

# ハピネス

2026年4月  
No.2



特集

## 無意識の思い込みに気づけば、 まちはもっと心地よく

家事シェアしませんか？……5P

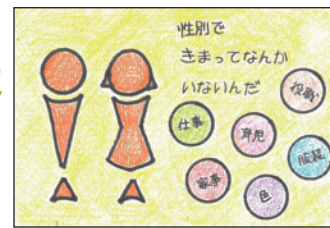
## Information

### 丸亀市市制施行20周年記念・男女共同参画都市宣言20周年記念 令和7年度男女共同参画絵手紙コンテスト審査結果

「無意識の思い込みに気づききっかけとなる絵手紙」を令和7年7月から9月にかけて募集し、入賞作品を決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。



ひぐち  
樋口かおりさん



### 《特別賞》



かわたきまゆみ  
川瀧真由美さん

### 《優秀賞》



くぼたかえ  
窪田花笑さん



しんたにゆうひ  
新谷優翔さん



くすはらたかこ  
楠原高孝さん

### 《入選》



おかだゆい  
岡田唯沙さん



ますだまきこ  
増田牧子さん



やまおか  
山岡ここあさん



なおいさら  
直井咲桜さん



みたにきよこ  
三谷喜代子さん

### 編集後記

2025年は、初の女性総理大臣が誕生し、日本の政治における大きな変化の年となりました。しかし、「政治＝男性」という意識や、日常生活においても、「女性は家事・育児をしなければならない」「男性は仕事をして稼がなければならない」などのアンコンシャス・バイアスは、今もお根強く残っています。今回の特集を通じて、私自身も「同じような場面で、自分はどうしているだろうか」と振り返る時間になりました。普段、何気なく口に出している言葉や、当たり前だと思っている習慣を、今一度見直してみませんか。

発行月/令和8年4月  
発行/丸亀市総務部人権課男女共同参画室  
所在地/〒763-8501 丸亀市大手町二丁目4番21号  
電話/0877-24-8823 FAX/0877-24-8874  
e-mail/danjo@city.marugame.lg.jp

ホームページでも読めます <https://www.city.marugame.lg.jp/page/1374.html>



特集

無意識の思い込みに気づけば、まちはもっと心地よく

近年、日本では地方から都市部への人口流出が続いており、特に10代後半から20代の若者が中心となっていています。その背景には、働き方、キャリア、暮らしやすさ、そしてジェンダーの問題が複雑に絡み合っています。

本特集では、男女共同参画の視点から、地方に「住み続けたい」「戻りたい」と思える魅力ある地域づくりのヒントを探ります。地域の未来を変える一歩を一緒に考えてみませんか？



若者の転出問題

総務省の調査によると、2025年の都道府県間移動者は約251万人、東京圏は12万3534人の転入超過となり、地方から都市部への人口流出が続いています。

福島県、新潟県、青森県など24県では、転入数より転出数が上回る「社会減少」となりました。

香川県では、進学や就職を機に、多くの若者が都市部へ移り、そのまま戻らないケースが増えています。2025年には2238人の転出超過となり、20〜24歳女性だけで818人の転出超過となっています。こうした若者、特に若い女性の流出は、将来の担い手や子育て世代の減少につながり、地域の人口減少と活力低下を一層加速させる深刻な課題となっています。

なぜ若者は地方を離れるのか？

市が「丸亀市総合計画・自治基本条例」に関するアンケートを実施したところ、次のような声が寄せられました。

市民からの声（抜粋）

若者の地元定着・地元回帰について

- 車などの交通手段が使えないときに頼る公共交通機関が少ない。特にバスの便数が少ないのがつらい。
- 子どもの医療費無償化や学費補助、奨学金返還補助といった支援を充実させることが、将来のUターンにつながると思う。

