

つばさ

～男女が支え合い、いきいきと暮らせるまちをめざして～

《情報紙の名称の由来》『つばさ』・・・「誰もが自由な心で生きられる社会を思い、男女共同参画社会の実現に向かって飛躍していきたい」という願いを込め、その力となる「翼＝つばさ」を象徴しています。

【内容】

- ・ 学校生活の変化
～昭和と令和を比較してみました～
- ・ 相談といえば、女性向けのものばかり…
だと思いませんか
- ・ 男女共同参画にちなんだクロスワード
- ・ 簡単料理コーナー

● 学校生活の変化 ～昭和と令和を比較してみました～ ●

お子さんやお孫さんが学校に入学する時に「今どきの学校はこうなんだ！」と、自身が子どもの頃と比べて、驚いたことはありませんか？

今回は、時代とともに大きく変化している学校生活のうち、男女共同参画に関わる部分について、ご紹介します。

項目	昭 和	令 和
ランドセルなど	女子は赤色、男子は黒色	さまざまな色から選択できる
持ち物 書道セットなど	性別により、色やデザインが決まっていた	性別による差はなく、さまざまな絵柄から選択できる
名簿	男女別で、男子が先	男女混合で五十音順など
授業	女子は家庭科、男子は技術を別々の教室で受けていた	男女共修が基本
制服	女子はスカート、男子はズボン	スカート、スラックス、リボン、ネクタイなどから選択できる
体操服	女子はブルマ、男子は半ズボン	ともにハーフパンツが主流、ブルマは廃止



「昭和を悪く言われている気がするなあ…」と嫌な気持ちになった方もいるかもしれません。

しかし、今まで当たり前のこととして受け入れていたことについて「こんな選択肢もあるのでは？」という新しい提案があったからこそ、今の良い変化につながっているのではないのでしょうか。

このような価値観の多様化が、今の子どもたちの学校生活を豊かなものにしているのだと思います。

この記事以外でも、子どもたちだけではなく、あなたの日常生活において「男性だから」「女性だから」という思い込みで、決めつけてしまっていることはありませんか？

もしあれば「ほかの選択肢」を探してみてください。変化のきっかけになるかもしれません。



相談といえば、女性向けのものばかり… だと思いませんか？

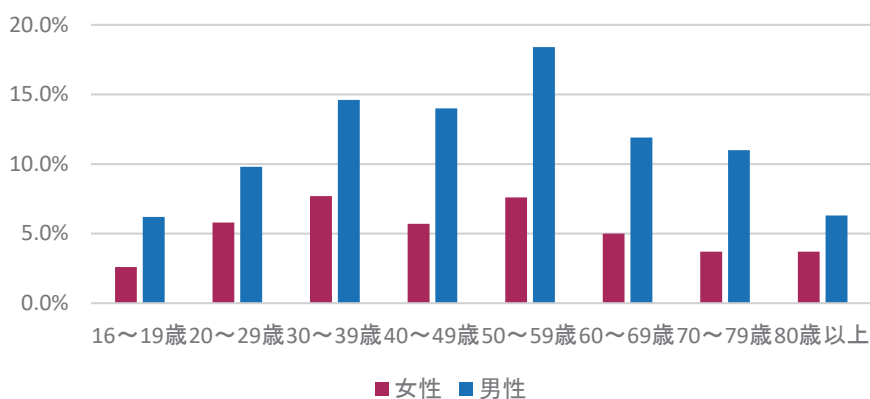
相談といえば、女性向けのものが多いと思われがちですが、悩みごとや心配ごとは性別や年代にかかわらず誰にでも起こり得ます。その内容も、家族のことや仕事のこと、これからの暮らしのことなど多岐にわたります。

