



2026年2月発行

## 特集「なばりのきらきらウーマン」

第35回 名張ユネスコ協会 副会長 なかお み え 中尾 美恵 さん



名張できらきら輝く女性へのインタビュー企画・第35回は、名張ユネスコ協会副会長として、平和と福祉のための活動をしている中尾美恵さんです。長く行動し続ける力と、朗らかで温かい人柄が印象的でした。  
(インタビューの内容はこちらです)

## 名張市の男女共同参画に関する意識調査より

名張市が行った「男女共同参画に関する市民意識調査」の結果が、市のホームページに公開されています。結果から一つのテーマを抜粋してご紹介します。

### 「仕事」「家庭生活」「地域・個人の生活」どれを優先する？

調査では、「こうしたい」という希望と、「こうなっている」という現状を聞いています。その中で、希望と現状の違いが際立ったのは、30代～50代の男性の仕事優先度でした。また、それと呼応するように、30代男女の「家庭を優先している」という回答には大きな違いがありました。仕事も家庭も大切だけど、仕事優先にならざるを得ない男性、家庭を優先せざるを得ない女性の姿が見えてきます。

男性 30代 ～ 50代	仕事を優先したいと答えた割合		
	30代	40代	50代
	5.3%	0%	7.1%
女性 30代 ～ 50代	家庭を優先していると答えた割合		
	30代	40代	50代
	26.3%	40.0%	31.0%

全 体	希望には性別で大きな差はない	
	1位	仕事と家庭生活
	2位	家庭生活
全 体	家庭を優先していると答えた割合	
	30代女性…	46.2%
	30代男性…	15.8%

2024年  
11月に実施

いわゆる子育て期は、家庭を優先にしたいという人も多いけど、バランスをとることが難しいのかも。自己責任ではなく、望む生き方ができる社会へ向けて、行政も職場も市民の私たちも考えていかないといけないとだね！



### 名張市男女共同参画センター

三重県名張市希中央5番町19番地  
Navarie 2階名張市市民情報交流センター内

TEL 0595-63-5336 FAX 0595-63-5326

e-mail danjo-center@emachi-nabari.jp  
https://www.emachi-nabari.jp/j-kouryu/



「つうしん」  
web版はコチラ

ご意見・ご感想をお聞かせください



両親や妻の介護をする男性の介護者が増えているよ。「介護は女性の役目」といった性別役割分担意識も根深い中で、男性ならではの悩みが生まれることも…。誰もが自然に「ケア」に関わり、自分も周りも大切にできるようになるには、どんなことが必要かな？



## ●「男らしさ」の意識で自分を縛ってしまったり…



## ●ビジネスモードで疲れてしまったり…



## ●同じ立場の人と出会う場がなかったり…



ケアという言葉には、「世話」「配慮」「気配り」「手入れ」など広い意味があります。看護や介護と関連してもよく使われ、対象者の身体的・精神的な支援全般を指します。

また、家事・育児や家族内での介護など、無償のケア労働の多くを女性が担ってきました。

（日本の女性の家事育児時間は男性の5.5倍—内閣府「男女共同参画白書 令和5年版」、主な介護者の63%は女性—内閣府「男女共同参画白書 令和6年版」）

## 男性がケアすることに3つの「壁」

### 1 ■経済合理性という「構造の壁」

男女間の賃金格差が存在するため、世帯収入を維持しようと考えると、賃金が高い男性が働き続け、女性がケアを担うという選択は、短期的には合理的な判断に見えます。

### 2 ■理想の労働者像という「文化の壁」

「いつでも仕事にコミットできること」を誠実さと捉える企業文化が根強く、自分が休むと周りに迷惑がかかる、男がケアで第一線を退く前例がない…といった職場の「空気」が、男性を押しとどめています。

