

Shall we?

男女で共に考える、私たちのこれから

三鷹市
男女平等参画啓発誌

2024年
vol. 78



ほしいのは希望がかなう働き方

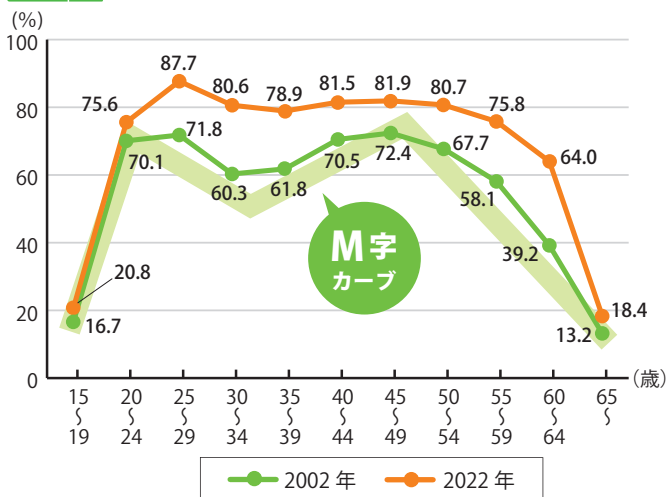
女性の再就職と起業

ほしいのは希望がかなう働き方 女性の再就職と起業

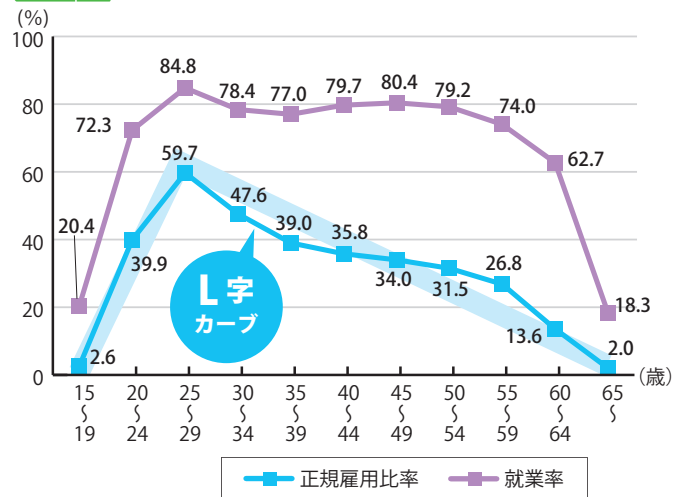
近年、共働き世帯の数は専業主婦世帯の2倍以上となりました。
働く女性は増えましたが、男性の長時間労働が維持されたままの共働きは、
家事育児との両立がしやすい非正規雇用や時短勤務で働く女性の増加につながりました。
また、そのことは旧来の「男は仕事、女は家事育児」の性別役割分担意識を
定着させ続ける“仕組み”としての側面も持ち合わせています。
今号の「Shall we?」では、女性の働き方の変化を通して、性別によらず誰もが
希望に沿って働き、活躍できる社会に向けた課題や取り組みについて考えてみたいと思います。

MからLに変わった女性の働き方の課題

データ1 2002年と2022年の女性の年齢階級別労働力人口



データ2 2022年の女性の就業率と正規雇用比率



データ1・2出典：「労働力調査」総務省統計局

かつて、日本の女性の就業率は20代で上昇した後、出産・育児期に落ち込み、再び上がることからM字カーブと呼ばれてきました。その後、育児休業制度や保育所の整備が進んできたこともあり、出産後も働き続ける女性は次第に増え、近年ではM字カーブの谷が解消されつつあります(データ1)。

こうした中で新たな課題として、2020年に内閣府が公表した「選択する未来2.0中間報告」に登場したのがL字カーブという言葉です。これは、女性の正規雇用比率が20代後半に6割近くのピークに達した後、下がり続ける様子がLの字を横に倒したような形であることを指しています(データ2)。L字カーブは、働く女性が家事や育児との両立に難しさを感じて退職する傾向があること、そして、再び働こうとしたときに正規雇用での就業は難しいことを示しています。また、待遇面で不安定な働き方をしている女性が男性に比べ多いということでもあり、男女の賃金格差や女性の低年金などの問題にもつながっています。