- 地方より都会の方が「女性等へのアンコンシャス・バイアス（役割分担など無意識の思い込みや偏見）」の懸念が少ないと思う。



都会と比較した暮らしの利便性や環境の違い？

男性は仕事？  
女性は家庭？

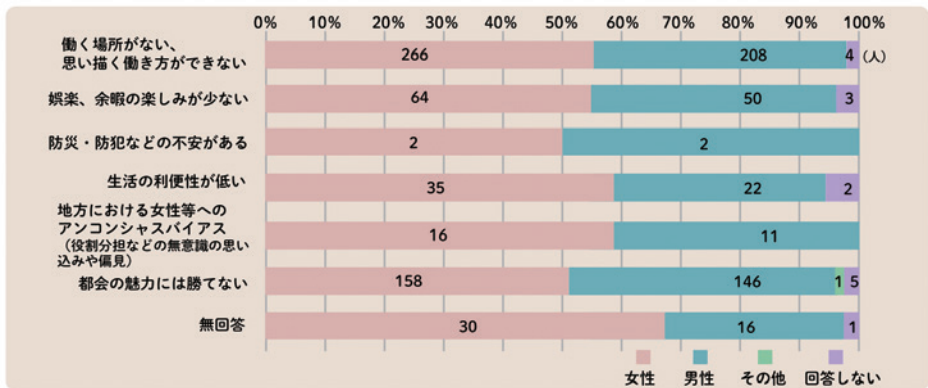
- 地方は特に、子どもの世話や家事は主に母親が担い、自分の時間がなくなるイメージがある。

人口減少について

- 男性と女性が共に子育てできる環境を作っていくのが大切だと思う。意識改革や賃金、職場環境の充実が必要ではないか。

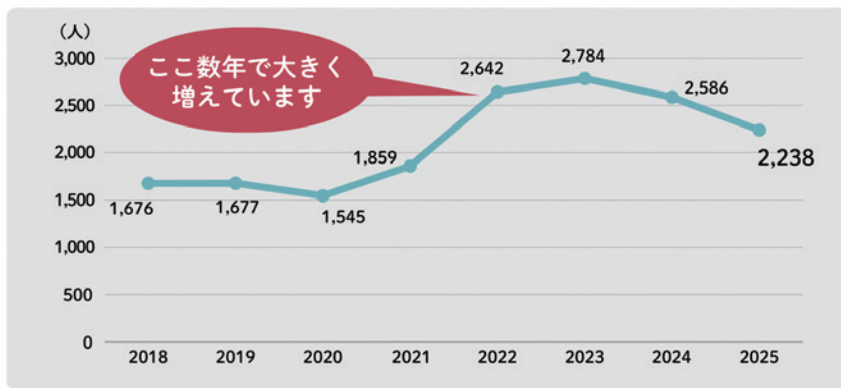
地方を離れる理由には様々な要因がありますが、「女だから」「男だから」といった目に見えない窮屈さや生きづらさも地方から都市部への転出を促す要因の一つとなり、地方へのUターンに対する心理的な障壁となっている可能性があります。

現在、若者が地元に戻って来ないのは、何がネックと感じますか



令和7年度「丸亀市総合計画・自治基本条例」に関するアンケート結果（丸亀市政策課）より作成

香川県の転出超過数の推移



総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」より作成

若者が都市部へ流出する背景には、進学先や就職先の選択肢の多さや雇用環境の充実、趣味や娯楽面での利便性など様々な理由が存在します。その中には、地域における人間関係の在り方や独特の慣習などに窮屈さを感じ、地方を離れる選択をした人も少なくありません。

人と人との温かなつながりが身近に感じられることは、地方ならではの大きな魅力です。こうした魅力を大切にしながらも、多様な価値観や生き方が尊重され、誰もが自分らしく暮らせる地域づくりを進めていくことが重要です。

若者・女性の流出問題は、若者・女性だけの問題ではありません。誰もが自由に生き方を選択できる魅力ある地域を実現するためには、一人ひとりが「男性は仕事、女性は家庭」といった

