こうち男女共同参画センター「ソーレ」情報紙

ソーレ・スコープ

自分らしい生き方、応援します！　SOLE SCOPE

Vol. 114
2025.Oct.
Take Free
ご自由にお取りください

Contents

1P–2P 男女共同参画推進月間講演会
2P 男性家事・介護基礎講座 家事男（カジダン）親子料理教室
3P デートDVのアンケート結果から
4P 講座・講演会のご案内
5P 相談室のご案内
図書・情報資料室のご案内
貸室・施設利用のご案内

＼ ただいま、WEBアンケート実施中！ ／

テーマは
「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について ―
あなたの声をお聞かせください。

ご協力、よろしくお願いします！

調査期間：10月31日（金）まで

詳しくは　高知　ソーレ　検索
https://www.sole-kochi.or.jp

HP　Facebook　X（旧Twitter）　Instagram　メルマガ

令和７年度　男女共同参画推進月間講演会

家事オス(推す)力で社会を変える！

高知発・共育ての新時代

6月22日(日)13:30～15:00開催　オンデマンド配信 6月27日(金)～7月10日(木)

ソーレでは毎年６月の男女共同参画推進月間に合わせ、講演会を行っています。
今年度は、男の家事教室「カジオス®」代表の尾上元彦さんを講師に招き、『共働き・共育て』に欠かせない「家事」についてお話いただきました。
女性に負担が偏りがちな家事。パートナーと均等に分担することを「正解」としがちですが…？

講師紹介

男の家事教室「カジオス®」代表
尾上（おのうえ）　元彦（もとひこ）さん

大学卒業後、複数の業界を経験。現在は工業材加工品の卸売会社を経営しながら男の家事教室「カジオス®」を主宰。
「カジオス®」では、料理や掃除、洗濯などの家事を教えることを目的とするのではなく手段として使い、ジェンダー平等、男女共同参画、健康寿命など社会問題の解決を目指している。その取組みが注目され、海外メディアやテレビに出演。講演会の他、企業研修や講座、教室も好評を得ている。

家事の力で笑顔が生まれた日

「家事には人を元気にする力がある」と実感したのは、東日本大震災の時だった。単身赴任先の宮城県で、飲食店の炊き出しを手伝った際、料理を作って提供することで、疲れた人々が笑顔を浮かべるのを目にし、家事の必要性、重要性に気づいた。

その後立ち上げた男の家事教室「カジオス®」では、料理や掃除、洗濯などの家事を手段として使い、家庭内のアンペイドワークを最適化することで、ウェルビーイング（健康×幸福）やジェンダー平等に資する事業を行っている。

家事は「分担」が目的のように語られることがあるが、その一段上に「快適に暮らす」という目的がある。快適に暮らすことでウェルビーイングが実現し、これによって医療費等の社会保障費の上昇抑制、ひいては若い世代が希望を持てる社会に繋がる。

無償労働（アンペイドワーク）を担うのは誰？

３大無償労働として育児・家事・介護があるが、育児、介護に分類される作業にも家事労働が関わっている。例えば、「離乳食をあげる」という育児は、子どもにスタイをつけて食べさせる行為の他、食材選び、調理、冷ます、食器の準備など家事の範疇に含まれる多数の作業がある。介護も同様だ。

日本では共働き世帯が増加しているが、家庭内の無償労働の多くは依然として女性に偏っている。OECDのデータによれば、日本の女性は男性の5.5倍の時間を無償労働に費やしており、ジェンダーギャップ指数もG7諸国中で最下位だ。

男女共同参画社会の実現には、家庭内の家事の最適化が欠かせない。育児・介護休業法改正後、男性の育児休業取得率が30％以上となったが「取るだけ育休」では家庭で戦力になれない。

また、女性は個人差はあるが生理周期により精神的・身体的不調に陥りやすい。それでも働きながら育児、家事を担っている状況を社会全体で見直すことが必要だ。介護においては、介護者の1/3以上が男性であるという統計がある（令和４年版高齢社会白書）。家事労働について配偶者をあてにするのではなく、男性が自ら家事をすることを提案したい。

意外!?家事の効果

家事は負担と捉えられがちだが、いいこともある。家事を分担すればパートナーと良好な関係を築けるし、健康に良い。育児に関われば子どもの成長を感じる喜びがある。また、「経済的・効率的・マルチタスク（複数の作業を同時進行させること）の練習」という側面がある。

色んな家事を順番にやるのではなく、できるところは同時進行で行い時間を短縮する。仕事なら「ガントチャート（工程表）」を机に向かって作成するが、家事を多く担う女性は日々、動きながら頭の中でマルチタスクを行っている。