非正規雇用で働く女性の背景にある家事育児負担

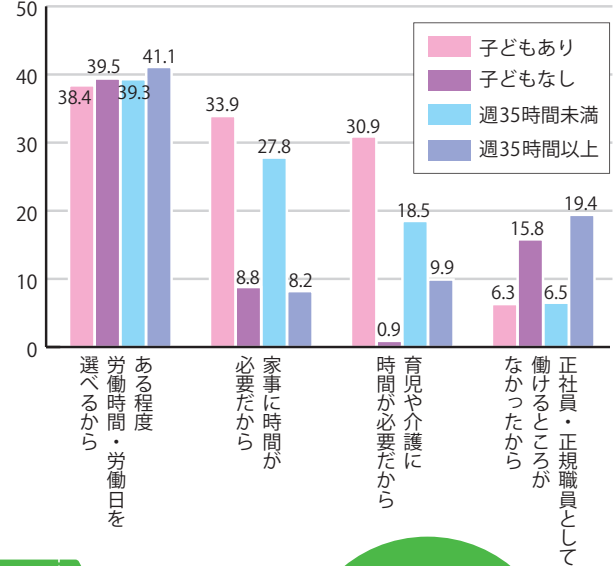
日本労働組合総連合会が非正規雇用で働く女性1,000人を対象に行った調査で、非正規雇用を選んだ理由を、「子どもの有／無、週の労働時間35時間未満／35時間以上」の4つの層で見ると、共通して「ある程度労働時間・労働日を選べるから」が4割前後で最も高く、時間の融通性に非正規雇用で働くメリットを感じていることが分かります。

一方で、「家事に時間が必要だから」「育児や介護に時間が必要だから」は、子どもがいる人・35時間未満の人が明らかに高く、「正社員・正規職員として働けるところがなかったから」は35時間以上の人・子どもがいない人で高くなっています。これらの結果から、家事・育児・介護などの家庭的責任の負担が高い女性が時間的に融通が利く非正規雇用を選んでいること、また、本人が望まずに非正規雇用で働いている女性も一定数いることが分かります。

また、同じ調査で「女性の活躍について思うこと」を尋ねた設問では、「女性だけに仕事と家事・育児の両立を求める風潮に疑問を感じる」がほぼ半数の49.9%で突出して多く、非正規雇用で働く女性の多くが、働き方や雇用環境のジェンダーの問題に当事者として課題を感じていることがうかがえます。

データ3 今の就業形態を選んだ理由

(子どもの有無別／労働時間別の抜粋)



データ4

女性の活躍について思うこと

データ3・4出典：
「非正規雇用で働く女性に関する調査2022」

女性だけに
仕事と家事・育児の
両立を求める風潮に
疑問を感じる

49.9%

“雇われない働き方”という新たな道

テレワークの導入など働き方が多様化する今、起業・複業やフリーランスなど雇用関係によらない働き方を選ぶ女性も増えています。起業家に占める女性の割合は2012年には25.0%でしたが、2017年には27.7%となっていて(データ5)、国は第5次男女共同参画基本計画で、2025年に女性起業家の割合を30%以上にすることを目標としています。

また、三鷹市でも起業・創業を支援する創業支援等事業を行っており、市のサポートを受けて開業を実現した女性も少なくありません(データ6)。

多様で柔軟な働き方を一人ひとりが自由に選択し、能力を発揮できる社会に向けた変化の兆しが見えてきているようです。

データ5

起業家に占める女性の割合

出典：男女共同参画白書令和4年版(2022年)

