必要とされているあなたの力

中高年のあなたに

これからは
仕事人間から
変化するあなたを
楽しんでみては
いかがですか？

地域のために、あなたの力が必要とされています！

高齢化

ひとり暮らしの高齢者の増加、
認知症や徘徊など、家族だけでは
抱えきれない高齢者を
身近に支えられるまちづくり

子ども

児童虐待や交通事故、誘拐などによる子どもの事件が
後を絶たない現代、
身近に見守れるまちづくり

災害

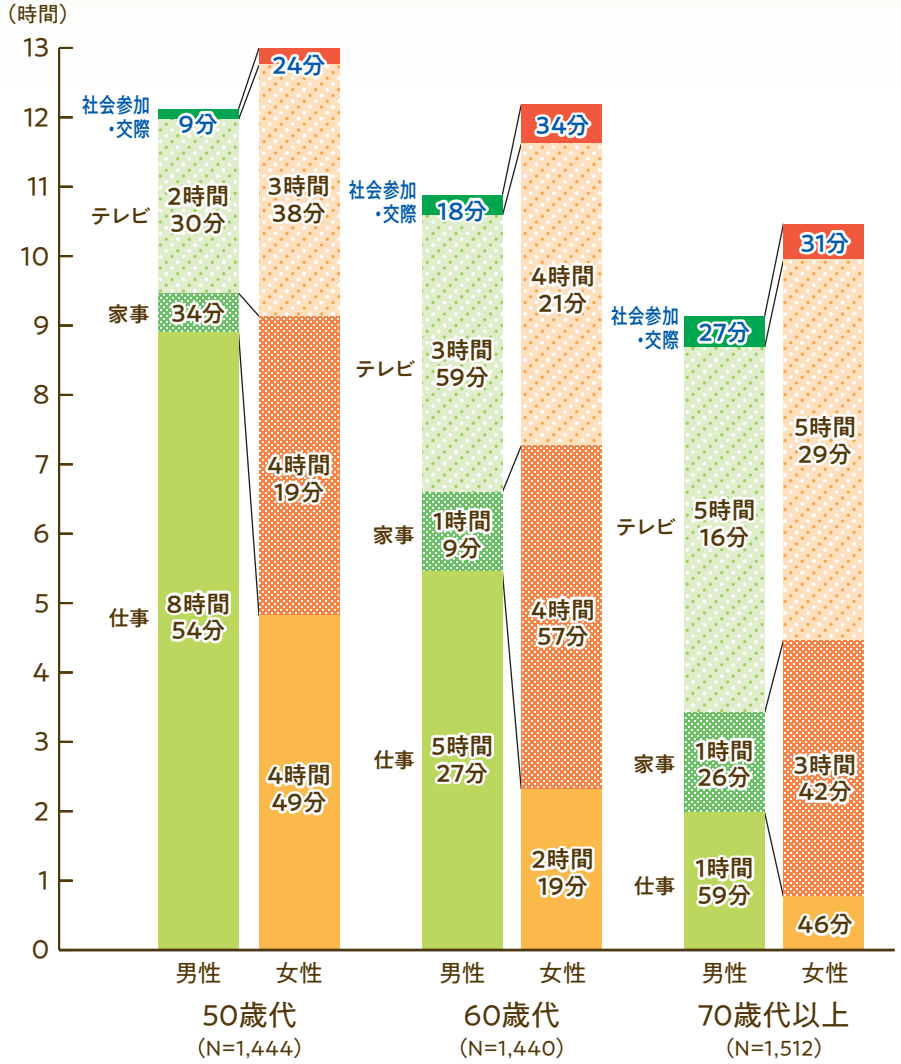
地震、温暖化、ゲリラ豪雨など
今までに経験したことのない
災害に備え、
身近に助け合えるまちづくり