## まとめ

### 特集

無意識の思い込みに気づけば、まちはもっと心地よく

固定的な性別役割分担意識やアンコンシャス・バイアスに気づき、見直していくことが大切です。

また、結婚や出産、育児などのライフスタイルに合わせた働き方・暮らし方の多様性を支えるためにも、ワーク・ライフ・バランスを推進することが欠かせません。

性別にかかわらず、誰もが希望に応じて能力を発揮できるまちづくりを地域全体で進めていきましょう。



## 令和7年度 女性活躍実践アイデア企業顕彰事業 審査結果

瀬戸内中讃定住自立圏域内（丸亀市、善通寺市、琴平町、多度津町、まんのう町）に主たる事業所を有する企業等を対象に、働く女性が活躍できる職場づくりや先進的な取り組みを募集し、審査の結果、以下のとおり大賞1社、奨励賞3社を決定しました。

### 【女性活躍実践アイデア大賞】

有限会社 味源（まんのう町）

### 【女性活躍実践アイデア奨励賞】

医療法人社団秋桜会 木谷歯科医院（多度津町）

西岡商事株式会社（多度津町）

株式会社 保険クリニック（丸亀市）



11月10日の女性活躍推進講演会にて表彰式を行いました。受賞された企業の皆さん、おめでとうございます。

女性活躍実践アイデア  
企業顕彰の詳細は  
市HPをご覧ください→



このようなことを周りで聞いたことはありませんか？

長男なんやから家を継ぐんでしょ？

奥さんはパートくらいがちょうどええんちゃう？

共働きでも、家のことは女の人がちゃんとせんと

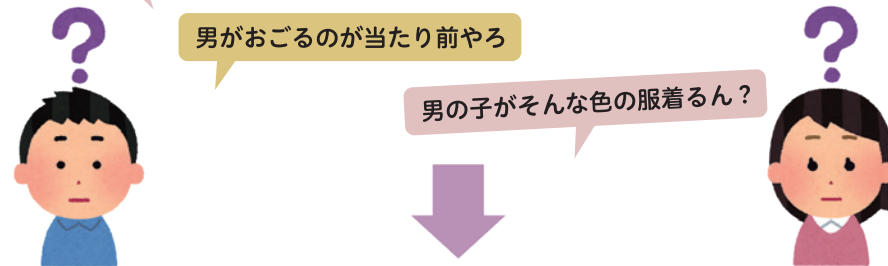
いつ結婚するん？子どもはまだ？

町内の行事の準備は、女の人で段取りして

若いお母さんは役員してくれんと困るんよ

男がおごるのが当たり前やろ

男の子がそんな色の服着るん？



これらは、全てアンコンシャス・バイアスです！

### アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント

- 1 「べき」「普通は…」に注意！  
この言葉が出たら、それは思い込みかもしれません。
- 2 相手の「サイン」を見逃さない  
会話中、相手の表情が曇ったり声のトーンが変わったりしたことはありませんか？
- 3 常に自分に問いかける  
違和感のあることをメモしていくと、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。

アンコンシャス・バイアスを完全になくすことは難しいです。だからこそ、日頃から自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。

参考：政府広報オンライン

アンコンシャス・バイアスとは、日本語で「無意識の思い込み」などと表現されます。良し悪しではなく、誰にでもあるものですが、気づかないまましていると自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。まずは、自分自身のアンコンシャス・バイアスに気づくことから始めてみましょう。

魅力ある地域づくりを、ジェンダーの視点から考える

## ハピネスおすすめ本

男女共同参画に関する本をご紹介します。  
おすすめの本は、市の図書館で借りることができます。



**未就学児向け**  
**ええところ**  
著者 くすのき しげのり  
出版社 学研教育出版

友達の「ええところ」を見つける中で、自分自身の良さにも気づき認めていく物語です。読み聞かせにもおすすめです。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館・綾歌図書館】



**小学生向け**  
**タケシのせかい**  
著者 室井 滋  
出版社 アリス館

自分と同じように、友達や周りの人もそれぞれの「せかい」を持っていることに気づいていく物語です。違いを知り、認め合う大切さを学べます。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館・綾歌図書館】



**小中高生向け**  
**子どもを守る言葉**  
**『同意』って何？**  
**YES、NOは自分が決める！**  
著者 レイチェル・ブライアン  
出版社 集英社

大丈夫なことやイヤなことの「バウンダリー（境界線）」を自分で決める大切さについて学べます。子どもから大人まで幅広い世代に読んでほしい内容です。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館・綾歌図書館】