2017年
27.7%

データ6

三鷹市の創業支援等事業を受けた起業家数

	女性	男性
2020年度	4人	5人
2021年度	11人	7人
2022年度	4人	3人



じぶん色で働く

市民
インタビュー

三鷹の女性たち

暮らしと仕事の

ちょうどいいバランスを“複業”で実現

小学6年生と4年生のお子さんがいる山本磨希さんは、2021年からIT企業の社員としてリモートワークで週に12時間、WEBディレクターの仕事をしています。他にも、個人で金融機関が配信するビジネス記事の作成業務を請け負い、さらに、ボランティアで学童保育の運営にも携わっています。さぞ多忙を極めているのかと思いきや、今は時間的に余裕があり、生活と仕事のバランスに満足しているそうです。そんな山本さんにもかつては、再就職の難しさを感じた時期があったといいます。

「上の子を出産後、長く勤めていたIT企業を退職しましたが、下の子が小学生になったのを機に再就職を考えました。ちょうどその頃、新型コロナウイルスが流行り始めて、なかなかマッチングまで至らずにいたときには、“昔はやれていたのに”と自分を責めたり、“子どもがいるからダメなのか”と引け目を感じたりも

しました」

そんな折、「広報みたか」で見つけた短期間の市役所臨時職員の求人に応募し、約3か月間朝から夕方まで勤務したことが、自分に合う働き方を見つめ直すきっかけになったそうです。

「市内とはいえ通勤に時間がかかることや、夕方に仕事を終えてから買い物や食事の支度をするのは、私にとっては負担感がありました。今のWEBディレクターの仕事は“フルリモート”にこだわって、ハローワークの検索システムで探しました。金融機関の記事は、半年スパンでゆとりのあるスケジュールを組んでいます」

小さな仕事を複数持つという選択を「初めから意図していたわけではないのですけどね」と笑う山本さん。家族との生活も、仕事のやりがいも大切にしたいという思いを、リモートワークが普及しつつある今ならではの柔軟な働き方で、実現しています。



三鷹市在住
山本磨希さん



量り売りとまちの台所 野の
山下牧さん

仲間との共同経営で紡いでいく “心豊かな働き方”

2022年10月、三鷹駅南口にオープンした「量り売りとまちの台所 野の」は、選りすぐりの調味料・食材の販売と、毎日違うお店が料理を提供する「日替わりカフェ」を楽しめるユニークなお店です。「みたか『まち活』塾」などの地域活動を通じて知り合った8人の仲間が「合同会社野の」を設立し、全員で共同経営をしています。その一人、山下牧さんは市内外3か所のアトリエで子ども向けの絵画工作教室を20年にわたり営んできました。

「『野の』のメンバーは皆、兼業なんです。アトリエの仕事は天職だと思っていますが、『野の』に携わるようになって、仲間がいるのは本当に心強いし、いいなと思いました。バックグラウンドも年齢も違う仲間ができることを持ち寄って行う経営には、また違う喜びがあります」

山下さんがそれを実感したのは、カナダ人の夫が2020年に母の病気で帰国後、

パンデミックで日本に戻れない時期が長く続く中、子育てをしながら働いていたことでした。

「当時、小学校に入学したばかりの娘と二人暮らしでアトリエの仕事と『野の』の開業準備をするのは、毎日が闘いのような忙しさだったのですが、そんなときに助けてくれたのは、地域の友人や『野の』の仲間でした。店のオープン後、学校が終わると娘はこのお店に帰ってきていました。すると、私がない日でも知っている人が誰かいて『おかえり』と言ってくれる。それが本当にありがたかったし、うれしかったんです。今は忙しいながらも充実していて、毎日が面白いと感じています」

地域に根ざして人とつながりながら、心豊かに働く。山下さんにとって「野の」は、かけがえのない場所となっているようです。

女性の 再就職支援の現場から

応援します!



