頑張っている」という思いが力を与えてくれたそうです。

経験から得たこと

さまざまな経験を通じて白井さんが得た気付きは、「思い込みを捨て、自分の無限の可能性を狭めないこと」の重要性です。

また、人間関係において他人を変えることは難しいが、仕事の中ではその人間関係も含めて、丸ごと自分の成長に「つなげる」、という意識を持つことが大切だとお話くださいました。

加えて、1人では何もできないため、人との縁を大切にすることも強調されていました。

待つだけではなく

これまでのキャリアは偶然の出来事への対応で築かれてきたものの、ただ「偶然」を待つのではなく、自ら意図的に行動を起こすことも大切です。そのための行動指針として「好奇心」「持続性」「柔軟性」「楽観性」「冒険心」を挙げておられました。

さいごに

私自身も、身近な大切なものへの思いはあしながら、形にできず諦めてしまうことが多かったのですが、白井さんのお話を参考に、今後は「一步踏み出す」ことを意識し、「おもいをかたちに」変えていきたいです。

(編集委員:T)

三木市立教育センターご案内



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)

三木市男女共同参画センター (愛称:こらぼ一よ)

ホームページはこちら



バックナンバーはこちら



企画・編集:情報誌こらぼ一よ編集グループ
発行:三木市男女共同参画センター