



トピック（目次）

- ◎女性の活躍って、特別なこと？…………… P1～3
- ・インタビュー「地域で広がる“やってみたい・挑戦”的輪」…………… P2
- ・インタビュー「今のあたりまえは、先輩たちの一歩から」…………… P3
- ・女性活躍を推進する企業・制度があります！…………… P3

- ◎開催報告 アンコンシャス・バイアスを知ろう！パネル展 …… P3
- ◎図書紹介…………… P4
- ◎ひとりで悩まないでください…………… P4

女性の活躍って、特別なこと？

“女性は昇進したがらない” “責任ある仕事を避ける” —そんな声を耳にすることがあります。でも、本当に“女性の意欲の問題”なのでしょうか。

“男は・女は” “会社では・家庭では” 『こうあるべき』という思い込み？

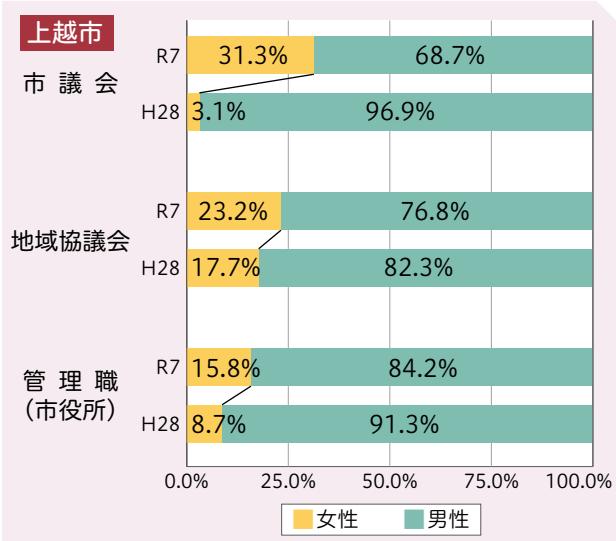


背景には、家事・育児などの性別による役割分担意識や職場の業務配分に男女で偏りがあること、身近なロールモデル（お手本となる人）が少ないことなど、“見えない壁”が自分や誰かの選択肢を狭めているかもしれません。

■数値から見える“見えない壁”