株式会社クオリティ・オブ・ライフ
プランナー
山福久雄さん

一人ひとりの経験に寄り添って、 正社員としての再就職・転職をサポート

「みたかミドル世代正社員チャレンジ事業(下記)」に携わる山福久雄さんは、再就職支援の豊富な経験を活かし、一人ひとりの求職者に寄り添ったサポートを行っています。

「今、30代から50代の女性は契約社員や派遣社員として働いている人がとても多く、正社員を目指したいとは思っていてもハードルが高いと感じている人や、就職・転職活動の仕方が分からないという人も少なくありません」

同事業では、ミドル世代の正社員就職に特化したノウハウを学ぶことができる研修や個別カウンセリングなどを通じた伴走型の支援で、これまでに40代、50代女性の正社員就職にも実績を上げてきました。

「選考を受ける企業を徹底的に分析して、その企業が求める人物像を理解し、過去の自分の経験からその会社でどう活躍できるかをアピールすることが就職活動の基本です。ところが、『あなたのアピールポイントは?』と聞くと、『特にないです』とい

う方が結構いらっしゃいます。でも、『仕事でほめられたことや感謝されたことは?』と尋ねると、何かしらあるものです。それを企業が求める人物像につながる形で言語化できることが大事なんです。仕事だけではなく、趣味や資格取得の経験などをともにアピールすることだって可能です」

また、女性求職者の多くが事務職志望という、希望職種の偏りもあるといいます。

「今40歳の人は社会人になって20年ほどですが、将来的に定年が70歳になるとしたら、まだあと30年もあります。であれば、今から資格を取って一生ものの仕事を得る道だってあり得ます。今までやってきた仕事にこだわらずに選択肢の幅を広くもって、積極的にチャレンジをしてほしいと思います」

自分が経験してきたことの価値を認識して自信を持つこと、そして、視野を広げて挑戦する勇気を持つこと。山福さんが求職者に伝えているのは、単なる就活テクニックにとどまらない、心の在り方も含まれているのかもしれない。

令和6年度実施予定 三鷹市の女性就業サポート

お問い合わせ：三鷹市生活経済課 ☎0422-29-9615

みたかミドル世代正社員チャレンジ事業

男女を問わず、正社員就職を目指す30歳～54歳の方に
向けた就職支援プログラムです。

支援プログラムと開催時期(予定)

- 集合研修(9月・11月・令和7年1月頃)：企業の選び方、選考基準、履歴書のポイントなど、正社員就職に必要なノウハウやテクニックを学びます。
- 個別就職相談(随時)：メールや電話、オンライン会議などで、経験豊富なカウンセラーがアドバイスを行います。
- 企業交流会(合同企業説明会／12月頃)：ミドル世代を募集している企業の採用担当者と直接話すことができます。
- 求人閲覧(随時)：登録者のみが閲覧できる求人を多数掲載しています。

女性対象就職支援セミナー

女性の就職支援に目的を絞った、市主催の講座です。令和5年度は東京しごと財団の協力のもと、年2回のセミナーを開催しました。

開催時期(予定) 10月～12月頃

わくわくサポート三鷹 女性のための就職支援セミナー

概ね55歳以上の女性を対象にした、就業機会の拡大と再就職支援の講座です。事前に無料職業紹介所「わくわくサポート三鷹」に就職登録が必要です。

開催時期(予定) 年2回7月～令和7年3月頃

市の就職支援事業について詳しくは、下記サイトをご覧ください。
https://www.city.mitaka.lg.jp/c_categories/index01007001.html



ジェンダーにとらわれない 多様な働き方の実現を

グローリンク株式会社 代表取締役
中藤美智子さん

◆ ◆ ◆ ジェンダーを背景とした、 女性の働き方に関する昨今の課題

昨今、ジェンダー平等を軸としたダイバーシティ・エクイティ&インクルージョン(DI&I)※の推進が図られています。一方で、男女間の雇用機会、賃金格差やライフステージによる女性の仕事への影響はいまだに大きい傾向です。

これらの背景にあるものの一つは「ジェンダー・バイアス」です。男女を問わず個人の能力等で役割の分担を決めるのではなく、性別を理由として役割を分ける性別役割意識が働くことで、職業選択やキャリア形成にも影響を与えています。また、家庭内での役割でも「ジェンダー・バイアス」が働くことで、女性の家事関連時間の割合が男性より大きく、それが働き方にも影響を及ぼしています。