### 3 ■ケアスキルの未熟さという「教育の壁」

“男は強く、競争に勝ち、リーダーシップをとるもの”という感覚が染みつき、孤独を深めたり、ケアの知識や行政サービスの使い方などに関する教育の欠如から、「自分にはできない」とあきらめてしまったりすることがあります。

## ●男性がケアに関わりやすい社会に

男性がケアに関わりやすくするには、ケアに関わる職業の地位向上を含めた「ケアの価値」を高める必要があります。

また、社会学者・エリオットは、従来の「稼ぎ手」「支配者」に代わる男性モデルとして、ケアの喜びなどの価値を見出し、支配の関係性を否定する男性の姿を示しています（ケアリング・マスキュリニティ）。

男性がケアの価値を取り入れることで、他者をケアする喜びを得るだけでなく、自分自身のケア、心身の健康につながります。性別を問わず、ケアに参画することが当たり前の世の中にしていきましょう！

一人で悩まず相談を

フレンテみえ相談室  
男性のための電話相談

第1木曜17:00～19:00  
059-233-1134（直通）

全国150カ所の団体をつなぐ

男性介護ネット

情報発信や交流会、政策提言を  
されています。



育児や介護をする  
男性が増えたとはいえ、  
課題もあるんだね！  
ひとつひとつ、壁を小さく  
していきたいな。





私が選ぶ、私の未来

# SRHRを学ぼう

セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

SRHR（性と生殖に関する健康と権利）とは、自分の体、性や生殖について、誰もが十分な情報を得られ、自分の望むものを選んで決められること。自分らしく充実した人生を生きるうえで欠かせない「基本的人権」です。自分の体や生き方を「知る・選ぶ・守る」ために。大切な人や子どもたちのためにも、一緒に学びましょう！



講師

国際協力NGO  
ジョイセフ

せき 関 まり子さん

お申込は  
コチラ→  
※電話等  
でも申し  
込めます



2.14 (土)

参加無料

13:30～15:30 (受付13:00～)

名張市市民情報交流センター 会議室

## 大人のための性教育グループトーク

### 第3回を開催しました

3回企画の最後となった1月17日は、「信頼できる大人とは？」のテーマで、生命の安全教育・行動する第三者・ユースクリニックなどの資料を提示。グループトークでは、仕事で関わった子どもから相談を受けた経験、出産の感動だけでなくリスクも伝える必要、AIは子どもの相談相手になり得るか、受験生を狙った痴漢犯罪と性暴力をしにくい社会にしていける必要性などが出されました。

参加者は4人と少人数でしたが、それぞれの意見や思いが次々と共有され、終了しても話が尽きない姿がありました。3回で延べ18人のご参加いただいたみなさん、ありがとうございました！



〈参加者の感想より〉

- 自分の中にある固定観念に気づくことができた。
- 知らなかったことを知ることができてよかった。
- 心のこもった講座と、みんなの話が聞けてとてもよい場でした。
- みなさん正直に話されていて、自分も思いのままに話せた。
- 性の学びの場、今後も続けてほしい。

## つうしん137号アンケート



抽選で2名様に  
図書カード  
1000円分 進呈

- 1、参考になった記事をお答えください（複数回答可）  
④ 特集「なばりのきらきらウーマン」  
⑤ 名張市の男女共同参画意識調査より  
⑥ 男性が介護と担うとき ⑦ 開催予告・SRHRを学ぼう ⑧ 開催報告・大人のための性教育グループトーク第3回  
⑨ 相談日程 ⑩ 参考になる記事はなかった
- 2、興味のあるテーマ、今後読みたいと思うテーマはどれですか？（複数回答可）  
④ いろいろな性  
⑤ 選択的夫婦別姓 ⑥ その他（ ）
- 3、特集「なばりのきらきらウーマン」についてご意見・ご感想をお聞かせください。
- 4、137号の記事全体について、ご意見・ご感想をお聞かせください。