—市内の男女比率（令和7年度と10年前）※1—

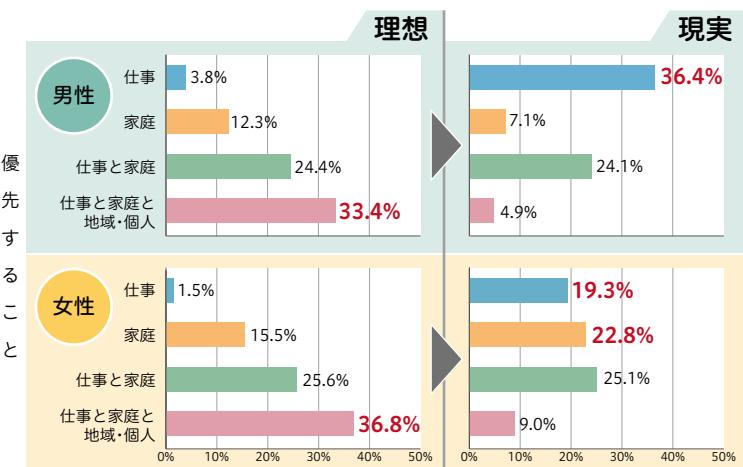
10年間で女性の割合が増えていますが、
まだまだ、性別による偏りがあります。



※1 上越市男女共同参画推進センター 作成

—「仕事」「家庭」「地域・個人」の優先度※2—

仕事も家庭も地域・個人のことも両立したい—現実には「男性は仕事」「女性は家庭や仕事」を優先しなければいけないと考える人が多いようです。



※2 「令和3年度上越市男女共同参画に関する市民意識調査・事業所アンケート」より作成

市内事業所管理職の女性比率(R3)※2 9.6%

内閣府「市区町村女性参画状況見える化マップ」では、各分野における女性の参画状況等のデータを見ることができます。▶



■ 思い込みや慣習による“見えない壁” 例えば職場では…

みなさんにも同じような経験や思い当たることはありますか？

女性職員Aさんの不安



バリバリ働きたいけど、家のこと心配…

上司は男性ばかり… 管理職になるイメージが湧かない

今まで庶務的業務中心… 急に責任ある仕事は不安

こんな思い込みが仕事の分担や配属に影響しているかも…



ほかの職員

ハードな仕事・管理職は男性が向いている

きっと家庭のこともあるだろう

窓口や庶務は女性じゃない

こうした思い込みは誰にでもあります。また、これまでの男性中心の企業文化や慣行などが背景にある場合もあります。配慮のつもりが経験を積む機会を奪っているのかも？ となる前にそれに気づいたり、コミュニケーションをとて意思を確認したりすることが大切です。



地域で広がる“やってみたい・挑戦”の輪

働き方を見直したい、何かに挑戦したい！でも一步が踏み出せない。
そこで、“仕事のつながりを広げたい” “起業したい” という人たち約300人を支援してきた瀧澤さん、Uターンしたデザイナーの高坂さんにお話しを伺いました。

■ 相談の6～7割は女性 “見えない壁” は働き方の差？

移住やUターンを機に「子育て・介護と両立した働き方」を探しても見つからず、相談に来る人が多いそうです。しかし、地域では“昔ながらの人のつながりで仕事が決まる” “仕事への時間のかけ方が違う”など、それまでの働き方とのギャップに戸惑う声も。

高坂さん

良いところもあるけれど、都会とは大きな価値観の違いを感じます。

お話をいただいたお二人

株タキサン
代表取締役
瀧澤 但さん▶
ただし



hink DESIGN
◀高坂 類さん
るい



■ 女性や若者、高校生の挑戦も、周りにお手本がいたら…

相談者は、ぼんやり考えている人から起業準備を進める人まで様々。高校生3人が互いに刺激し合いながら起業に挑戦する例も。

瀧澤さん

挑戦している人に会うと、自分もやってみようと思える。周りにいなかっただけで、やってみたい人はまだたくさんいると思います。

瀧澤さんは、市の創業相談窓口を兼ねるコワーキングスペース「bibit」を運営。

気軽に相談したり、交流会やセミナーに参加でき、法人登記も可能。

自宅住所を登記に使うことが心配な女性にも利用されているそうです。

高坂さんもbibitを仕事場として利用しています。

詳しくは▶



■ その挑戦が、次の誰かの背中を押す

最後にメッセージをいただきました。

瀧澤さん

一歩踏み出すと仲間ができる
—その挑戦が次の誰かのお手本になる。
思いがあつたら一緒にやりましょう。

できることから始めてみよう！ 例えば…

家庭で

家事はできることから一緒に
“家族の時間” が増える

職場で

性別でなく得意に目を向ける
みんなが動きやすくなる

地域で

男女で役目を決めつけない
いろいろな人が参加しやすくなる

性別にとらわれず、仕事や家庭、地域で力を発揮できる社会は、誰にとっても暮らしやすい社会です。
まずは、身近な“あたりまえ”を見直すところからはじめてみませんか？



第4回世界女性会議「北京宣言・行動綱領」採択30年(北京+30)／男女雇用機会均等法成立・女子差別撤廃条約批准40年

今のあたりまえは、先輩たちの一歩から

性別にかかわらず自分らしく生きることは、少しづつあたりまえになりつつあります。でもそれは「声を上げ、行動した人」がいたから。

今回は、第4回世界女性会議（北京会議）に参加した金井さんと、この地域で長年活動されている北京JAC・新潟共同代表の阿部さんにお話を伺いました。



左：阿部さん／右：金井さん

■当時、女性にはどのような壁がありましたか？

金井さん 「結婚したら、夫の言うとおりに」と教え込まれていた時代です。当時の学校教育の現場では「夫が管理職になったら、妻は仕事を辞めるのがあたりまえ」で、私も不本意ながら50歳で退職しました。「なぜ私が辞めなければいけないの？」という怒りと悶々とした思いが、その後の活動のエネルギーになりました。