二つ目は、日本企業の雇用システムや働き方の課題です。年功序列、長時間労働の慣習などにより、女性は結婚・出産などのライフイベントから休職を経て勤続年数が短くなり、役職に就きにくくなることや、仕事と家庭の両立が困難となり、就業継続を断念せざるを得ない現状があります。

◆ ◆ ◆ ジェンダーにとらわれない働き方への 三つの大切な視点

このような課題にどのように向き合えば良いのでしょうか。一つ目は、「ジェンダー・バイアス」にとらわれない選択をすることです。まずは、自分の思い込みが気につき、自分にプレッシャーをかけているものがないかなど見直してみましよう。また、「〇〇だから無理。〇〇しかない」ではなく、「〇〇の方法や考え方もあるのでは？」など、視野を広げ、選択肢の可能性を探っていくことも大切です。自分の考えを職場や家庭で話し合い、相互理解が

図れるよう対話の時間もつくと良いでしょう。

二つ目は、自分自身が希望する働き方、生き方を考える時間を定期的に取り、自分なりの選択基準を定めることです。筆者は、三鷹地域で子育て中の女性向けに講座を実施しておりますが、参加者同士で対話をしながら、自分が働くうえで、また育児において大切にしたいことややりたいことを考えていく時間を持つことで、自分の心が満足する働き方、生き方の選択基準が持てるようになります。また、再就職を目指す際は、仕事から離れている期間も含めてキャリアと捉え、ご自身の強みやできることを整理し、次のステップに向けた準備を進めていきます。起業のご相談もいただきますが、まずは小さく始めることをお勧めしています。例えば地域活動からスタートしたり、趣味からできることを増やして仕事につなげた方もいらつしやいます。

三つ目は、働き方を柔軟に捉えるということですが、『DIVERSITY(ライフ・シフト)』の著者であるリンダ・グラットンが、「世界はマルチステージの人生に変わりつつある」と提唱しています。皆が同じ時期に同じ道を進むのではなく、一人ひとりが違った働き方や道を考えていく時代になります。働き方も複数の仕事に並行して取り組む複業や、起業など選択肢が広がりました。ある時期は雇用され、ある時期は学びに行き、ある時期は個人事業主として働き、もう一度雇用されるという働き方をしていく方が筆者の周りにもいます。自分が目指したい生き方、働き方に沿って、選べる時代になってきています。

◆ ◆ ◆ 働き方のジェンダー平等の実現が もたらすもの

働き方改革やワーク・ライフ・バランスの実現などの視点から、フレックスタイム制やテレワー

クの導入など、多様な働き方が推進されていきます。男性の育児休業取得推進の制度もでき、企業のトップや男性の意識も変わりつつあります。

働き方のジェンダー平等の実現は、性別以外にも国籍、文化、民族、年齢、障がいの有無などにかかわらず、多様な人が参画できる社会の実現を目指すべきこととなります。性別や年齢などの属性ではなく、個人の意欲や能力を見ることは、組織内において人を活かすことにもつながります。多様性の発展形として、互いの力を最大限に発揮し合えるように違いを尊重し、歓迎し合うマインドや環境づくりができれば、より多くの人が働きやすく暮らしやすい社会の実現につながっていくことでしょう。

※ダイバーシティ・エクイティ&インクルージョン多様性(ダイバーシティ)、公正性(エクイティ)、包含性(インクルージョン)の頭文字を合わせた概念で、性別や年齢、出身地や価値観などの違いを認め合い、一人ひとりが最大限に能力を発揮できている状態を指す。

Profile

中藤美智子(なかとうみちこ)

グローリンク株式会社 代表取締役。
国家資格キャリアコンサルタント。
専門領域は、女性のキャリア支援、女性のリーダーシップ開発、ダイバーシティ推進。
三鷹では「M'sキャリアガーデン」として、女性のキャリア支援を行っている。三鷹市市民協働センターおよびひろばにて「子育てと働き方のバランス講座」を開催中。共著「LIFE CAREER ~人生100年時代の私らしい働き方」。