仕事に走り続けた後は…
定年退職し、子どもが巣立っても
「住まう」ことは続きます。

「遠くの親戚より近くの他人」と言われますが、
ひとり暮らしの高齢者が増え、
大きな災害が起きる昨今では
地域での助け合いが不可欠と言えます。

地域で共に生活を楽しみ、
いざという時に助け合う、そんな仲間づくり
地域づくりにあなたの力が必要とされています。

平日の平均時間（性別・各年代）



2015年NHK国民生活時間調査から作成

※国民生活時間調査をもとに、平日の有職・無職者の平均値で算出したものです。

地域はあなたを待っています！

あなたの力は必ず地域に役立ちます。

地域活動

- 町内会
- 自治会
- イベント手伝い
- 清掃活動
- 防犯
- 健康づくり

高 齢 化

- 高齢者への声掛け・見守り
- 徘徊者の捜索
- 認知症者の補助

子 ど も

- 登下校時の見守り
- 夜間の見回り
- 児童虐待の防止・通報
- 子ども食堂の手伝い

災　　害

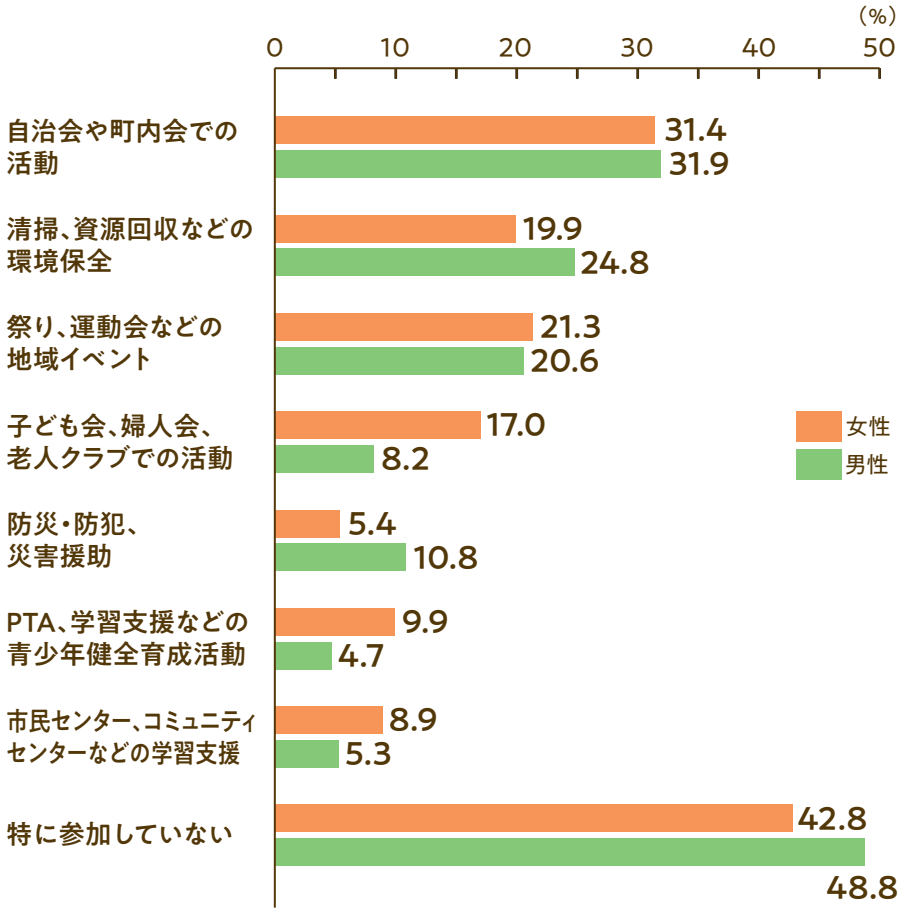
- ひとり暮らしの方への声掛け・見守り
- 避難所の誘導・物資配布・管理
- 身体が不自由な方の避難補助

あなた自身がいきいきと
心豊かに暮らすことができる
もっとも有効な手段のひとつは
「人や社会の役に立っていることを実感する」
ことです。

仕事人間から社会人間へと変化する
あなたを楽しんでみてはいかがですか？

地域活動の担い手

地域活動への参加状況（複数回答）



福岡県：男女共同参画社会に向けての意識調査報告書（平成27年3月）より

では、住民の半分以上を占める女性の視点は
地域活動に反映されているでしょうか？

地域における女性委員・役員等の状況

団体名等	女性数	女性比率	全数
自治連合会（自治区・地区・校区会長）	11人	5.4%	205人
自治連合会（町内会長）	487人	17.3%	2,809人
校区まちづくり協議会 会長	6人	4.5%	134人
校区（地区）社会福祉協議会 会長	15人	9.7%	155人
民生委員・児童委員（地区会長）	65人	50.4%	129人