誰かに話すことで気持ちが軽くなることもあります。「こんなことを相談していいのかな？」とか「弱みを見せたくない」とためらってしまう人もいます。

みなさんは、いかがでしょうか。

相談相手の有無は、性別や年代によっても傾向が異なると言われています。

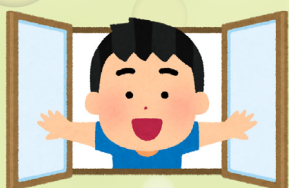
相談する人がいない割合（性別・年齢階級別）



左のグラフは、年代ごとに「相談する人がいない」と答えた人の割合を示したものです。どの年代も男性の割合が女性より高く、特に中高年層でその差が大きくなっています。

人々のつながりに関する基礎調査
—令和3年、4年、5年、6年—
調査結果に関する有識者による考察
(令和7年10月)
孤独・孤立の実態把握に関する
研究会作成資料より

今の中高年層の人が子どもの頃は「男なんだからしっかりしなさい」「男のくせに泣くな」といった言葉が、日常の中で聞かれることが多い時代でした。
そうした雰囲気の中で育った経験が、気持ちを言葉にしづらくしている背景のひとつなのかもしれません。
そのため、悩みがあっても「自分で何とかしなければ」と抱え込んでしまう人も少なくないようです。



悩みごとや心配ごとは、自分だけでは解決できない場合が多いですね。

誰かに話すことは、自分では気づかなかった視点に触れることができたり、自分の気持ちを言葉にすることで心の負担を少し軽くすることができたりします。

だから、ひとりで抱え込まずに誰かに話してみてください。
きっと、次の一歩を考えるきっかけにつながるはずです。

市内の男性のための相談

※2026年7月時点の情報です。
今後、変更の可能性があります。

各相談の詳細は、電話による問い合わせや、二次元コードからホームページ等を確認してください。

男性のための電話相談【三重県】

電話番号	(直通ダイヤル) 059-233-1134	
実施者	三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」	
実施日	第1木曜日17時～19時／第4土曜日10時～12時	

カウンセラー相談【津市】 ※相談者の性別は問いません。

	電話番号	(事前予約) 059-229-3103
	実施者	津市男女共同参画室
	実施日	男性カウンセラー：第3金曜日17時～19時 女性カウンセラー：第1～4火曜日13時～18時

市ウェブサイト「こころの健康相談窓口一覧」では、上記以外にも相談窓口を掲載しています。詳細は、こちらの二次元コードからご確認ください。



つばさ編集スタッフによる体験記

行政機関の相談窓口は、ハードルが高いなあと思う方がいるかもしれません。編集スタッフが、津市男女共同参画室で行っている男性カウンセラー相談を利用した体験をお伝えします。「こんな窓口があるなら、自分も話してみようか」そう思いただけのきっかけになれば幸いです。



今回、体験取材ではありますが、初めて津市カウンセラー相談のお世話になりました。

編集スタッフの私（50代男性）は、妻を亡くして1年半です。

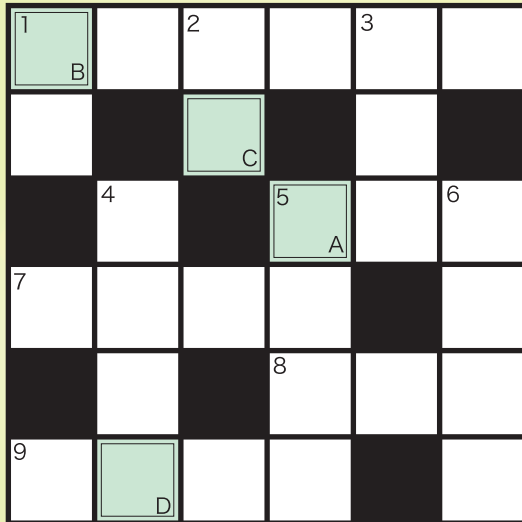
日々の生活の中で、悲しみや寂しさがふと込み上げてきます。身近な人から、自分の思いをくんでくれない言葉を聞くと、怒りを向けてしまうこともありました。

