

CONTENTS

- ▶コラム ……孫育て世代の“応援”をアップデート ～みんなが笑顔になる「距離感」のヒント～
男女共同参画おすすめ本の紹介
- ▶活動報告……長浜市パートナーシップ推進協議会 令和7年度の実績
- ▶お知らせ……女性の悩み、男性の悩み、性暴力・DV 等相談窓口一覧



孫育て世代の“応援”をアップデート*

～じいじ・ばあばも、パパ・ママも みんなが笑顔になる「距離感」のヒント～

‘母親が主担当’の前提を見直す



できる人が、できる形で

共働き世帯の増加や情報の多様化など、子育ての形は時代とともに変化しています。「今の子育て」には今の大変さがあり、昔の経験だけで判断すると、思わぬすれ違いを生むことも…。

今回は、お孫さんやその親たちと無理なく楽しく付き合っていくための「言い換えのヒント」や「距離感の目安」を少しだけ紹介します。
また家庭や地域に残る「性別による役割分担意識」や「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）※」についても一緒に考えてみませんか？

孫育て”すれ違い”ミニチェック \30秒でできる！ 簡単セルフチェック／

◆子育て世帯の声かけ編 「今の子育て」と「自分の経験」がぶつかる場面で起こりがち…

- 手伝ったつもりなのに、かえって気をつかわせてしまった…
- 良かれと思ってアドバイスしたら、なんだか微妙な空気に…
- 「昔はこうだった」と言ったら、会話が止まってしまった…

◆無意識の思い込み編 性別・世代・家庭の形に関する「つい思ってしまう」を見える化。

- 子どもが体調不良のとき、仕事を休むのは母親が多いのは自然だと思う
- 父親の家事・育児はあくまで「手伝う」という位置づけになりがち
- 子どもの服や色、遊びは性別で自然に分かれるものだと思う
- 「男の子は活発に」「女の子はおとなしく」が“らしい”と感じる

💡 **チェックがついても大丈夫です！** その「気づき」こそが、関係がもっと良くなるスタートラインです。
子育て・家事・介護は、**性別で担い手が決まるものではありません。**
ぜひ、おじいちゃん・おばあちゃんだけでなく、パパ・ママも、これから親になる皆さんも、
家族みんなで回し読みして、話題にしてみてください💡

予告！令和8年度 孫育て連続講座開催予定!!／

子育て経験者を対象に、今どきの育児方法を知り、無理なく孫育てを続けるための子世帯との
関わり方（適切な距離感やコミュニケーション）などについて学ぶ実践型講座を計画中です！

👉 詳細は、市HPや「広報ながはま」等でお知らせします。

※アンコンシャス・バイアスとは… 性別や年齢、学歴などに対して、知らず知らずのうちに偏った見方をしてしまうことがあります。
「無意識の思い込み」は誰にでも起こりうることでありますが、評価や人間関係に影響を与えることがあるため、まずは気づくことが大切です。

★よかれの一言を、力になる言葉へ 同じ気持ちでも、言い方ひとつで伝わり方が変わります。

相手を思う気持ちは同じでも、言葉の選び方で「応援」になったり「負担」になったりすることがあります。つい言いがちな言葉を、今の時代に合った“応援の言葉”に変換してみませんか？

つい言いがちな言葉	こう聞こえてしまうかも…	応援になる言い換え
家のことどうしているの？	監視・評価されている	分担はどのようにしている？ 無理していない？ / 今いちばん助かるのは何かな？
ちゃんとできている？	ダメ出しされている	大変だよ。話聞くとよ / できることがあったら手伝うから遠慮なく甘えてね
お母さん(嫁)がやるものだから	母親任せの前提	二人で力を合わせているんだね。どう協力してるの？ / 私にできることで助かることがあれば言ってね
良い旦那さんだね(家事だけで)	男性の家事が特別扱い	一緒に頑張っているんだね / 協力できていて素敵だね
女の子だから(男の子だから) それは無理	性別で決めつけ	やってみよう？一緒に試してみよう
女の子は面倒見がいいね	性別で役割固定	よく気がつくね / 助かっているよ (性別関係なく)
男の子なんだから泣かない	感情を否定	悔しかったね / どうしたい？ (性別関係なく)
昔はこうだった(結論で締める)	自分のやり方の押しつけ	(昔はこうだったけど)今はどのようにしてる？教えて
それは甘やかし	方針の否定	どんな考えでそうしているのかな？ / 家庭の方針を聞かせて