令和元年9月北九州市調査より

女性も日常的な地域活動を担っていますが、
女性役員は非常に少ないことが分かります。

男性も女性も
協力し合うことで、
地域活動に多様な
人材の活用が可能となります。

自治会長に女性がなることが難しい理由（複数回答）

全　体	（回答者数 1,131人）	
女性会長への意欲、女性会長に対する女性の視線等	813人	71.9%
女性が会長になることに対する男性の抵抗感等	580人	51.3%
家事、育児、仕事等により会長の仕事を行える時間がない	417人	36.9%
家族の協力が得られない	307人	27.1%
地域の伝統行事等の役割から会長職は男性を優先している	292人	25.8%
地域において、女性は家庭を守るべきといった性別役割分担が根強い	273人	24.1%
世帯主でなければ会長になれないという慣例・規則がある	90人	8.0%
その他	73人	6.5%
特にない	159人	14.1%

内閣府：持続可能な自治会活動に向けた男女共同参画の推進について（平成29年3月）より

女性も地域活動の代表を担うことにより
「運営に多様な視点が生まれる」
「地域をよく知っており細かい配慮ができる」
などのメリットとともに、
「高齢化・担い手不足が解消される」ことが期待できます。

自治会長に女性がなることのメリット（複数回答）

全　体	（回答者数 1,131人）	
運営に多様な視点が生まれる	871人	77.0%
地域をよく知っており、細かい配慮のある活動ができるようになる	483人	42.7%
地域の人的ネットワークがあり、多様な人・組織との連携が生まれる	411人	36.3%
高齢化、担い手不足が解消される	315人	27.9%
これまでも実務を担っており、より当事者の視点を持って課題に取り組むことができる	278人	24.6%
その他	29人	2.6%
特にない	113人	10.0%

内閣府：持続可能な自治会活動に向けた男女共同参画の推進について（平成29年3月）より

地域活動で必要とされるあなたの力、その基盤となる家庭生活はどうでしょうか？

●夫婦が楽しく暮らせる、ほどよい距離感

夫が定年になると、
夫婦で一緒に過ごす時間が急に増えます。

まずは環境の変化を穏やかにしましょう。

「夫婦仲良く一緒に！」は理想ですが、
日中はお互いの用事を入れるなど
過度の依存をすることのないよう
心掛けたらどうでしょうか？

例えば、妻が夫の世話をするのが
当たり前と思わず、夫の生活自立も重要です。

身の回りのことができれば
妻が気軽に出かけることもできます。

コラム 【高校の教育現場から】

高校での結婚を考える授業。熟年離婚目前の夫婦それぞれの「言い分」を聞いて考えを述べ合う。
「夫は家族のために一生懸命働いてきた。妻は家事を一切しない夫にあきれて我慢は限界と出て行った。この夫婦なぜ話し合うことをしなかったの？ 言い合いできるのが夫婦なのでは？」妻に理解を示す意見が多いが「コミュニケーションをとろうとしないで、いきなり出て行くのはどうか」「お互い相手を思いやる気持ちがなさすぎ」と手厳しい。
「夫婦の愛って何なんだ？」と高校生の問題意識はつきない。

（前 正則高等学校 校長　日沼 慎吉 さん）

日常生活のささいなことから見直そう！

褒められたり、感謝の言葉を掛けられたら

不思議と夫婦間の不公平感も解消されていきます。

夫婦の間では「何も言わなくても分かっているはず。」

と思い込みがちです。

小さな変化や努力に気づいたら

感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

コラム【高校の教育現場から】

「男は仕事、女は家庭」の行きつく先に、最悪のケースとして過労死、過労自死がある社会の現実を高校生は学ぶ。
男がジェンダーの縛りから解放された生き方を探ることが求められている。ジェンダー平等の課題は、実は男性が率先して心と生活の在り方を改革しなければならない。男子高校生の将来には、一人で家事ができるか、地域と関わりを持てるかなど、まず「生活の自立」が求められる。
「男も女も、家庭も仕事も」という社会を彼らは作ることができるだろうか。