電話で応対してくださったのは、落ち着いた年配の男性のカウンセラーでした。

何かをアドバイスしてくださるわけではありませんし、叱られるわけでもありません。「傾聴」という言葉がぴったりで、相づちから親身な様子が伝わってきました。

悩みを聞いていただいて、すっきりとした気持ちとなり、悩みをどう解決すればよいか少し分かったような気がしました。

悩みをさらけ出せず、自分で抱え込んでしまう男性が多いことは、自分ごととしてわかります。ですが、カウンセラーの方にお聞きすると、妻との関係などで悩みを相談する男性は少なくないとのことでした。カウンセラーの方に「苦しかったらまた電話してきてください」との言葉をいただきました。こんなことを相談してもいいのかなとためらっている男性も、遠慮せず、身近な行政機関の相談窓口等に電話するとよいと思いました。



【応募方法】ハガキまたはメールで、住所、氏名、年齢、電話番号、4文字の答え、本紙の感想を下記の編集・発行元へ
【締切】11月27日（金）必着
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※前号（No.40）の答えは、「サンカク」でした。
たくさんのご応募ありがとうございました！

ヒント：規則や制度を新しく直すこと。

タテのキー

- 性別に関係なく、個人の考えや意見などについて、互いに理解することを〇〇疎通と言います。
- 〇〇社会とは、上下関係を重視する社会を言います。
- 昭和の学校では、女子は〇〇科、男子は技術を別々の教室で受けていました。
- 南北と対になる二つの方角。〇〇〇。
- 今号の簡単料理で使用するレモンは、〇〇〇〇類です。
- 今号では、昭和と令和の「〇〇〇〇生活の変化」を紹介しました。

ヨコのキー

- みんなの気持ちがひとつにまとまった状態。〇〇〇〇〇〇。
- 時代ごとに性別役割が題材に表れやすい、美術の一分野。〇〇〇。
- 今号では、つばさ編集スタッフによる津市の男性カウンセラー〇〇〇〇の体験記を紹介しました。
- 今号の簡単料理の一つです。いろいろ〇〇〇〇のピリ辛なめたけ。
- 相談相手の有無は、〇〇〇〇や年代によって傾向が異なると言われています。

簡単料理コーナー

レシピ提供：NPOマザーズエイド 山本

鶏手羽元のレモン煮



■材料（2人分）

鶏手羽元	6本	醤油	大さじ2
しめじ	お好みで	みりん	大さじ2
レモン	1/2個	酒	大さじ1
ニンニク	1片	砂糖	小さじ2
油	大さじ1	水	200ml

■作り方

- 熱したフライパンに油とニンニクを入れて香りを出す。
- 鶏手羽元としめじを入れて焼き色をつける。
- ★を入れて、おとし蓋をして20分煮る。
- レモンは薄くスライスする。
- ③に④を加えてひと煮立ちしたら出来上がり。



いろいろキノコのピリ辛なめたけ

■材料（作りやすい分量）

生しいたけ、しめじ、エノキ	合わせて200g
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
☆ 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
輪切り唐辛子	1本分ぐらい
酢	小さじ1/2
ラー油	お好みで

■作り方

- 生しいたけはスライスする。しめじは石づきを取ってほぐす。エノキは根元を切って長さを3等分してほぐす。
- 鍋に☆を入れて①を加え、汁けがなくなるまで3分程度煮る。
- ②に酢を加えてひと混ぜし、お好みでラー油をかけたら出来上がり。
冷蔵庫で1週間くらい保存可能です。



「つばさ」最新号はもちろん、バックナンバーもこちらからご覧いただけます（津市HPへリンク）→



前号に寄せられた意見

- ・ 僕はお母さんときどきお料理をします。お父さんも料理をします。一緒に片付けもしたりします。僕も大きくなっても続けていきたいなあと思いました。
- ・ 共育、ワンオペ、初めて耳にするワードでした。
- ・ 共育とは、本当に必要であり、そうあるべきだと思います。職場で私たちの時代は偏見が多く大変だったことを思い返しています。

編集後記

今回は、誰かに相談することをためらってしまう男性が「初めの一步」を踏み出すための後押しができるようにと願いを込めて記事を作成しました。

もし、相談する人がいない場合や相談したいけれど親しい人には相談できない内容の場合には、行政機関の相談窓口をぜひ利用してほしいと思います。

もちろん、同じように、女性にも利用してほしいと思います。