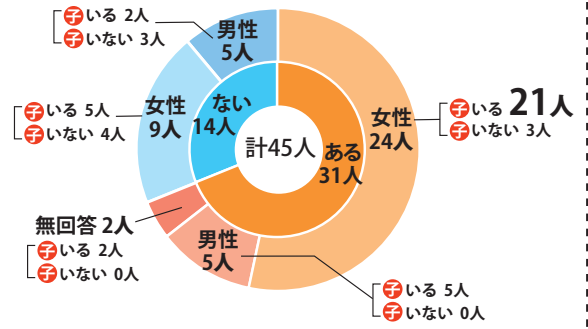
<https://growlink.jp>



市民の皆さんに聞いてみました

仕事と家庭の両立のために働き方を変えたことはありますか？

仕事と家庭の両立のために働き方を変えたことが「ある」と答えた人の多くは子どもがいる人で、中でも女性が突出していることから、子育てが女性の働き方に強く影響していることがうかがえます。性別によらず、その人自身の希望がかなう働き方ができる社会を目指したいものです。



ある
子いる

時短勤務をしています。時短でないとお迎えも家事もできないので助かる一方、職場に迷惑をかけている申し訳なさがあります。
(きなこさん・30代女性)

ない
子いる

妻が専業主婦で、家庭のことはほとんど任せていられます。
(J.K.さん・50代男性)

ある
子いる

全国転勤のある総合職を辞めて地元企業に転職し、徐々に正社員へとステップアップした。が、しんどくて後悔中。
(ビオラさん・40代女性)

ある
子いる

「長時間の時間外勤務が難しい」「場合によっては休日出勤の対応が難しい」など、職場の理解を得られるように努めた。
(けんたろうさん・50代男性)

ある
子いない

残業が少なくフレキシブルに働ける職場に転職しました。ただし、正規雇用から非正規雇用に変わらざるを得ませんでした。
(るりさん・40代女性)

ない
子いない

仕事だけしていればよい立場だから。状況が変わり、介護や子育てをするのであれば、今のまま働き続けられるかは不明。
(ずんこさん・40代女性)

ない
子いない

働き方を変えることで不利な立場に追い込まれるから。子育てや介護をしながら再就職や起業ができるのは一部の人だけだと思う。
(Oさん・30代女性)

ある
子いる

子どもが帰ってきたときに家にいたくて、会社を立ち上げました。
(K.O.さん・50代女性)

ある
子いる

夫婦間での役割、就業時間のシフトなどを日々調整。
(うえださん・60代)

ある
子いる

残業をせず、時間内に終わるように仕事のペースを上げる。仕事の疲労度は増しますが…。
(sさん・30代男性)

ない
子いない

働き方を変えなくても家庭と両立できる環境であったため。
(TJさん・20代男性)

ない
子いる

時短に変えた後にまたフルタイムに戻せる自信がなかった。収入の面で夫に頼ることになるのも不安だったため。
(Hさん・40代女性)

ご意見・ご感想をお寄せください

綴じ込みはがきまたはアンケートフォーム <https://logoform.jp/form/ejBZ/516600> (右のQRコード)からご回答ください。次号に掲載された方には図書カードをプレゼントします。



※掲載時には内容を要約するなど、一部修正させていただくことがあります。ペンネームの記載がない方の名前は、イニシャルで掲載します。記入いただいた個人情報は本誌に関する以外に使用せず、正当な理由がない限り無断で第三者に提供しません。

「Shall we?」
第77号特集
「進化する防災」
に寄せられた
読者の声

●防災がテーマの77号を手にしたのは、能登半島地震の25日後でした。できる範囲で行動をと思い、日本赤十字学生奉仕団に募金をしました。
(いわやんさん・40代女性)

●災害への対応は、どれだけ準備しても実際に起きて初めて分かることがたくさんあると思います。平時から知識を深めることが大切だと感じました。
(よしたかさん・30代男性)

●女性への配慮や女性の参画によって、避難所の運営に新しく盛り込まれた項目に安心感を覚えました。より多くの方が防災訓練に参加するように「みとか地域ポイント」を参加者に付与したらよいと思います。
(わかこさん・50代女性)



