

# ともに

男女共同参画社会の  
実現をめざす情報誌

2017.4  
61号

特集

事業主の皆様へ

## 女性活躍推進法

—「女性の職業生活における活躍の推進に  
関する法律（女性活躍推進法）」について—

P2~P4

- ともに小事典 ..... P5
- きらり輝く人in相模原 +Sleep 鶴田名緒子さんにインタビュー ..... P6~P7
- ソレイユさがみ男女共同参画フェスティバル ..... P8



# 『女性活躍推進法』

「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」

女性活躍推進法( )について特集しました



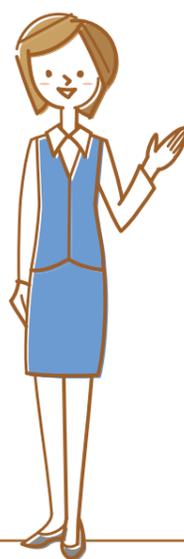
## 女性活躍推進法とは？ なぜ女性活躍が必要なの？

働く女性の現状として、次のような課題があります。

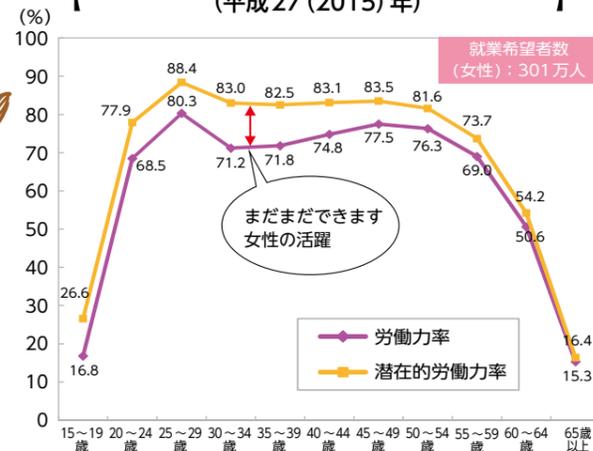
- 出産・育児を理由に離職する女性が多い
- 管理的立場にある女性の割合は11.3%(平成26(2014)年)と、低い など

人口減少・将来の労働力不足が懸念されている中、女性の活躍の推進が重要となります。また、企業自身にとっても、女性社員が能力を高めつつ継続就業できる職場環境にしていくことは、**優秀な人材の確保や、多様な市場ニーズへの対応等、大きなメリット**があります。

このような状況をふまえ、女性の個性と能力が十分に発揮できる社会を実現するため、国、地方公共団体、民間事業主(一般事業主)の女性の活躍推進に関する責務等を定めた『**女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(女性活躍推進法)**』が制定され、平成28(2016)年4月より全面施行されました。



【女性の年齢階級別労働力率と潜在的労働力率】  
(平成27(2015)年)



事業主が行うべきこと

行動計画を策定しましょう!

女性活躍推進法に基づく一般事業主行動計画とは、事業主が、自社の女性の活躍に関する状況の把握・課題分析を基に目標を設定し、女性活躍を推進するための具体的な取り組み内容をまとめたものです。

- 行動計画に必要な内容
- ・計画期間
  - ・数値目標
  - ・取り組み内容
  - ・取り組みの実施時期

常時雇用する労働者が**301人以上**の事業主については、行動計画の策定が**義務**付けられています。**300人以下**の事業主については、**努力義務**とされていますが、**企業の規模にかかわらず、個々の事業主の課題に応じて積極的に取り組みましょう。**

### 策定の流れ

規模が小さいほど簡単?

行動計画の策定にあたり、まずは自社の女性活躍に関する状況把握・課題分析を行います。

状況把握・課題分析や、行動計画策定後の社内周知は、企業規模が小さいほどシンプルになります。行動計画の策定が努力義務である事業主の皆さんこそ、策定してみたいかがでしょうか。

状況把握・課題分析

行動計画の策定・社内周知・公表

都道府県労働局へ届出

取り組みの実施・効果の測定

えるぼし認定  
などのメリット  
(P4へ)



## この事業所も作っています。行動計画

本市で行動計画を策定している事業所にお話を伺いました

公益財団法人

相模原市まち・みどり公社

まち・みどり公社とは?

まち・みどり公社は、昭和37年6月に設立された団体で、みどり豊かな住みよいまちづくりを目指し、市や地域団体と連携協力して、公共施設の整備、公共施設の管理運営、みどりの普及啓発など、まちづくりや地域振興に関する様々な活動を行なっています。

女性活躍について、

どのような現状と課題がありますか?

