

Gender Equality For Men

男性のための 男女共同参画

この冊子は男性も女性も活用できます

例えば、
毎日残業が多く、仕事と生活の
バランスが取りにくい。
育児休業の取得を言い出しにくい
職場の雰囲気があった。
…などといったことが
ないでしょうか？

男女共同参画社会とは
男性も女性も生きやすい
社会のことです。

この冊子を読むと、
これからの生活が
変わるかもしれません。
みんなが豊かな生活を
するために、少し
「rethink（考え直す）」
してみませんか。

発行年月：平成27年3月

発行・編集：摂津市市長公室人権女性政策課

摂津市三島一丁目1-1

Tel 06-6383-1111 (大代表) 072-638-0007 (代表)

5つの rethink model

「男性は仕事、女性は家庭」といった性別役割
割分担意識にとらわれていると、人生の選
択肢が少なくなってしまうかもしれません。

仕事ばかりの
毎日って苦しいな

男性が働いて、女性が家事と
育児をするのが普通だと言わ
れるけど・・・

子どもが生まれたら、会社に迷惑が
かかるし、もっと仕事をしたかった
のに辞めないといけないのかな。

男性が一人で家
計を支えなければ
ならない」と
いう考え方を

「男は仕事、
女は家庭」
という考え方を

rethink 1

「男は仕事、女は家庭」という
考え方について、
『同感する』は45.5% ※1

「生活費を稼ぐ」ことが、『男性の役割』
だと考える人は74.5% ※1

家事も育児もいろん
な発見と楽しみがあ
るもんだね。

仕事をしながら家事も育児
もするって大変だけど、
2人で分け合えば、

好きな仕事をそのま
ま続けることができ
てよかったわ。



生活のかたちは人それぞれ。でも、もしあなたが今、自分のライフスタイルに重荷を感じていたり、生き苦しさを感じたりしているならば・・・それを少しでも和らげるために、これらの rethink model を提案します



※1 男女共同参画社会に関する府民意識調査報告書 平成26年11月 大阪府 より
※2 男女平等に関する市民意識調査報告書 平成23年5月 摂津市 より

また、こういった「rethink」には、自分の考え方を变えるのももちろんですが、配偶者や職場の同僚・上司など周りの方の理解を求め、協力をしてもらうことが必要になる場合もあります。周囲とのコミュニケーションも大事にしていきましょう。

みんな残ってるし早く帰って
なんかいられないぞ。

頭の中は仕事ばかり。
家では寝るだけAさん

「長く働かなければ
評価が下がる」
という考え方を

仕事終わったし、早く帰って
ジムに行こう。

仕事は効率よく、
仕事のオンオフ切り
替え上手のAさん

rethink 4

話し相手もないし、
寂しいな。

「地域活動は女性と子ども」と
いう考え方を

地域活動で男の料理教室
なんてあったんだ。仲間
もいて楽しいな。

「自治会、町内会など地域活動
への参加」について、男性、女性
どちらが担う方がよいかという
質問で、『男性と女性が同じ
程度の割合』は52.5% ※1

rethink 5

【ワーク・ライフ・バランスに関する個人・企業調査報告書（平成26年5月）
—内閣府 男女共同参画局 仕事と生活の調和推進室—】より

1

『労働時間が長い人は、「上司や同僚が残業をしている人にポジティブなイメージを持っている」と感じている。一方、多くの企業が「残業や休日出勤をほとんどせず、時間内に仕事を終えて帰宅すること」を、人事評価では考慮していない。』



えっ、そう
なんだ。

うーん、長く働くことが評価されるって時代じゃない
のかも。それなら、できるだけ早く帰りたいね。



2

『年次有給休暇取得の促進には、ルールづくりのほか、上司による取得の奨励が効果的と考える人が多い。また、有休取得率が比較的高い企業が導入しているのは、「柔軟な有給休暇取得制度」のほか、「上司による奨励・積極的な取得」である。』



そっかぁ。

みんな有休を取りたいって思ってるはず。でも、取り
やすくするには、柔軟な制度も必要だけど、上司の理
解が一番のポイントだね。



3

『自己啓発に取り組みやすいと感じている人は、雇用形態に関わらず労働時間が短い傾向にある。また、職場の雰囲気として「仕事の手順は自分で工夫しやすい」の回答が最も多い。』



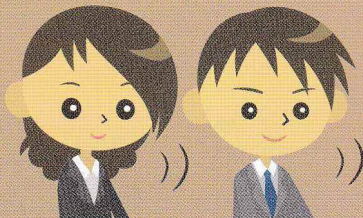
ふうん。

自己啓発等、仕事以外に打ち込んでいるものがある人
は、その経験を仕事に活かしているんだね。



4

『家事・育児時間が長い、または育児休業の取得意向が高い男性は、配偶者と家事や育児の分担、配偶者の就業継続などについて話し合っただけで納得した割合が高い。』



やっぱり、夫婦でバランスよく仕事と家事・育児をしていくには
話し合っただけで決めていけないといけないね。

5

『小学生の頃から、両親が「女性は結婚・出産しても仕事を続けるべきだ」という意識であれば、その娘は就業継続の意向が高い。』



子どものころから、親の生き方を見てると、
それが将来の自己実現への意識へと繋がっていくんだろうね。

5つのrethinkができた人の今からできるこんなこと（ステージ別）

小学生に
なったら



今から家事に触れ合うため、自分のまわりの家事をしよう。
自分の**食器洗い**、**部屋の掃除**、**洗濯ものの片付け**。

「これくらいできて当然 !!」

バリバリ働くのもいいけど、少ない時間で仕事の効率を
上げる努力をしよう。**書類・ファイル整理術**や**タイムマ
ネジメント**などとにかく時間の短縮を心掛けること。

社会人に
なったら



「原則定時帰宅 !!」

パートナーが
できたら



家事は半々。すべてひとりでできるぐらいにしよう。**掃除・洗濯・料理**。
パートナーは対等。役割は決めすぎず、補い合っ。余計なひと言
は「あれやっといたよ」。お互いに**「ありがとう」**と言える関係で。
2人の会話を大切に !!

お互いに自分の仕事や時間が持てるように。これまでのノウハウを活かす
腕の見せ所。**家事+保育所のお迎え**、**料理**、**お風呂**、**寝かしつけ**。初めて
でも、がんばればなんとかなる。2人の会話はもっと大事。

パパに
なったら



「子どもって、かわいいね !!」

子どもが
自立したら



自分の**趣味**、妻との共通の**趣味**、地域活動でできる**趣味**。
趣味を通じて、他人と話せるようにしよう。もちろん、**家事**も。

「第二の人生、これから !!」

男性電話相談

電話番号 06-6155-9167
相談日時 毎月 第4水曜日
13:00 ~ 16:00
(祝日、年末年始を除く)

摂津市では男性電話相談を設置しています。男性電話相談
とは、生き方や働き方、人間関係などのさまざまな悩みを
持つ男性のための相談です。

※相談員は男性です。

女性のための相談室

【お問い合わせ・ご予約】
相談日時 06-4860-7114
【総合相談】DV相談含む
06-4860-7116
月・火・木・土曜日 10:00~17:00
第3・4火曜日のみ 13:00~20:00
(祝日、年末年始を除く)

摂津市立男女共同参画センターでは女性のための相談室を
設置しています。夫や恋人からの暴力や暴言、職場や家族
などとの人間関係、子育てのこと、自分自身の生き方のこ
となど、さまざまな悩みについての相談です。

※相談員は女性です。