悩みを言葉に出してみることの大切さ

こころの相談室相談員

「こころの相談室」では月に一度、男性相談を行っています。男性相談では、職場でうまく適応できないことや夫婦関係のこと、飲酒にまつわる問題、DV加害・被害など、多岐にわたる悩みのご相談をいただいています。中には、「こんな些細なことで相談してもいいんでしょうか」とおっしゃる方もいます。

ですが、どんなに些細だと感じたことでも人に話すうちに、それまで気が付かなかったそのときの状況や感情、受け止め方や感じ方、身体の状態、考え、そして自分の持つ力にも目が向くようになっていきます。

Aさんは、工作中に上司からパワーハラスメントを受けているうちに、だんだんと自信がなくなっていました。「注意される自分が悪いのだと思うが、どうしたらいいかわからない」と悩み続けた末、相談にいらしたとのこと。話をお聞きするうちに、職場で疑問を感じていても怖くて口に出せず固まっていたことや、仕事へ行くことが辛いけれど転職しても同じことを繰り返すのではないかと恐れていたことを打ち明けられました。その後、徐々に自分は今どうしたいのかを話せるようになり、最終的にはこのままの自分でよく、心

の健康を優先し、大切にしている趣味を支えに別の仕事に就くという、次の行動へ進むことができました。

一人で考えていると自分の状況を客観的に見ることができず、堂々巡りをしてしまいがちです。相談にいらして気持ちを整理してみてもいいでしょうか。

●こころの相談室 ※事前予約制

専門の相談員がお話を伺い、一緒に解決の糸口を探します（1人につき50分まで）。

相談日時：〈女性向け〉毎週木・土曜日午後1時～5時
〈男性向け〉毎月第3水曜日午後5時～8時

利用方法：平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階☎0422-44-6600）へ

●こころの相談ダイヤル ※予約不要

カウンセラーが電話で相談に応じます（1人につき30分まで）。

相談日時：第2火曜日午後1時～4時
第4火曜日午後5時～8時

利用方法：相談員直通電話☎0422-29-9864へ



編集後記

副題の一部「希望がかなう働き方」という言葉が響きました。さらに一歩踏み込み「希望がかなう生き方」にまで広げて考え、理解・尊重し合いながら、みんなが自分の働き方・生き方を選択していけたらいいなと願います。

（石井将直）

働き方の多様性が求められ、働き方も大きく変わりつつある時代にふさわしい誌面になったように思います。テレビなどの情報より、もう少し身近な「まちの声」に触れたような気がして、大変勉強になりました。（清水嘉寛）

子育てを通して、タイムマネジメント・人材育成・責任感などが身につきました。再就職や起業では、子をもったからこそそのスキルにきっと助けられると思います！

（松井真由美）

「どう働きたいか」は「どう暮らしたいか」であることに気づきました。働き方に主体性を持つにはジェンダーバイアスのない世の中が必要です。どのような人も選択肢を持てる未来にしていきたいですね。（山本磨希）

男女平等参画相談員のご案内

男女各1名の弁護士が、男女平等参画に関わる人権侵害（セクハラ・マタハラ・パタハラ・DVなど）についての相談をお受けします。

◆利用方法 平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階☎0422-44-6600）へ直接または電話でご予約ください。

三鷹市女性交流室のご案内

市民（在勤・在学含む）や市民団体が、男女平等参画に関する活動を行うための施設です。他自治体の情報なども提供しています。

◆所在地 下連雀3-30-12 三鷹市中央通りタウンプラザ4階

◆開館時間 月～土曜日午前10時～午後9時50分

◆問い合わせ 三鷹国際交流協会☎0422-43-7812

『Shall we?』は右の二次元コードから電子ブック・PDFでもご覧いただけます。



Shall we? 第78号 2024年3月発行

企画・編集：三鷹市企画部企画経営課平和・女性・国際化推進係

〒181-8555三鷹市野崎1-1-1 ☎0422-29-9032

市民編集委員：石井将直、清水嘉寛、松井真由美、山本磨希

制作協力：楸文化工房