（前 正則高等学校 校長　日沼 慎吉 さん）

嬉しい言葉

- ありがとう
- お帰りなさい
- お疲れさま
- ごめんね
- 助かる
- おいしいね
- いってらっしゃい
  ゆっくりしてきてね
- それ似合うね　など

自分が嫌だと思うことは、

言わないように気をつけたいですね。

「また、小言が始まった」などと思わずに

まず耳を傾けましょう。

話を聞いてもらえれば、すっきりするかもしれませんし、

心のSOSかもしれません。

日常生活での家事分担を はじめてみませんか？

- 洗濯物を洗う、干す、取り込む、たたむ、アイロンをかける、片付ける
- クリーニングに出す、取りに行く

- 掃除機をかける
- 床をふく
- 雑誌、新聞をまとめてリサイクルに出す

- トイレを掃除する
- トイレットペーパーを補充する

- 浴室を掃除する、換気する
- 風呂を沸かす

- 朝食、昼食、夕食をつくる
- 食器、調理器具を洗う、ふく、収納する
- 食材の買い出しをする
- テーブルなどをふく
- 台所回りを掃除する
- ゴミの分別、ゴミ出し

- 新聞、郵便物を取る、渡す
- ベランダや庭掃除をする
- 靴をそろえる、磨く
- 犬の散歩をする
- 町内会に出席する

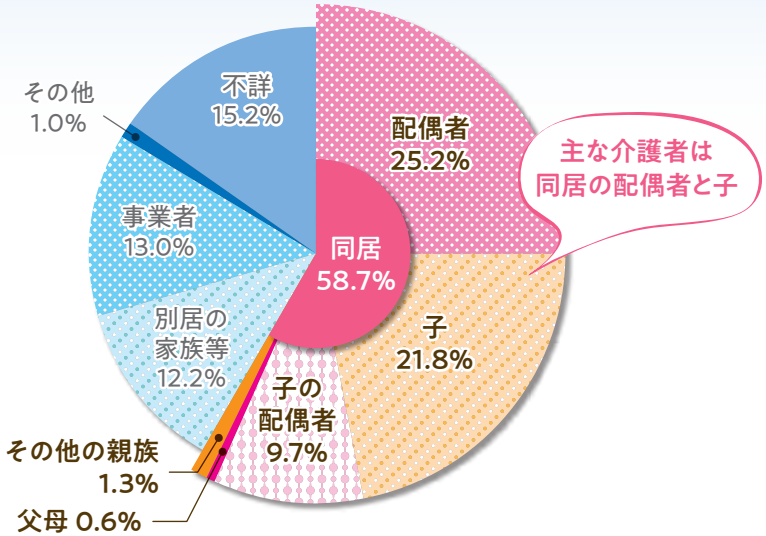
家族で話し合っていますか？

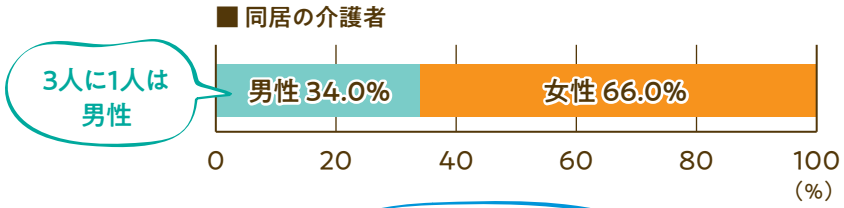
●介護

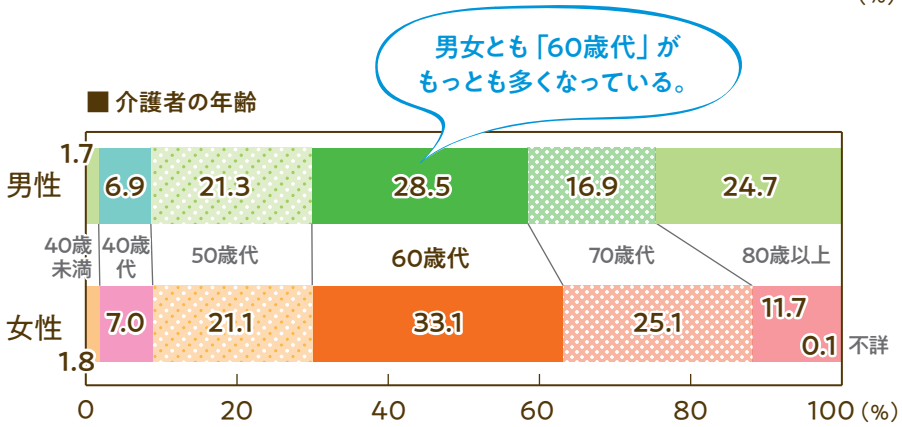
今や介護は、他人ごとではありません。
しかし、家族にとって、介護は大変なこと。
家事はできない、介護は不慣れ、
仕事との折り合いはつかない。

