

丹波市男女共同参画センターだより

「男だから」をそろそろやめませんか？

こんなふうに思い込んでいませんか？



それ、本当に「男だから」ですか？

時代は確実に変わっています

これまで当たり前とされてきた「男だからこうあるべき」という考え方は、今の暮らしや価値観に合わなくなってきました。何より、男性も誰かに頼っていい時代です。無理をして抱え込むよりも、支え合うことのほうが自然で、健やかな生き方ではないでしょうか。

「男だから」ではなく、「自分たちらしく」。家庭、職場、地域での役割は「男だから」「女だから」でなく、それぞれが主体的に担うもの。そんな新しい当たり前を、これから一緒につくっていきませんか。

毎年6月23日から29日は「男女共同参画週間」

令和8年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ
あなたらしさが、社会のチカラ

「男女共同参画社会」とは、誰もがお互いの人権を尊重し、「女性」や「男性」というイメージにあてはめてしまうことなく、それぞれが持っている個性や能力を十分に発揮できる社会のことです。これまでの「あたりまえ」をちょっと見直して「誰でも、どこでも、自分らしく」参加や参画ができる工夫をしてみましょう。

女性が紡ぐ「心の居場所」 つむぎカフェを担当して ～保健・福祉専門職としての視点から～



ミル・テラス
カウンセリングルーム代表

金子 ちあき



保健師として 35 年以上、多くの人々の人生の節目に立ち会ってきました。その中で痛感したのは、人は誰もが、その時々で「人生の課題」と向き合っているということです。健康の問題、家族の悩み、そしてキャリアの葛藤。それらは決して個人の責任だけではなく、社会全体の在り方と深く結びついています。

特 に女性の生き方を考えるとき、

避けて通れないのが「アンペイドワーク（無償労働）」の存在です。家事、育児、介護などの家庭や社会を支えるために不可欠な労働。これらは尊い役割である一方で、時に女性たちの時間や精神的な余裕を奪い、自己実現を阻む壁となってしまうこともあります。社会で生きるということは、目に見えない貢献が正当に評価され、負担が偏ることなく、誰もが自分の人生の主権を握れる状態を目指すことではないでしょうか。

男 女共同参画センターでの学びは、

そうした社会の仕組みを客観的に捉え、自分を縛っている枠組み（アイコンシャスバイアス）から自由になるための『知恵』を与えてくれます。知識を得ることは、自分を勇気づけ（エンパワメント）、より良く生きるための一歩になります。そして、学び続けることにより『私らしく生きていい』という確信を得ることができるのです。

4 年間の「つむぎカフェ」を通じて、

私は、真の人間関係づくりと居場所づくりの真髓に触れた気がします。

「つむぎカフェ」に集う人々との交流で気づいたことは、特別な解決策を提示することよりも、ただそこに『ありのままの自分』でいられる場所があることの心強さです。良好な人間関係を築くには、お互いの『課題』を背負い合うのではなく、認め合い、尊重し合うことから始まります。自分自身をジャッジしないでありのままを受け入れたら、他縁とも上手くいくのです。

さらに、アンペイドワークに追われる日常から少し離れ、一人の人間として自分自身や仲間と対話することの大切さにもあらためて気づくことができました。私は、専門職としてではなく、一人の市民として「最近、自分を整えるために〇〇を始めたんです」と笑い合うことができました。そんなゆるやかな『つながり』こそが、孤独を癒やし、再び社会へと踏み出す活力になると実感したのです。

これからの「つむぎカフェ」は、女性たちが知恵を出し合いながら、人生の課題を分かち合い、新しい自分へと成長していける『心の港』であり続けることを願っています。そして、ここでつむがれる小さな変化の糸が、やがて地域全体を包む温かな布となり、誰もが自由に健やかに生きられる社会の土台となることを信じています。

令和8年度 つむぎカフェ

女性の皆さん、あなたのための時間はありますか。家庭や地域、職場など、それぞれの場において色々な役目を果たしている毎日。男女共同参画センターで開催する「つむぎカフェ」は、女性同士が、生活の中で感じていることを自由に語り合うおしゃべりの場です。

令和4年から始めた「つむぎカフェ」。今年度からは、様々なナビゲーターと一緒に、今の自分を感じる時間、推しを語る時間などを企画しています。

(詳細が決まり次第、市のホームページや公式LINEでお知らせします。)

自分のことを話したり、人の話を聴くことで、現在、過去、未来の「私」に気づくことができる。参加者同士のゆるやかなつながりの中で、お茶を飲みながら、ほっと一息。ゆったりとしたひとときを過ごしましょう。