正規職員の男女の平均継続勤務年数の差異が極めて大きいことに加え、管理職に占める女性労働者の割合が低いなど、女性職員が働く環境が未整備であるといった現状があります。

【課題】

女性職員におけるキャリア形成の仕組みの構築、産前産後休業を取得する前の女性職員にとって働きやすい職場環境の整備、育児休業等から復帰しやすい職場環境の整備などが挙げられます。

策定にあたっての重点は?

女性職員がキャリアアップのための研修を積極的に受講できる体制を作り、正規職員の特別休暇の一部(産前産後休業前の通院等に係る休暇)について非正規職員への適用、産前産後休業及び育児休業を取得している職員に対し、社内報などによる情報提供について重点を置きました。

今後の目標や展望をお聞かせください

女性職員がキャリアアップを図るための研修では、当該研修の検討及び希望者等へのヒアリングを実施するなどとして、平成30年度の職員研修計画へ反映し、研修を希望する職員の50パーセント以上に、今後は、女性の活躍に関する情報等を、当社のホームページなどで公表するよう努めていきます。



まち・みどり公社の本社「けやき会館」

## これから策定するなら

—厚生労働省ホームページの、女性活躍推進法特集ページを活用しましょう。—

女性活躍推進法の内容について、わかりやすく紹介しているリーフレット・パンフレットをはじめ、自社の女性活躍の状況把握・課題分析・行動計画の策定を行うことができる「行動計画策定支援ツール」などが利用できます。

【厚生労働省 女性活躍推進法特集ページ】

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000091025.html> 厚生労働省 女性活躍推進法 🔍 検索

# ともに 小事典

『ともに小事典』では、男女共同参画に関する新しい言葉を紹介しています。今号では、「ワンオペ育児」「イクメン」「ナナメの関係」の3つの言葉をご紹介します。

## 【ワンオペ育児】

ワンオペ(ワンオペレーション)とは、飲食店等で、人手が不足する時間帯(深夜など)に、一人の従業員にすべての業務を行わせることです。同じ様にワンオペ育児とは、夫が単身赴任や長時間労働などで育児に参加するのが難しく、妻が一人ですべての育児をしている状況のことを指します。男性も育児のための時間を確保できるよう、労働環境の改善や、社会全体の支援の充実が求められています。また、自らワーク・ライフ・バランスへの工夫を行うことも大切です。



## 【イクメン】

イクメンとは、地域でいきいきと活躍する男性のことです。子育てに積極的な男性を「イクメン」と呼びますが、イクメンの男性がさらに地域活動に参加することで、パパ友だけでなく、ママ友や、さらに地域の先輩方など、様々な交流が生まれます。また、子どもにとっても、地域の方に育まれ、多様な関係性を学ぶことができます。イクメンが増えることで、家庭での会話も増え、地域も活性化されます。

## 【ナナメの関係】

ナナメの関係とは、職場の先輩・後輩のようなタテの関係ではなく、同僚のようなヨコの関係でもない、第三者との関係のことを指します。例えば、他社で働く友人や知人のほか、地域の人たちなどとの関係です。働く人にとって、ナナメの関係にある人とは、直接の利害関係がないため、仕事に関する相談をやすく、客観的なアドバイスを得られることもあります。また、子育て中の夫婦にとっても、地域の中で家庭や子育ての相談ができる人を持ち、多様な関係性の中で子どもを育てることは、地域社会の中に足場を作り、新たな居場所を作ることにつながります。



### 男女平等 男性にプレッシャーも？

女性の活躍が推進され、社会的な男女の立場が平等へと向かう中、「男性には、結婚して妻子を養う責任がある」という風潮もいまだ残っています。さらに「家事・育児にも参加すべき」など、社会から求められる様々な責任を、プレッシャーに感じる

こともあるかもしれません。男性が責任やプレッシャーに押し潰されることなく、社会や家庭と向き合っていくために、ここで紹介した言葉をヒントに、地域の中に相談しやすい人を持つてみてはいかがでしょうか。多様な相談先を持つことで、新しい視点を得られるはずです。

## 次の ステップ

女性活躍推進法に基づく行動計画を策定したら…

# 「えるぼし」を取得しましょう！

行動計画を策定し、策定した旨の届出を行った企業のうち、女性の活躍推進に関する取り組みの実施状況等が優良な企業は、都道府県労働局への申請により、厚生労働大臣の認定を受けることができます。認定を受けた事業主は、厚生労働大臣が定める認定マークを商品や広告などに付すことができ、**女性活躍推進事業主であることをPRできます。**