明日はわが身という思いにかられる人は
どんなに多いことでしょう。

要介護者との続柄別主な介護者の構成







厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」より

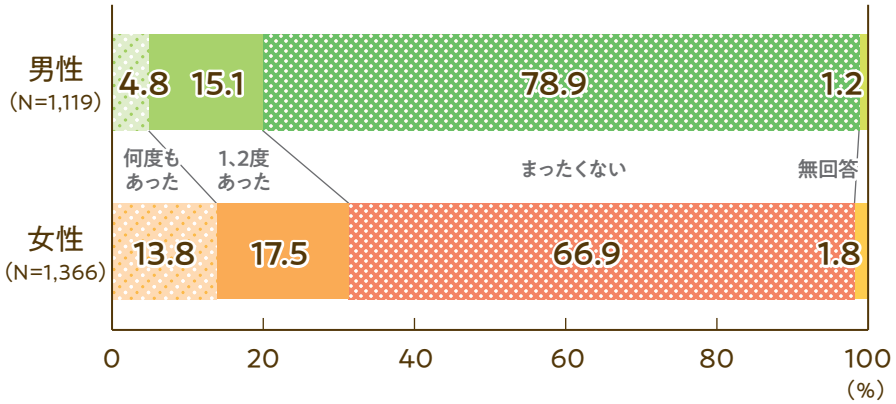
一人で悩んでいませんか？

●ドメスティック・バイオレンス（身近な人からの暴力）

男女が社会の対等なパートナーとして
さまざまな分野で活躍するためには、
その前提として、相手に対する暴力は
絶対にあってはならないことです。

アンケート調査による被害経験

配偶者（事実婚や別居中の夫婦、元配偶者も含む）から
「身体的暴行」「心理的攻撃」「経済的圧迫」「性的強要」の
いずれかを1つでも受けたことがある。



内閣府「男女間における暴力に関する調査」（平成29年度調査）より作成

ドメスティック・バイオレンスの事例

① 身体的暴行

殴ったり、蹴ったり、物を投げつけたり、
突き飛ばしたりするなどの
身体に対する暴行を受けた。

② 心理的攻撃

人格を否定するような暴言や交友関係や行き先、
電話・メールなどを細かく監視したり、
長期間無視するなどの
精神的な嫌がらせを受けた。

あるいは、自分もしくは自分の家族に
危害が加えられるのではないかと
恐怖を感じるような脅迫を受けた。

③ 経済的圧迫

生活費を渡さない、
貯金を勝手に使われる、
外で働くことを妨害されたなど。

④ 性的強要

嫌がっているのに
性的な行為を強要された、
見たくないポルノ映像などを
見せられた、
避妊に協力しないなど。

ムーブ相談室に相談してみませんか？

相談無料

性別による人権侵害相談

●パートナーからの暴力、職場におけるセクシュアルハラスメントなど

火曜日～日曜日（9:30～17:00）
☎ 093-583-3663

こころと生き方の一般相談

●心と生き方、性格、夫婦や親、子ども、人づきあいなど

火曜日～日曜日（9:30～17:00）
☎ 093-583-3331

※ 面談は、毎週火曜日（要相談）

男性のための電話相談

●普段、悩みを打ち明けられず、一人で抱え込んでいませんか？
男性の相談員による、男性専用窓口です。

第二火曜日（18:00～20:00）
第三土曜日（10:00～12:00）
☎ 093-280-5325

※ 電話相談のみです

家庭、友人、ご近所、地域など
身近な人々との関わり方を見直して
これからの人生を
豊かなものに！

仕事を離れた今こそ、
そのチャンスです。

中高年のあなたに ～必要とされているあなたの力～　（令和2年3月発行）

編集・制作　北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

〒803-0814　北九州市小倉北区大手町11番4号
TEL. 093-583-3939　FAX. 093-583-5107

©北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

指定管理者　公益財団法人 アジア女性交流・研究フォーラム