※ここで紹介した言葉は、ほんの一例です。ご家庭の雰囲気や関係性に合わせて、あなたらしい「応援の言葉」を見つけてみてください。

【会話のポイント】

- *決めつけない(性別・役割・家庭の方針)
- *比べない(昔と今、きょうだい、よその家)
- *選べるようにする(最終決定はパパ・ママに)
- *迷ったら…「今、何が助かる？」のひとつことから始めましょう。



★祖父母世代の“ちょうどいい距離感” 応援は、近すぎず遠すぎずがベストです。

育児の常識や価値観は、時代とともに変化します。そのギャップで関係がこじれてしまうのは避けたいものです。令和のパパ・ママにとって一番の味方であるために、まずは「どういう子育てをしていきたいのか」を聞くことから始めてみませんか？

【距離感の目安 ～迷ったときは…～】

*助言は「求められたら」

良かれと思っても、求められていないアドバイスは負担になることも。

*家庭の方針は「まず確認」

食事やしつけ、スマホの使い方など、その家庭のやり方を尊重する。

*提案は「選択肢」として

例: 「それは違う」と否定するのではなく、「こういった方法もあるけど、どう思う？」と提案してみる。

*自分の時間も大切に

孫育ては長期戦です。無理をして体調を崩しては元も子もありません。「今日は予定があるから」

「体調が優れないから」と、できない時は正直に伝えることも、長く良い関係を続ける秘訣です。



＼孫育て講座で、もっと詳しく！／

孫育てを通じて、家族みんなが笑顔になるために😊 (詳細は決まり次第、市ホームページや『広報ながはま』等でお知らせします)

世代間ギャップを和らげ、無理なく楽しく孫育てに関わるためのコツは、まだまだたくさんあります。

これからお孫さんが生まれる方も、すでにお孫さんがいる方も、ぜひ「孫育て講座」へお越しください！

【図書紹介】世代を超えて考えてみよう！男女共同参画おすすめ本

(下記の本は図書館で借りることができます。)



『せかいでさいしょにズボンをはいた女の子』〈子どもも大人も読みやすい！〉

キース・ネグラー／作 石井 睦美／訳 光村教育図書

「女の子だから」「男の子だから」といった「当たり前」が、時代とともにどう変わってきたのかに気づける絵本です。どの世代にも分かりやすく、お孫さんへの声かけや関わり方を見直すヒントが詰まっています。



『女の子だから、男の子だからをなくす本』 〈日常の「決めつけ」を点検！〉

ユン・ウンジュ／文 イ・ヘジョン／絵 エトセトラブックス

遊び、服装、進路など、日常生活の中に潜む性別による決めつけを整理できる一冊。

「これって決めつけかな？」と、家族みんなで話し合うきっかけになります。



『おそろおそろ育休』 西 靖／著 ミシマ社 〈パパの育休のリアル！〉

育児休業をめぐる不安や迷い、家庭・職場でのすれ違いを、著者の実体験を通して「自分ごと」として考えられます。父親の育休や家事・育児分担を周囲がどう応援できるかが見えてきます。

【活動報告】 令和7年度長浜市パートナーシップ推進協議会の取組

日常の「当たり前」を問い直す「日常あるあるカフェ」開催

当協議会では今年度、男女共同参画推進のヒントを探るため、市民の皆さんと語り合う「日常あるあるカフェ」を2回開催しました。

■ 参加者からあがった「あるある」の声

「自治会の会議など、意見を言うポジションは男性だけのもの…？」

「共働きなのに、家事・育児などのケアワークは女性の仕事になっている…」

「夫婦喧嘩をしていたら、夫の母から『男性に口答えするなんて！』と言われた…」 など

■ “あるある”に潜む「思い込み」と解決のヒント

これらの声から、職場・地域・家庭のいずれにおいても「性別で役割が決まる前提」が残り、それが“当たり前”になっている現状（アンコンシャス・バイアス）が見えてきました。