料理に関する一連の作業（プランを立てる→野菜を切る→炒める→盛り付け）により脳が活性化するというデータや、掃除機をかけたり洗濯物を干すといった家事が30分の運動と同等の身体活動であるというデータもあり、家事は健康寿命延伸のための活動と捉えることができる。

見えてる世界が違う？男女の認識の違い

「離乳食をあげる」行為を例に挙げると、男性が「たくさん食べてくれるかな？」と考えるのに対し、女性は「何を作ろう、どんな食材を使おう、栄養バランスは？、柔らかさは？…」と様々なことを考えている。この差は、見えている世界が違うことから生じているのではないか。

子どもの頃、女性は母親を、男性は父親を意識する。男性は家の中のことに対して意識が薄くなりがちだ。

女性と男性が互いの共通認識を合わせるためには、家の中のことを知っている女性が男性に教える必要がある。ただし、自身のやり方を押しつけるとうまくいかない。相手のやり方を否定せず、お互いの共通認識を擦り合わせ、各家庭の色を作ることが大切だ。男性が家事・育児を「しない」ことがよく取り上げられるが、「分からない」部分があることを女性に知ってほしい。

共育ての新時代のために

現状修正のためには「見える化」が欠かせない。ゴミ捨てなら「分別」など、要素分解し、相手に見えていない作業を可視化する。これをリスト化し、誰が何をするのかを話し合う。また、共通目標を立てる時は、明日から何をする、ではなく１年後のイメージを決めると目標に到達しやすい。

現代は男女ともに家事等の負担感が増している。行動変容のプロセスに「To Enjoy」を加え、「やらなきゃ」から「やってみたい」をモチベーションにすることを提案したい。配偶者から褒められるなど、成功体験を積めば家事をすることが日常で定着する。

家事は、分担することが目的ではなく快適に暮らすことが目的だ。等分にする必要は無く、各家庭で腹落ちする負担割合になれば良い。

どう分けるかより「やらないことを決める」こと。家電や宅配を利用する、親族を巻き込む。効率化する、常識を疑う視点も取り入れてはどうか。例えば、合わせ調味料を使って味付けを省略したり、洗濯物を裏返しのまま洗ってたたんで着る人が戻せばよい、など、家事の“常識”を疑ってみることで効率化が可能になる。

パートナーと対話を重ね、「共育ての新時代」をぜひ築いてほしい。

男性家事・介護基礎講座　実施報告レポート

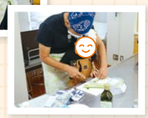
家事男親子（カジダン）料理教室
～お孫さん・お子さんとキャンプ飯に挑戦!!～

「おいしい！」「できた！」の声が響いた親子料理体験。楽しく取り組みながら子どもの成長を感じ、男性の家事参加や子育てへの関心を広げる場となりました。

講師　佐藤（さとう）友哉（ともや）さん
（キャンプインストラクター）

メニュー　サバ缶で作るキーマカレー、チキンサラダ、スープ。

小学生と男性保護者を対象に、料理教室を開催しました。夏休みということもあり、満員となりました。最初に講師の実演を見ながら説明を聞きました。みなさん熱心にメモをとったり、質問したり、頷いたりしながら耳を傾けていました。その後、各調理台に分かれて調理。参加者は、レシピを見たり二人で相談したり、また講師の指導を受けながら、慣れない調理に挑戦し、みなさん楽しそうでした。出来上がった後はみんなで試食。自分で作った料理はとても美味しかったようで、家でも作ってみたいと、満足した様子でした。最後に後片付けもしっかりやって、親子で楽しい時間を共有しました。



参加者からの声

- 夏休みの思い出ができました。（40代）
- 子供と一緒に参加できて楽しかったです。ありがとうございました。（40代）
- おうちでいろいろなりょうりをつくってみたくなりました。ありがとうございました。（小学１年生）
- 色々な食材があったけど、簡単に作れた。（小学４年生）
- ちょっと難しかったけど、楽しかった。（小学２年生）

知っていますか？
若者の間で起きている
“デートDV”

恋人との関係、それってラブラブ？ それとも…？

「デートDV」とは

恋人間で起こるDV*（ドメスティック・バイオレンス）のことです。2003年にアウェアの山口のり子さんが、この言葉を考案し、若者向けのDV防止教育を広めました。

*DV（ドメスティックバイオレンス）
日本では「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力」という意味で使用されることが多いです。（内閣府HPより）

