

酒田市男女共同参画推進センター

ウィズ・レター

No.118

令和
8年度

目次 ▼令和8年度「これアンコン！」受賞作品発表
▼ウィズ講座「あなたならどうする？避難所の困りごと」実施報告
▼ウィズ講座「ラクマごはんで始める家事シェア」
▼体験型イベント「Let's家事シェアチェック宣言」実施報告 ▼出前講座実施報告



「これアンコン！」受賞作品決定！

ウィズでは、令和6年度より、無意識の思い込みや偏った考え方である「アンコンシャス・バイアス(アンコン)」にまつわるエピソードを募集しています。3年目を迎えた令和8年度のテーマは、「アンコンに気づいたことで、行動が良い方向に変わったり、生きやすくなったりしたエピソード」。全国各地から389名、616件ものご応募をいただきました。今回は、その中から特に心に響いた「グッときたエピソード」として選ばれた上位5作品をご紹介します。

👑 静かな彼女が、一番よく見ていた

会議でいつも発言が少ない後輩がいた。「消極的な人」と決めつけていた私は、彼女の意見をあまり聞こうとしなかった。あるとき、彼女が書いたメモを偶然読んで驚いた。問題の核心を誰より正確に捉えていたのだ。「おとなしい＝考えていない」という思い込みに気づき、恥ずかしくなった。次の会議から、私は彼女に「どう思う？」と発表を促すようにし、彼女の活躍機会はみるみる増えた。

(ペンネーム: なおさん)

👑 家事も育児も、生きることも夫婦で一緒に

出産後、母であり、女性である自分が働きながら家事と育児を頑張ることが「自分のやるべきこと」だと思い込んでいました。しかし、病気になって初めて、そもそも自分一人では家事も育児も完璧にできるはずがないのだ、と気づきました。夫も、最初から一緒に、家事も育児もしていく気持ちでいてくれたのです。「やるべきこと」という思い込みに縛られて、夫の気持ちに気づけなかったのは自分でした。今は、家事も育児も、生きることも夫婦で手を取り合い、力を合わせて歩んでいます。

(ペンネーム: ご機嫌ママさん)

👑 「見えない」の先にある日常

駅で白杖を持つ友人がスマホを見ていて、一瞬驚いたことがある。後に「音声読み上げ機能」を使っていると知り、私の心に「目が見えない＝スマホを使えない」という無意識の思い込みがあると痛感した。障害への先入観を捨て、まずは自分の知識不足を自覚し、相手を正しく理解する姿勢を大切にしたい。

(ペンネーム: キッシュに乗ったプリンさん)

👑 「普通」の正体に気づいた日

周りのアンコンを考えてみたが、職場や日常では思い当たることがない。だが自分の生活を振り返り、「結婚も普通にしてるし」と呟いた声にハッとしました。「今の“普通”ってなに？」異性婚や入籍、結婚自体を普通とする前提。そこには偏見がないと自負していただけにショックだったが、気づくことが変化への第一歩だ。

(ペンネーム: さとのかおりさん)

👑 指輪の向こう側

仕事の商談中、自炊の話になり、取引先の相手が私の左手の指輪を見て言った。「旦那さんも料理されるんですか」よくある会話だ。しかし私のパートナーは女性。訂正すると、彼は一秒黙り、「失礼、お連れ合いは」と言い直してくれた。バイアスは消せない。けれど、消せないと知って言い直せる人がある。それで、十分だ。

(ペンネーム: ナンシーさん)

アンコンシャス・バイアスは誰もが持っているものです。だからこそ、その思い込みに気づいたときこそが、自分の行動を変えたり、より心地よく生きるためのきっかけになります。

一人ひとりが「もしかして、これって思い込みでは？」「決めつけてるかも？」と視点を変えることで、お互いを尊重し合える、誰もが暮らしやすい社会へとつながっていくはずですよ。

あなたの身の回りにある「これってアンコン？」という気づきを、ぜひ大切にしてみましょう。



ウィズ講座

あなたならどうする？

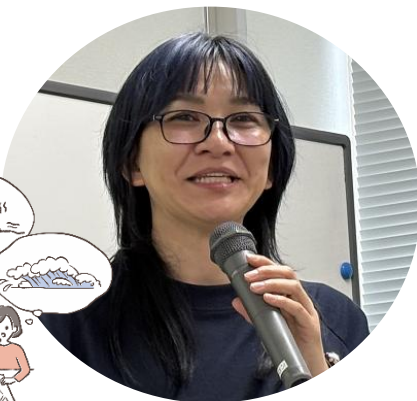
避難所の困りごと

～多様な視点で考える防災ワークショップ～

日時：R8.8.2（日）

会場：交流ひろば 2階 交流室

講師：ゲンサイデイズ 細谷 真紀子 さん



8月2日（日）、交流ひろばにて、今年度第1回目となるウィズ講座「あなたならどうする？避難所の困りごと～多様な視点で考える防災ワークショップ～」を開催しました。講師には、山形県自主防災アドバイザーの細谷真紀子さんをお迎えし、多様な視点から実践的な防災について学びました。