開催報告

男性のためのほっとカフェ

「美味しいコーヒーの淹れ方教室」 令和8年2月14日開催

講師に水分け茶屋バリスタの一宮祐輔さんをお招きし、コーヒーの淹れ方を学びながら、男性同士が交流を図り、つながりを作ることや「男らしさ」にしばられずに、自分らしく生きることを考える機会として開催しました。

当日はコーヒー好きの男性たちが集まり、共通の趣味を通じて世代を超えた交流をすることができました。

参加者の声

- ・楽しく学びました。
- ・たくさんコーヒーのお話を聞いて楽しかったです。コーヒーの話は奥深く、話のネタがありすぎるので、話足りないくらいでした。
- ・まだまだもっと深く、コーヒー沼に浸りたいとおもいました。
- ・普段できない良い時間が過ごせました。



令和8年度は、男性のための居場所として、様々なセミナーを計画しています。

△▼△ 地域の活動に活用ください △▼△ 事業を始める前に、まずはご相談ください

知りたい！ 広げたい！ 男女共同参画 男女共同参画推進事業補助金

対象団体

- 1.自治協議会 2.自治会
- 3.男女共同参画社会づくりを推進する活動を行う5人以上の市民団体

対象事業

- 1.市内で開催する男女共同参画推進にかかる研修会や話し合い等の学習事業
- 2.市内で開催する男女共同参画推進にかかる啓発事業

補助金額

対象経費の合計金額とし、上限3万円
(1団体あたり/年間) ※市の予算の範囲内

お問い合わせ 男女共同参画センター

☎ 0795-82-8684

ホームページ



女性がいいききと活躍する 地域づくり事業応援補助金

対象団体

- 1.市内に活動の拠点を持つ 2.構成員の2分の1以上が女性である 3.代表者または活動の中心的な役割を担うものが女性である 上記のいずれにも該当する団体

対象事業

- 1.地域づくり活動への市民参画の推進に寄与する事業 2.地域づくりに関わる人材を育成する事業 3.健康及び福祉の増進に関する事業 4.地域の災害対策の推進に寄与する事業

補助金額

対象経費の3分の2とし、上限30万円

お問い合わせ 市民活動課 地域協働係

☎ 0795-86-7034

ホームページ



▶▶▶男女共同参画センター 催し物



講演会

やってもらから

支え合う

とも家事で100年人生を豊かに

できないのはリスク、しないのはギャンブル!?

いつも支えてくれている人がもしものとき、自分は困らずに暮らせるでしょうか。
とも家事は、単なる役割分担ではありません。
任せきりを見直し、100年人生を豊かに生きるためのポイントを学びましょう。

- 日 程 / 6月27日(土曜日)
13時30分~15時
- 場 所 / 丹波市立春日文化ホール
- 講 師 / 尾上元彦さん
(男の家事教室・カジオス代表)

ホームページ



詳しくはホームページをご確認ください▶

悩み相談

ひとりで悩んでいませんか? **予約制**

女性のための悩み相談

女性の専門相談員がサポートし
こころの整理をお手伝いします

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 6/20
土 | 7/1
水 | 8/22
土 |
| 9/2
水 | 10/24
土 | 11/4
水 |

相談方法 オンライン(Zoom)

相談日 偶数月の第4土曜日
(6月と12月は第3土曜日)
奇数月の第1水曜日

- 相談枠 / 1日3枠 各回1名 50分間
(時間はホームページをご確認ください)
- 相談員 / フェミニストカウンセラー(女性)
(有)フェミニストカウンセリング堺)
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の女性
- 相談料 / 無料

ホームページ



日時など、詳しくは
ホームページをご確認ください▶

講座

親子で学ぶ健康講座 プレコンセプションケアを知ろう!

~健康的な生活習慣を身につけるための講座です~

- 日 程 / 8月22日(土) 13:30~
- 場 所 / 丹波市市民プラザ
- 対 象 / 小学校低学年のこどもと親
- 講 師 / 富岡美佳さん・井上理絵さん

予告

あなたの“やってみよう”
を応援します!

女性のためのチャレンジ相談

- 相談月 / 9月/11月/1月に実施予定
- 相談枠 / 各日3枠 1名50分間
- 対 象 / 市内在住、在勤、在学の女性

詳細は、開催日の概ね1カ月前に
市民プラザのホームページに掲載します

丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン 2F (市民プラザ内)

開館時間: 10:00~18:00 ※毎週月曜日、年末年始(12/29~1/3)は休館日



TEL: 0795-82-8684 FAX: 0795-82-8692

Mail: danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL: https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/

丹波市男女共同参画センターって?

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください♪