**「家事シェア」におすすめ**  
**家族全員自分で動く**  
**チーム家事**  
著者 三木 智有  
出版社 ディスカヴァー・トゥエンティワン

家事を「誰かの負担」にせず、「チーム家事」として、家族全員で考え、取り組むためのポイントやアイデアが書かれています。家事の分担に悩んでいる人や、子育て中の家庭にもおすすめです。

【所蔵館：中央図書館・飯山図書館】

## 丸亀市女性人財リスト登録者募集中

審議会の委員になってまちづくりに関わりたい

専門・得意分野を生かしたい

もっといろいろ活躍したい

皆さまからの登録・情報提供をお待ちしております。



丸亀市では、あらゆる分野において女性が活躍できる環境整備の一環として、「丸亀市女性人財リスト」を作成し活用を進めています。人財リストに登録して、あなたの経験や知識を市政や地域社会の発展に生かしてみませんか。

### 申込・問合せ先

丸亀市総務部人権課男女共同参画室  
電話/0877-24-8823  
FAX/0877-24-8874  
e-mail/danjo@city.marugame.lg.jp

詳しくは市HPをご確認ください



## 家事シェアしませんか？

### 家事はチーム戦！みんなでシェアしてハッピーに！

「家事シェア」という言葉を聞いたことがありますか？

共働き世帯の増加やライフステージの変化により、家事を公平に分け合う考え方が広まっています。日本の家庭では、家事の分担に男女差があります。総務省の「令和3年社会生活基本調査」によると、6歳未満の子どもを持つ共働き夫婦では、妻が1日平均6時間33分、夫は1時間55分を家事・育児等に費やしており、その差は4時間30分以上です。

この不均衡は、夫婦のストレスや生活満足度にも影響します。だからこそ、家事を「シェア」する仕組みづくりが求められています。



### 整理収納教育士の道久先生に聞く、家事シェアがうまくいくコツ

みちひさ れいこ  
道久 礼子さん  
整理収納教育士/SmartBeans代表  
片づけ&お掃除アドバイザー  
丸亀市女性人財リスト登録者

依然として家事負担は女性に偏りがちですが、シェアすることで暮らしはもっと豊かになります。30年以上前、夜遅く洗濯物を干す私に夫がかけた「一緒にした方が早いから」という言葉。その優しさは今も心に残っています。家事シェアの真髄は、役割の押し付け合いではなく、こうした「思いやり」にあるはずです。

整理収納アドバイザーの視点では、手伝いたい気持ちを阻む最大の壁は家の中の「分りにくさ」です。つまり「どこにあるのか分からない」「何をすれば良いのか分からない」という状況。これを解消するには「モノの定位置」を決め、家事を「見える化」することが大切です。例えば家事シェアボードを作って一覧化したり、アプリで進行状況を管理する方法があります。環境を整えて「見える化」することで、家事は「やらされる義務」ではなく、互いを支え合う「温かい習慣」へと変わるのではないのでしょうか。

### ～家事シェアが成功するためのチェックリスト～

- 「洗剤の詰め替え」「ゴミ袋の袋かけ」「麦茶を作る」など、名前のない家事の存在を家族で共有できている
- 「扉を開けて→ふたを開けて→取り出す」などの複雑な動作を減らし、ワンアクションで取り出せるようにしている
- 家事の始めから終わりまでの細かい手順（例：ゴミ捨て＝各部屋のゴミ集め→分別→袋のセット）を一覧表にして、必要な場所に貼り出している
- 「うまくいっていること」「改善したいこと」を定期的に話し合い、見直す時間を設けている
- モノの定位置が決まっており、家族みんなが分かる仕組みになっている（ラベルなどで表示）
- 忙しいときは“できる人がやる”という柔軟な体制になっている
- 「使う場所の近くに収納」を意識し、探す・戻す手間を最小限にしている
- 完璧を求めず、“できたらOK”というルールで取り組んでいる
- やってくれたことに対して「ありがとう（感謝の気持ち）」を伝えられている