これは特定の誰かが悪いわけではなく、長い間の慣習が仕組みとして残っていることが原因です。

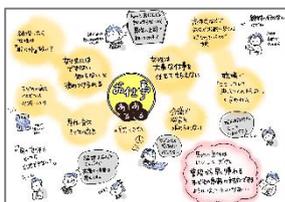
誰かを責めるのではなく、日常の意識や仕組みを少し変え、「どうすればもっと暮らしやすくなるか」を共に考えていくことが重要です。

■ グラフィックレコーディングで公開中です

カフェで出た多様な意見は、イラストで可視化した「グラフィックレコーディング」としてまとめています。当協議会ホームページにて公開していますので、下記の二次元コードからご覧ください。

次回開催の際は、ぜひご参加ください。あなたが感じている「あるある」や「モヤモヤ」を、私たちに聞かせていただけませんか？

当協議会 HP



↑グラフィックレコーディング（第1回日常あるあるカフェ）



あなたの不安に寄り添いながら支援する、**相談窓口**があります。

まずは、話してみませんか？

○個人情報・秘密は守ります。 ○相談は無料です。

家庭のこと、仕事のこと、夫婦のこと、交際相手のこと、自分の生き方など…
あなたの力になりたいと思っている人はいます。ひとりで悩まないでください。

緊急の場合は、迷わず警察（110番）へ連絡してください

🌀周りの人が悩んでいると感じたら、話を聴いてみてください。そして相談窓口があることも教えてあげてください。

女性の悩み相談



●長浜市女性の悩み相談（対面） 《要予約》

女性の相談員が直接お聴きします。託児もあります。（事前にお申込みください）

🕒 毎月第1木曜日 10:00~13:00 / 毎月第3土曜日 13:00~16:00 詳しくは長浜市 HP にて↑

相談場所：長浜市民交流センター

☎ **0749-65-6556**（予約受付専用ダイヤル） 長浜市人権施策推進課（平日9時~16時45分）

市ホームページから「女性悩み相談予約申込フォーム」にて予約することもできます。

●長浜市家庭児童相談室

複雑・困難な相談には、子ども家庭相談センターなど専門機関と連携して支援します。

☎ **0749-65-6544**（直通） 市役所1階 こども家庭支援課内（平日9時~16時45分）

男性の悩み相談 《要予約》

周囲に理解されにくい男性の悩みやDVなどの相談を男性相談員がお聴きします。

まずは、男女共同参画相談室（総合相談）までご連絡ください。そこから専門相談につながります。

☎ **0748-37-8739**（専用電話） お問い合わせ：滋賀県立男女共同参画センターG-NET しが

性犯罪・性暴力被害に関する相談

産婦人科医療やカウンセリング、法律相談などの専門機関とも連携しています。

●☎ **#8891**（はやくワンストップ）性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

（全国共通短縮番号）

●☎ **#8103**（ハートさん）性犯罪被害相談電話（警察）

●チャットで相談「キュアタイム」（内閣府）

「被害のこと、電話だと話しにくい…。」 そんな時は、チャットでも相談できます。➡



配偶者や交際相手からの暴力（DV）に関する相談

配偶者や交際相手からの暴力は、自分で解決するのは難しい問題です。年齢・性別問わず相談してください。

●☎ **#8008**（はれれば）DV相談ナビ

（全国共通短縮番号）

●☎ **#9110** 警察相談専用電話

●チャットで相談「DV相談プラス」（内閣府） チャットでの相談もできます。➡



発行元 長浜市市民協働部 人権施策推進課 〒526-8501 長浜市八幡東町 632 番地

TEL : 65-6560 FAX : 65-6571 Mail : jinken@city.nagahama.lg.jp