詳しくは、デートDV啓発誌「それってラブラブ…？」をご覧ください。

※ソーレ１階アトリウムにも置いています。

高知県の高校生の間でも、デートDVは起きています！

令和６年度にソーレスタッフが出前講座を実施した高校において、アンケート調査を行いました。

「デートDVの被害または加害の経験がある」と答えた生徒は、

全体の約３％

16 / 対象人数 535人

経験内容の多かった順（複数回答あり）

1位	スマホのチェックや友だちづきあいの制限・干渉
2位	バカにする、傷つくようなことを言う、無視する
3位	たたく、ける、物を投げつけるなど

性行為を断ったら不機嫌になられたことがある

「誰かに相談した」と答えたのはわずか３人で、「相談しなかった」人は10人にのぼりました。（無回答３人）

相談しなかった理由

- 我慢すれば早く収まると思ったから。
- 制限や干渉されることが当たり前だと思っていた。
- 二人の問題だと思ったから。
- 相談したら怒られると思った。
- DVをしたり、されたりすることも一つの愛だと思ったから。

大切な人を傷つけないためにも、まず「デートDV」について正しく知ることが大切です。

ソーレの出前講座を受講した生徒のうち、約95%が「よく理解できた」「まあまあ理解できた」と回答。

受講者の声（一部抜粋）

- 他人事ではないと思ったし、身近な問題だと感じた。
- 無意識に傷つけてしまうかもしれないと気づいた。
- DVをする相手とは別れる決断も必要だと思った。
- 相手を尊重し、自分の意見を伝えることが大切だと思った。
- DVを受けたらすぐ相談しようと思った。

出前講座

ソーレでは、「デートDV」についての出前講座を実施しています。

お問合せ・お申込みは →

展示

内閣府が実施する「女性に対する暴力をなくす運動」（期間：11月12日～11月25日）に合わせて、ソーレ１階アトリウムにて、11月1日～11月25日までDV防止啓発展示を行います。

講座・講演会情報

『デートDV』という言葉の生みの親・山口のり子さんがソーレにやってくる！

詳細は次ページ →

講座・講演会のご案内

無料 受講料無料　託児付き（6カ月～小学3年生まで・予約制）未就学児童は無料。小学生は1家族500円。
オンライン オンライン受講可能　オンデマンド オンデマンド配信あり

●詳しくはホームページをご覧ください。　●お申し込み・お問い合わせは、088-873-9100まで（受付時間 9:00～17:00）

DV防止啓発講演会　無料 オンライン オンデマンド

それってラブラブ？
～束縛は愛か それともDVか～

デートDVは、高知県の高校生カップルにも起こっています。ふたりの間に違いがあったとき、それを「違い」として尊重できますか。束縛はふたりがハッピーになるほんとうの愛でしょうか。DVで大事な人を傷つけたり、傷ついたりしないように、対等で尊重のある関係はどうしたら作れるのかいっしょに考えませんか。

講師 山口（やまぐち） のり子（一般社団法人アウェア 代表理事）

ジェンダー平等社会をめざして、日本及び海外で活動する。2002年に「アウェア」を開設してDV加害者向け教育プログラムを始める。2003年に「デートDV」という言葉を作って本を出版し、若者向け防止教育を始める。2006年から各種プログラム（デートDV防止プログラム、DV加害者プログラム、DV被害女性プログラム）の実施者養成など、ジェンダーに基づく暴力であるDV根絶に向け、包括的にDV介入と予防・防止に取り組んでいる。

日 時 11月８日（土）13:30～15:30（要約筆記あり）
対 象 どなたでも　定 員 会場先着100名※オンライン配信あり
申 込 電話またはHPにて　託 児 11月5日（水）17:00までに要予約
その他 オンライン配信のお申し込みは11月５日（水）17:00までHPにて

オンデマンド配信あり　配信期間：11月13日（木）9:00～11月26日（水）17:00　お申し込みは11月25日（火）17:00までＨＰにて

サテライト会場（会場のスクリーンにてライブ視聴／講師は来場しません）

のいちふれあいセンター２階研修室（香南市野市町西野534-1）
定 員 50名　申込先 香南市人権課 TEL：0887-57-8507
受付期間 平日8:30～17:15（12:00～13:00を除く）

四万十市役所３階防災対策室（四万十市中村大橋通４丁目10）
定 員 30名　申込先 四万十市生涯学習課 TEL：0880-34-6299
受付期間 平日8:30～17:15