★ お名前、年齢、住所、「〇号アンケート」と明記の上、下記の宛先へお送りください。（送料等をご負担ください）

WEBで回答

メールで回答



WEB <https://forms.gle/BueHnZ2q4VkrN4A17>

メール [danjo-center@emachi-nabari.jp](mailto:danjo-center@emachi-nabari.jp)

郵 送 〒518-0775 名張市希央台5-19

名張市男女共同参画センター宛

FAX 0595-63-5326

応募締切:3/10(火) (必着)

※ご記入いただいた個人情報は図書カード発送のみに使用し、当選発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

## 編集後記

先日、市民から「この『つうしん』はすごく勉強になるから、もっとみんなに見てほしい。メイン記事やモヤモヤ委員会の冊子も発行してほしい」というお声をいただきました。毎号全力で編集している当センターの一員として、大変うれしい出来事でした。つうしんは、市役所や市民センターなどの公的施設に置かせてもらっている他、SNSでもお知らせし、WEB上ではカラーで見えています。ぜひQRコードからフォローをお願いします！



←facebook



Instagram→








# 相 談 日 程

名張市男女共同参画センター

3月  
2026

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00		 女性弁護士による法律相談 10:00～14:00  女性のための相談 13:00～16:00	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日	 人権相談 13:30～16:00	 女性のための相談 9:00～12:00	 男性のための相談 17:00～19:00	 女性のための相談 13:00～16:00	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日	 人権相談 13:30～16:00	 女性のための相談 9:00～12:00	 メンタルヘルス相談 10:00～12:00	★	
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	 メンタルヘルス相談 13:00～16:00	 女性のための相談 9:00～12:00		 女性のための相談 13:00～16:00	
29	30	31	●予約電話 63-5336			
	休館日					

★20日(金)の女性相談は、祝日のためお休みです。

-  女性のための相談……毎週水曜日 9:00～12:00  
 〈予約優先・電話相談可〉 毎週金曜日 13:00～16:00
-  男性のための相談……第2木曜日 17:00～19:00  
 〈予約優先・電話相談のみ〉
-  女性弁護士による法律相談…第1金曜日 10:00～14:00  
 〈要予約・面談〉
-  メンタルヘルス相談 〈要予約・面談〉  
 第3木曜 10:00～12:00、第4火曜日 13:00～16:00
-  人権相談 〈要予約・面談〉…第2,3火曜日 13:30～16:00

4月  
2026

日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
●予約電話 63-5336			 女性のための相談 9:00～12:00		 女性弁護士による法律相談 10:00～14:00  女性のための相談 13:00～16:00	
5	6	7	8	9	10	11
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00		 女性のための相談 13:00～16:00	
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	 人権相談 13:30～16:00	 女性のための相談 9:00～12:00		 女性のための相談 13:00～16:00	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	 人権相談 13:30～16:00	 女性のための相談 9:00～12:00		 女性のための相談 13:00～16:00	
26	27	28	29	30		
	休館日	 メンタルヘルス相談 13:00～16:00	★			

★29日(水)の女性相談は、祝日のためお休みです。

-  女性のための相談……毎週水曜日 9:00～12:00  
 〈予約優先・電話相談可〉 毎週金曜日 13:00～16:00
-  人権相談…第2,3火曜日 13:30～16:00  
 〈要予約・面談〉
-  女性弁護士による法律相談…第1金曜日 10:00～14:00  
 〈要予約・面談〉
-  メンタルヘルス相談…第4火曜日 13:00～16:00  
 〈要予約・面談〉



# Special interview 35

「男女共同参画」とは「自分らしくあること」ではないかと私たちは考えています。  
男らしく、女らしく、ではなく、ありのまま生き生きと暮らす。  
そんな風に「自分らしく」人生を歩んでいる地域の女性たちをご紹介します。

な か お み え  
**中尾 美恵 さん**

名張ユネスコ協会 副会長

## profile

伊賀市出身。結婚により名張に住んで 50 年。10 年前までは夫と共に新聞の販売店を経営しながら、ユネスコの活動を30年間続けてきた。名張ユネスコ協会副会長になってもうすぐ丸3年になる。