■北京会議に参加して、何を感じましたか？

金井さん 北京会議では、いろいろな国の人との交流を通じて、世界中の女性に対する不平等の現状を知りました。こうした女性の問題は社会に広げていかなければいけない大切な問題だと感じました。

■北京会議後、地域に変化はありましたか？

阿部さん 北京会議に参加して刺激を受けた人たちがそれぞれの地域に戻って活動し、全国的に男女共同参画の機運が一気に高まり、上越市でもいち早く2002年に男女共同参画基本条例の制定、基本計画の策定が行われました。

金井さん 北京会議後、仲間ができて視野が広がりました。女性センターが必要だと思い、先進地視察や市長に要望を届ける活動も行い、実現することができました。↗

インタビューのロングバージョンはこちら▶



■30年間で変わったと思うことはありますか？

金井さん 女性の自立はとても大事です。私のように女性が退職させられてしまう状況はなくなったと思います。それでもまだ壁がある一あたりまえではなく取り除き改善していくべきだと思います。

阿部さん 男性の家事・育児への参画、育休取得率の高まりなど意識は変わりつつあります。私の夫の意識も少しづつ変わってきましたが、意識は急には変わるものではないですね。

■若い人たちへのメッセージをお願いします。

金井さん 性別が違っても障害があっても平等だという意識で活動してきました。自分の主張だけでなく、社会や世界のことにも目を向けてほしいです。

阿部さん 「困っていることなどに声をあげ」、お互い支え合って未来を考えて活動してほしいです。私たちも先輩たちの努力によって恩恵を受けてきました。今の活動が次の世代につながると思っています。

【用語解説：第4回世界女性会議（北京会議）】

女性の地位向上を目的とした史上最大規模の国連主催の会議（1995年）。190か国から5万人以上、日本から約6千人（上越市6人）が参加。政府間会議と並行して、5千以上のワークショップ（NGOフォーラム）が開催され、日本でも女性運動、政府・自治体の女性政策に大きな影響を与えた。

女性の活躍を推進する企業・制度があります！



女性活躍推進法に基づく
えるぼし認定
市内認定企業6社 (市内本社企業のみ
・R7.10.29時点)



国が女性の活躍推進に関する
状況が優良な企業を認定・支援する制度です。

企業の取組例
・採用
・継続就業
・労働時間等の働き方
・管理職比率
・多様なキャリアコース

国・県・市では働き方改革の取組を支援しています。▶



新潟県多様で柔軟な働き方・女性活躍実践企業認定制度



Ni-fu (ニーフル)
市内認定企業38社 (市内本社企業のみ
・R7.11.19時点)



新潟県が多様な働き方と女性活躍を実践する企業を認定・支援する制度です。

企業の取組例
・仕事と育児の両立支援（育休取得など）
・働き方改革（時間外労働縮減、働きがい向上など）
・女性活躍（女性の継続就業、女性管理職比率など）

開催報告

「アンコンシャス・バイアスを知ろう！」パネル展 (無意識の思い込みや偏見)

[in金谷地区公民館：令和7年10月1日～14日]

[in頸城区：令和7年10月17日～30日]

男女共同参画サポーターの皆さんと作成したパネルの展示や参加者のアンコンシャス・バイアス経験の投稿・展示、ミニミニ座談会を行いました。



▲展示パネルはこちら



アンケートから

- 思い込みや偏見で視野が狭くなる事はよくあると思います。
- 生まれつき男と女とは違うことも理解しないといけないのではないかでしょうか。
- 知っているつもりでしたが、まだ未知の世界もあることがわかりショックでした。