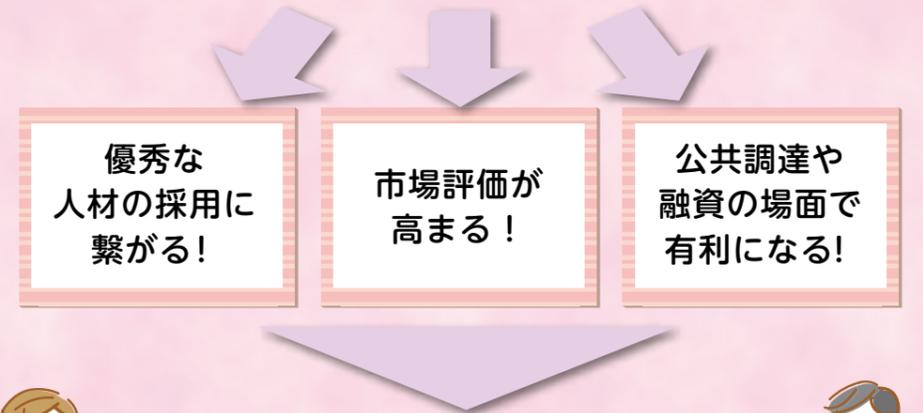
一般事業主行動計画を策定するだけでも、**優秀な人材の確保や企業イメージの向上等のメリットが期待できますが、えるぼしを取得することにより、さらに一歩進んだ企業PRを目指しましょう。**

**“えるぼし”の由来**  
「L」には、Lady(女性)、Labour(働く、取り組む)、Lead(手本)などさまざまな意味があり、「円」は企業や社会。「し」はエレガントに力強く活躍する女性をイメージしています。

えるぼしは、厚生労働省が定める認定基準を満たすにつれ、3段階まで評価が上がります。

## えるぼしを取得すると、こんなメリットが！

女性活躍推進に積極的に取り組む企業としてのPRになります。



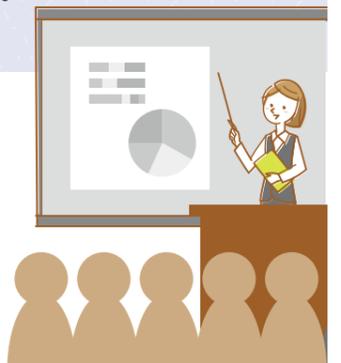
**他社との差別化の有効な一手です。ぜひ他社に先駆けて、認定を目指しましょう!!**  
厚生労働省「中小企業のための女性活躍推進法対応マニュアル」をもとに作成

## 女性活躍を推進する事業所の皆様へ

## 事業所の研修などに専門の講師を派遣します。

女性の活躍を推進する事業所などに、研修講師を派遣します。職場における女性活躍の推進にお役立てください。

- 対象：市内に所在する事業所やその労働組合や団体等
- 参加者数：概ね10人以上
- 時間：原則として午前10時から午後8時までのうち、2時間以内
- 講師：研修等の内容に応じて事業所などと協議の上、市が選任及び派遣  
【研修テーマの例】 ○女性の活躍を進めるためには ○男女で支えあう子育てと介護
- 経費：講師への謝礼は、市が負担
- お申込み：開催希望日の2ヶ月前までに、所定の申込書を入権・男女共同参画課へ提出
- お問い合わせ 入権・男女共同参画課 ☎(直通)：042-769-8205



# キラリ輝く人 in 相模原

男女共同参画社会実現に向けて、各分野で活躍中の方々を紹介するコーナー

## +Sleep 「鶴田名緒子」さんにインタビュー



2014年秋 「+Sleep（プラススリープ）」設立  
日本睡眠学会正会員・時間栄養科学研究会会員  
2015年 「赤ちゃんの眠り研究所」育児支援者向け講座修了  
一般社団法人 日本睡眠教育機構認定  
睡眠健康指導士上級 資格取得  
2016年2月 Web媒体「ミキハウス子育て総研」「輝くママ」第14期に認定  
2016年8月 子どもの早起きをすすめる会「早起きコーディネーター」認定  
2016年9月 一般社団法人 日本睡眠改善協議会認定  
睡眠改善シニアインストラクター資格取得  
現在 ミキハウス子育て総研「Happy-Note.com」にてWeb連載中  
+Sleep ホームページ：<https://www.plussleep.com/>

### 鶴田名緒子さん

帝人株式会社を退職後、慶應義塾大学文学部第1類通信教育課程卒業。人間関係学士を取得しました。ご自身の子育てと両立させながら、個人事業主として「+Sleep」を立ち上げ、相模原市をはじめ東京や千葉など関東を中心に家族社会学の視点に基づいた睡眠講座を多数開催しています。睡眠を通して様々なライフステージに立つ人の人生を輝かせる、睡眠講座の活動について取材しました。