共催：高知地方法務局／高知県人権擁護委員連合会／高知県女性支援推進協議会　協力：香南市人権課／四万十市生涯学習課

ジェンダーカフェ　無料

身近なジェンダー問題をテーマに語り合う
そのモヤモヤ、ジェンダーの縛りかも

ジェンダーに関する偏った見方は、私たちの身の回りにあふれています。それが当たり前になっていませんか。あなたを縛っているものについて一緒に考えてみましょう。

日 時 11月９日（日）14:00～16:00
講 師 山口（やまぐち） のり子（一般社団法人アウェア 代表理事）
対 象 どなたでも　定 員 20名　申 込 電話またはHPにて
託 児 11月６日（木）17:00までに要予約
その他 グループワークあり

SOGI講座　オンデマンド配信　無料 オンデマンド

自分と向き合うとき～ほんとの自分と出会う～

自己理解を深めることが、ほんとの自分を見つけるための重要なステップです。固定観念を手放し、他者とのつながりを大切にすることで、必要なサポートを求めることも可能になり、よい方向へ進むことができます。性に対する違和感や不安を受入れ自分の感情に正直でいることなど、自身の経験をもとにお話しいただきます。

配信期間 10月６日（月）9:00～10月26日（日）17:00
講 師 田代（たしろ） 悠（ゆう）
対 象 どなたでも
申 込 10月25日（土）17:00までHPにて

女性の活躍応援講座　オンデマンド配信　無料 オンデマンド

型破りなキャリアのつくり方
～専業主婦から社長へ～

「私なんて無理」そう思っていませんか？
41歳でパート勤務を始め、その後、ブックオフの社長に就任した橋本真由美さんが、自身の経験をもとに“自分らしく働く”ヒントをお届けします。年齢や環境にしばられず、一歩踏み出したいあなたに贈る、等身大でリアルな応援講座です。

配信期間 10月17日（金）9:00～10月30日（木）17:00
講 師 橋本（はしもと） 真由美（まゆみ）
（公益財団法人相模原市まち・みどり公社 理事長／ブックオフコーポレーション元社長）
対 象 女性　申 込 10月29日（水）17:00までHPにて

男性家事・介護基礎講座②　無料

家事男料理（カジダン）教室～料理初心者の男性集まれ!!～

「料理ってちょっと難しそう…」そう思っていませんか？
でも大丈夫！プロの調理師がやさしく教えてくれます。
男性同士でわいわい楽しく、料理にチャレンジしてみましょう。
自分で作った料理を食べる達成感、きっとクセになりますよ。

日 時 11月 16日（日）10:00～13:00
講 師 島村（しまむら） 昌利（まさとし）（RKC調理製菓専門学校校長）
対 象 男性　定 員 10名
受講料 2,000円（材料費込）
申 込 10月５日（日）9:00～電話またはHPにて
託 児 11月14日（金）までに要予約
その他 アレルゲンを含む食材：小麦、鶏肉、卵、クルミ、アーモンド、ピーナッツ

メニュー
簡単にできる
クリスマスチキン
&
チョコレート
カップケーキ

女性の居場所づくり事業　無料　申込不要

ゆるりのしっぽ

ふらりっとゆるりっとつながる相談会 第２回

「自分らしく生きるために自分のペースで必要なちからをつけていく」ことを目的として、今年度２回目の相談会を開催します。
心や家族・家庭、生活の困りごとに関する悩みごと相談会開催。ワークショップ「心と身体をいたわるセルフケアタイム」（大人対象）、「ビーズでわくわく♪ ブレス＆ストラップづくり」（子ども対象）、「無料カフェ」もあります。１人で悩みを抱えず、ふらりと立ち寄り、ソーレでゆるりっとつながりませんか。

日 時 12月21日（日）13:00～15:00
対 象 女性　申 込 不要

ソーレまつり2026

利用団体によるステージ、展示、バザー、ワークショップや基調講演を実施予定。会場＆HP特設サイトをお楽しみに！

全館開催　令和8年 1月25日（日）
ソーレまつり特設サイト　令和8年 1月25日（日）～ 2月 9日（月）

ソーレ相談室のご案内

ソーレには“こころ”をひらく場所があります。ひとりで悩まないで、まずはお電話ください（相談無料・秘密厳守）。

女性のための相談

一般相談　専用電話：088-873-9555

相談時間　休館日を除いた9:00～12:00、13:00～17:00
（※受付は16:00まで、面談は予約制）

法律相談（1人30分・予約制）

日　時　毎月第2・4木曜日　14:00～16:00

こころの相談（1人50分・予約制） ※託児あり（要予約）

日　時　毎月第1・3木曜日　14:00～16:00

男性のための悩み相談（1人50分・予約制）

日　時　毎月第1火曜日（オンライン）、第2金曜日、第3・4水曜日　18:00～20:00

法律相談、こころの相談、男性のための悩み相談の予約電話番号は **088-873-9100** です。

にじいろコール～LGBTsに関する相談～

専用電話：0120-56-2416（コール　にじいろ）（通話料無料）

専門の相談員が、LGBTsなどの相談（性自認及び性的指向に関する様々な悩みや相談）をお受けしています。ご本人だけでなく、家族・友人・先生などもご利用になれます。発信者の電話番号は表示されません。安心してご相談ください。