「**図書紹介**」
（上越市市民プラザ2階）には、男女共同参画に関する入門書から、専門的な資料、気軽に読める漫画まで！多数そろえています。
1人5冊2週間まで無料貸出できます！（氏名・ご住所がわかるものが必要です。）



「バイアス社会」を生き延びる

著：中野信子 出版社：小学館

情報があふれる社会で、どんな意見や情報も偏り（バイアス）があると理解しながら、自分の見方で冷静に考え、ブレずに生きるためにヒントを教えてくれる本です。



心のモヤモヤ 外から見てみる

著：精神科医いっちー
出版社：実務教育出版

しんどい気持ちや日々巡りの考え方から抜け出す方法—自分を少し外から眺める力で心を落ち着けて、前向きに日常を過ごすヒントが得られる本です。

ひとりで悩まないでください



内閣府調査によると、結婚経験のある人の4人に1人が配偶者から暴力を受けた経験があり、そのうち女性の約4割、男性の約6割が、誰にも相談していません。

その主な理由は、次のような思い込みです。

自分さえ がまんすれば…

女性 33.3%
男性 24.2%

恥ずかしくて誰に も言えなかっただ…

女性 21.0%
男性 11.1%

相談するほど のことではない…

女性 46.7%
男性 58.6%

自分にも悪い ところがある…

女性 17.1%
男性 41.4%

相談してもムダ だと思った…

女性 21.9%
男性 17.2%

%は、「相談しなかった」人のうち回答した人の割合です。
「男女間における暴力に関する調査報告書（R5）」より作成（出典：内閣府）

「交際相手からの暴力」も同じような傾向があります。

しかし、暴力は心や身体を傷つける“人権侵害”であり、我慢しても状況が改善することはほとんどありません。

一度エスカレートすると、精神的な追い込みや生活の制限につながることもあります。

「あれ？」と思ったら、まずは相談しましょう！

暴力には身体的、精神的、経済的などの種類があります。多くは複数重なって起きています。
「**WiZジョウエツからのおたより**（2024.9号）」

[バックナンバー▶](#)



上越市
女性相談のご案内
(無料)

女性相談員がDV（配偶者や交際相手からの暴力）問題をはじめ、家庭や職場、人間関係などの悩みに関する相談をお受けします。秘密は固く守ります。男性や匿名の相談もお受けします。

開催報告

高田城三重櫓 パープル・ライトアップ

「女性に対する暴力をなくす運動」
期間(11月12日～25日)に実施しました。



ライトアップには、女性に対する暴力の根絶を広く呼び掛けるとともに、被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談してください」というメッセージが込められています。



- ◆相談場所：WiZジョウエツ（上越市男女共同参画推進センター）上越市土橋2554番地 上越市市民プラザ2階
- ◆開設日時：月曜日～土曜日／午前9時～午後5時（火曜日は電話相談のみ午後7時まで延長）
※日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）、市民プラザ休館日（第3水曜日、この日が祝日の場合はその翌日）はお休みです。
※公の施設での出張相談も行っています。相談希望日の3日前までにご予約ください。



■専用ダイヤル：025-527-3614

■E-mail(問い合わせ)：w-soudan@city.joetsu.lg.jp



その他の
相談窓口

DV相談 +
☎ 0120-279-889(24時間)
チャット相談(12時～22時)▶



性暴力被害者支援センターにいがた
(トキほっとライン)
☎ #8891または025-281-1020

緊急時は警察へ!
110番



お問い合わせや
ご意見はこちらまで

WiZジョウエツ
(上越市男女共同参画推進センター)

〒943-0821 上越市土橋2554番地 上越市市民プラザ2階
TEL 025-527-3624 FAX 025-522-8240
E-mail : d-sankaku@city.joetsu.lg.jp