前半の講義では、東日本大震災や能登半島地震などの事例を振り返り、避難所で女性の声が届きにくく、プライバシー不足や性被害、役割分担の偏りなどの課題が生じた原因が解説されました。これらは突発的な問題ではなく、平常時から意思決定の場に女性が少ないことや、根強い性別役割分担意識、日常の目に見えにくい暴力といった、社会の日常的な課題が災害時に顕在化したものであると指摘されました。課題を見える化し、日頃から地域で結びつきを深めておく重要性が説かれました。

後半は、課題が山積する避難所のイラスト図を活用したワークショップを実施しました。参加者個々人がリスクを洗い出した後、グループごとに「健康・住まい・ところ・生活」の4側面から、具体的な困りごとや内外の連携による支援策を付箋に書き出しながら議論を深めました。細谷さんが各テーブルを回ってきめ細やかなアドバイスを送り、参加者が熱心に耳を傾ける姿が印象的でした。

講座の最後には、支援対象者だけでなく周囲の家族にも視野を広げることや、避難所運営における男女共同参画の大切さが語られました。多様性という言葉だけが先行して分断を生んだり、多数決で少数派が切り捨てられたりする懸念に触れたうえで、防災に多様な視点を取り入れる本質は、「互いの人権や個性を認め合い、ともに参画していくこと」であると強調されました。また、日常の暮らしから誰もが対等に尊重し合える関係を築くことが、真の防災・減災力につながるという熱いメッセージもありました。

防災は決して遠い話ではなく、日々の暮らしの延長線上にあります。固定観念にとらわれず、互いを尊重し合う男女共同参画の意識を育むことは、いざという時の避難所運営や地域防災力の向上へと確実につながっていきます。ウィズでは引き続き、男女共同参画の視点を取り入れた避難所運営の重要性を広く啓発してまいります。

▶ 避難所の課題やそれによって生じるリスク、その改善策などについてグループワークをしました。



▶ 最後は各グループごとに発表を行い、細谷さんから丁寧な解説やアドバイスをいただきました。



▶ 各テーブルを回ってアドバイスをくれる細谷さん

🌟 アンケートより

- 男女共同参画の視点でのお話がとてもよかった。
- 避難所はいろいろな境遇の人の集まりなので、それぞれの視点で考えることが重要であると思いました。
- 情報共有の大切さを確認できました。
- 実戦形式の講座で学びが多かった。

ウィズ講座



ラクうまごはんで始める 家事シェア

～がんばりすぎない毎日の食卓づくり～

日時：R8.8.30（日）

会場：キッチンスタジオiGot（いろは蔵パークB館）

講師：管理栄養士 榎本 美歩 さん



8月30日（日）、いろは蔵パークのキッチンスタジオiGotで、ウィズ講座「ラクうまごはんで始める家事シェア～がんばりすぎない毎日の食卓づくり～」を開催しました。講師に管理栄養士の榎本美歩さんをお迎えし、8組16名のご夫婦が参加しました。榎本さんの明るく優しい語り口に、会場は終始あたたかな笑顔に包まれました。

前半のミニ講義では、毎日の暮らしに欠かせない食事づくりだからこそ、「頑張りすぎない」「一人で抱えすぎない」ことが大切だと学びました。「見えない家事を可視化する」「感謝を伝え合う」「任せたら口出ししない」「7割でよしとする」など、無理なく家事をシェアするための具体的なヒントを紹介。カット野菜や冷凍食品、惣菜を活用することは「手抜き」ではなく「賢い選択」であることや、電子レンジやキッチンばさみを活用して調理や洗い物を減らす工夫など、すぐに実践できるアイデアも学びました。

続いて、4週間分の献立を考えるワークに挑戦。曜日ごとにパターンを決めるコツを学び、夫婦で「この曜日は麺にしようか」などと相談しながら、楽しそうに献立を考える姿が見られました。