日　時　毎月第4土曜日　13:30～16:30

名刺サイズカードができました！

性の多様性に関する悩みを相談できる「LGBTs相談電話」をご案内するカードを作成しました。ひとりで抱えず、お気軽にご相談ください。

- 当月1日より翌月分を受付します。
- 相談日は変更になる場合があります。あらかじめ、お電話またはソーレHPの相談カレンダーにてご確認ください。

ソーレ図書・情報資料室から

蔵書 約11,000冊　DVDなど 約1,000本

男女共同参画の視点で選んだ図書や雑誌・DVDなどを幅広く収集し、提供しています。ジュニア書や絵本コーナーもあります。DVDは資料室でもご覧いただけます。

貸出期間　図書　5冊まで2週間
DVD　2本まで1週間
※高知市外在住の方は2週間

「図書団体貸出」をご利用ください！

ソーレでは、より多くの方にソーレの図書に触れていただき、男女共同参画についての理解を深めていただくために、高知県内の市町村や学校、公民館等に図書の団体貸出を行っています。団体貸出した図書を住民の皆さまに貸出することもできますので、お気軽にご相談ください。

貸出期間　最長2カ月　貸出冊数　最大100冊

利用方法はこちら

貸室案内

利用登録をすれば、「1時間単位」で借りられます。

予約システム

低料金、しかもプロジェクターなどの備品、空調使用料はかかりません。
予約は「予約システム」またはお電話で！

利用料のお支払い方法が多様！
現金での窓口払いのほか、コンビニやペイジーでのお支払いができます。

駅・停留所から近く便利！
バス・電車の停留所、JR旭駅から徒歩約5分以内です。

Wi-Fiの利用が可能！
貸室内のみ。ご利用時は受付にお申し出ください。

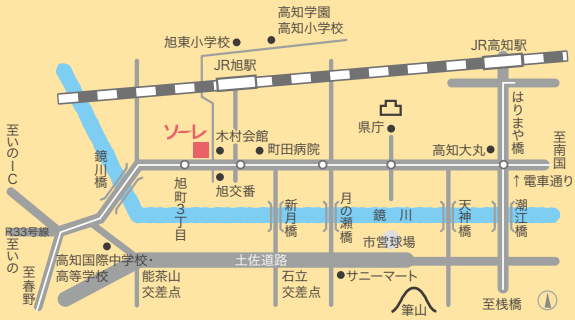
大会議室

和室

調理実習室

施設利用のご案内

- **貸室利用時間**
  9:00～21:00（土・日・月 9:00～17:00）
- **休館日**
  第2水曜日・祝日・（年末年始）12月29日～1月3日
- **図書・情報資料室**
  9:00～20:00（土・日・月 9:00～17:00）
  ※ただし図書利用カードの発行、及び再発行の受付は17:00まで
- **相談室**
  9:00～12:00、13:00～17:00（受付は16:00まで）
  （専用電話／088-873-9555）
  ※第2水曜日・祝日・12月29日～1月3日は休室です



- 所在地
  〒780-0935　高知市旭町3丁目115番地
- アクセス
  電車…「旭町3丁目」徒歩約1分
  バス…「旭町3丁目」徒歩約1～3分
  JR…「旭駅」徒歩約5分

駐車場の台数が非常に少ないため、お越しの際には公共交通機関のご利用をお願いします。

あなたの声をお聞かせください

当紙面への感想や、主催事業及び施設利用等に対するご意見などを是非お寄せください。

- 電話　088-873-9100
- Fax　088-873-9292
- Eメール　sole@sole-kochi.or.jp
- HP　https://www.sole-kochi.or.jp

SOLE SCOPE（ソーレ・スコープ）のSCOPEは、広さ・広がりという意味。ソーレ（イタリア語で「太陽」）を拠点として、情報が広がることを意味します。

発　行　公益財団法人こうち男女共同参画社会づくり財団　発行日　令和7年9月15日