きょういくで、  
あしたへいく。



## 活動について教えてください。

名張ユネスコ協会の副会長として、会長を助け、会員の皆さんと協力して取組を進めています。

ユネスコは、教育、科学、文化を通じて国際平和を促進する国連の専門機関です。日本ユネスコ協会連盟は、「人類が二度と戦争を起こしてはならない」とうたったユネスコ憲章に賛同し、「教育を通じた平和の普及」をめざして、1948年から地道な活動を続けています。名張ユネスコ協会は、1977年に結成し、今年で50周年です。

名張では毎年、国際交流として、韓国と名張の学生の絵画展を開いたり、書き損じハガキの回収を行い、発展途上国の学校建設、学習支援等に役立てたりしています。また、毎年8月15

日に青蓮寺地蔵院での「平和の集い」を共催し、手作りのうちわを参加者にお渡ししています。

諸々の準備や理事会、総会、意見交換会など、活動は多岐にわたります。

## 活動をはじめたきっかけや、 長く続けられている秘けつは何ですか。

名張でユネスコ協会を立ち上げた先輩会員から誘っていただき、とにかく飛び込んでみようとして入会しました。当初は教育者のみなさんが多かったのですが、今は学校の先生方以外にもたくさんのメンバーがいます。会に入ったことで、様々な方と触れ合うことができ、自分の視野が広がりました。この「人とのつながり」が、私の財産となっています。

また、ユネスコ憲章前文には「戦争は人の

これからも大切にしたいことや、  
みなさんへのメッセージをお願いします。

世界平和というと大きすぎるかもしれませんが、みんなが平和に楽しく暮らせる社会になるように、という思いが一番です。ユネスコ活動が私の元気の源。活動を通して人との結びつきができ、人のためにしたこと喜びが自分に返ってくるので、人生を豊かにできます。また、そうしてできた信頼のおける友人たちと、定期的に観劇や旅行に行っています。すごく楽しいのですが、それらを満喫することも平和でなければできないことだと思います。

みなさんにもユネスコについて興味をもっていただけたらうれしいです。書き損じハガキ1枚から国際協力ができることや、名張ユネスコ協会の活動を、ひとりでも多くの方に知っていただきたいです。



心の中で生まれるものであるから、人の心の中に平和のとりでを築かなければならない。」と宣言されています。この精神で、戦争のない明るい世の中を築きたい。そんな思いでコツコツと、気が付けば30年活動が続けてきました。

### 大変なことや苦労はありますか？

私自身は、苦労より楽しいと思うことが多いんです。2人の子供が大きくなったころに始めたこともあります。家族はみんな理解してくれてとても協力的でした。これまでは、夫と自営業をしながら、また車椅子生活になった夫の介護をしながら、ユネスコ活動が続けた時期もありました。仕事がすごく大変な時でも、違うことをやるのが案外いいのではないかと思います。ちょっと場面が変わると頑張れるものなんですね。あまり思い悩まないタイプでもあり、その時々で自分の活動に楽しみを見つけてきました。

会としては、年齢層が上がっているため、後継者を育てていきたいです。若い人にもぜひ加わっていただきたい、活動を広めたいと思っています。私たちの活動をサポートしていただけるよう、発信していくこともこれからの課題です。



口コミで知った  
おいしいものを、  
友人たちと食べ歩き  
しています♡

### \* 見つけた「彼女らしさ」 \*

「大したことはできないけどね」と言いながら、中尾さんのお話には、ユネスコ活動にかける思いの熱さがにじみます。仕事や介護をしながら活動が続けてこられた中には、苦労を楽しみに変えられる芯の強さを感じました。「大変さより楽しさが大きい」と話す、そのこぼれるような笑顔に、中尾さん「らしさ」を見つけました。