後半は、いよいよ時短料理の実践です。前半で学んだ家事シェアのコツを生かし、夫婦で主菜1品、副菜2品の計3品を協力して調理しました。料理に不慣れな方も、「次はこれをやろう」「こっちは任せるね」と声を掛け合いながら調理。榎本さんにも積極的に質問しながら、和やかな雰囲気の中で調理が進みました。完成した料理と一緒に味わうと、会場からは「おいしい！」という声。夫婦で協力して作った料理を囲み、笑顔で味わう時間は、達成感と楽しさに満ちたひとときとなりました。

家事シェアは、完璧を目指す必要はありません。できることから少しずつ、家族で話し合いながら「わが家なりの心地よいバランス」を見つけることが大切です。酒田市では、誰もが自分らしくいきいきと暮らせるよう、これからも家事シェアの推進に取り組んでいきます。

和やかに、協力しながら楽しく献立を考えました。



完成した料理がこちら。会場は「おいしい！」の声で溢れました。



「誰でもできるラクうまごはん」がテーマ。終始笑顔溢れる調理の時間となりました。



★ アンケートより

- 献立の固定化が我が家のラクへの近道だと思ったので、実践できるようにしていきたい。
- どの料理もととてもおいしかったです。お家でも作りたいと思いました。
- 実際に家で作ってみたいレシピばかりでした。また機会があれば参加したいです。
- 先生に、大変優しく、分かりやすく教えていただけて良かったです。

Let's家事シェアチェック宣言！

汚れと一緒に
家事のモヤモヤを
洗い流そう！を開催しました

日時：R8.7.5（日）

会場：キッチンスタジオiGot（いろは蔵パークB館）

7月5日、いろは蔵パークにて、体験型家事シェアイベント「Let's家事シェアチェック宣言！」が開催されました。このイベントは、酒田市とパナソニックの連携協定に基づき共同実施されたものです。

会場では、お皿に書いた日頃の家事のモヤモヤを特殊な食洗機で一瞬にして洗い流す体験会が行われ、参加者はその洗浄力に驚きつつ、家事のモヤモヤをすっきりさせていました。また、現在の家事分担を振り返る「家事シェアチェック宣言」への参加者を対象とした抽選会も実施。家族や夫婦で家事分担を見直すことで、負担の偏りに気づいたり、日頃の感謝を伝え合ったりする素敵な機会となりました。

家事シェアの理想は、単に半分に分けることではありません。今回のイベントは、それぞれのライフスタイルに合った「ちょうどいいバランス」を見つけ、家族みんなが気持ちよく過ごせるこれからの家事シェアについて考える、良いきっかけとなりました。



出前講座

それ、昭和の当たり前かも？

子や孫と話が弾む『いまどきの考え方』

を開催しました

日時：R8.6.26（金）

対象：八幡地域 寺田サロンのみなさま

前半の講義では、「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」をテーマに、身近な具体例や子・孫世代に言いがちな「NG発言」を交えて丁寧に解説。会話を弾ませる関わり方のポイントに、多くの参加者が深くうなずき熱心に耳を傾けていました。

後半は、酒田市オリジナルの「アンコンカード」を使ったワークを実施。「昔の当たり前と今の時代の違い」に戸惑いつつも、新たな価値観を否定せずゆるやかに受け入れようとする、参加者の温かい姿勢と和やかな笑顔が印象的でした。終了後には「これから孫と接する時に今日学んだことを思い出して気をつけていきたい」との前向きな声も聞かれました。

地方に根強い無意識の思い込みは、若者の都会流出の一因とも言われています。本市では今後も出前講座を通じ、地域の価値観に新しい風を吹き込み、誰もが自分らしく生きやすい地域づくりに貢献してまいります。



★アンケートより

●自分の子育ての時は、仕事と家庭の両立で余裕がなくて、自分の考え方を押し付けてしまっていた気がしています。今回の勉強をきっかけに反省しながら、子や孫にも、まず相手の考えを受け止めてあげてから、あたたかい気持ちで接してあげようと思います。とっても良かったです。

男女共同参画のHPが
リニューアルして見やすくなりました！

詳しくは
こちら →



男女共同参画
ポータルサイト

酒田市市民部共生社会課 男女共同参画・多文化共生係
男女共同参画推進センター ウィズ

開館 月～土：9:00～21:00
日・祝：9:00～17:00
相談 月～金：9:00～16:00（祝日除く）

〒998-0044 酒田市中野三丁目4-5
交流ひろば内

Tel：0234（26）5616
Fax：0234（26）5617
E-mail：kyousei-with@city.sakata.lg.jp



▲ウィズHP