### 「+Sleep（プラススリープ）」とは？

Q 「+Sleep」とは何ですか？

A 私は、「ねむりをプラス、輝くあした」をコンセプトに、幅広い年代層へ向けて、毎日の眠りから健康で幸せな人生を実現する講座を開催しています。今の世の中みんな「マイナスSleep」だと思っていて、睡眠時間を削って勉強したり働いたりすることが美德とされる風潮があると思います。そこで、不眠不休を美德とする常識を覆そう、もっと眠ろう、という意味で「+プラスSleep」という事業を立ち上げました。睡眠時間を削って心や体の健康を損ねるのではなく、睡眠によって人生をより良く輝かせることができるかという私の思いを込めました。

### 睡眠は、子育てにとってwin-win

Q 睡眠に着目したきっかけは？

A 息子が病気を持っており、睡眠不足になるとよく発作が起こりました。睡眠と病気との関連について独学で勉強しましたが、睡眠を生活習慣の主役にすることでリズムが整い、健康な体になりました。子どもと一緒に早めに就寝することで、自分のストレスケアにも役立っています。早起きしてできた時間を活動の幅を広げる勉強にもあてています。良い睡眠は子どもにとっても自分にとってもwin-winでした。

Q なぜ講座を開催するようになったのですか？

A 自分の子育ての経験から、ずっと世の中の子どもたちが睡眠不足によって能力を十分に活かせないというのは非常にもったいない、という思いがありました。ただ、早寝早起きは一朝一夕で身に付くものではありません。まずは母親や家族に向けて睡眠の大切さを伝えるため、地域で子育てに不安を持つお母様向けに「ママのための睡眠講座」を始めたのがきっかけでした。

現在は、シニアや働き盛り世代といったそれぞれのライフステージに応じた睡眠講座を開催しています。

### 子育ては分担 夫はイクメン

Q ワンオペ育児なんて言葉もありますが、鶴田家はどうですか？

A 夫はとてもイクメンですよ。子どもの病気の関係で、学校への送り迎えや行事参加、病院への通院などは夫婦で協力し合っています。朝、夫が出勤途中に登校班に付き添いながら子どもを学校へ送ってくれるのですが、先生方や他のお友達の楽しい様子もよく話題になります。

私の「+Sleep」の活動にも協力してくれます。私も家族の時間は家族のものと考えているので、一緒にいる時間を大切にしています。

### 本と共にあった、私の人生

Q 何か影響を受けたものはありますか？

A 私は本をたくさん読みます。幼い頃は絵本をよく読みました。小学校に上がってからは、頭の中に絵を描くように文章を読むと面白いと母から教えられました。物心ついた頃から私の人生は本と共にあります。

困難や孤独を助けるのも読書、楽しみを見出すのも読書、何か新しいことを学ぶのも読書、というように、常に当たり前のように本が生活の中に取り込まれていました。もっとも影響を受けた人物は、慶應義塾大学の創立者福沢諭吉先生かもしれません。慶應義塾大学在学中に広く勉強する機会を与えられ、自分という人間が社会にどう向き合っていくか、どう意義のある行動を起こしていくかという考え方は、福沢諭吉先生の「独立自尊」のスピリットに深く影響を受けたように思います。

### 読者へのメッセージ

年齢を重ね、ライフステージが変化することによって、人にはそれぞれいろいろな悩みがあると思います。ただ、どんなに辛く大変な環境に置かれても、希望は見出せます。私は睡眠を通してそれを伝えていきたいと思っています。

特に女性は、ライフステージによって生活環境が大きく変化し、体調や心のバランスをとるのが難しいことも多いです。女性自身が輝くため、毎日の睡眠から、健康へのヒントや、人生の生きがいを見つけていただけたら幸いです。私はそのためのお手伝いをしていきたいと思っています。

### 取材後記

お話をうかがっている間の鶴田さんの語り口は優しく、穏やかで、また、お話のスピード、声のトーンはとても聞きやすいものでした。睡眠講座の中では、脳が眠くなるのを防ぐため、講座の合間にクイズや軽いストレッチを取り入れるなどの工夫をされるそうで、まさに眠りをコントロールされているようでした。ご自身の会社勤めの経験、仕事に対する心がけ、プラススリープという屋号にかけた思いも情熱的にお話してくださいました。

「夫はとてもイクメン」とありましたが、穏やかなご家庭を想像してしまいました。  
(さがみはら男女共同参画推進員 M.I.)

### どんな環境でも、仕事をフルにやり遂げて楽しむ

Q 起業へのステップについて教えてください

A 就職した帝人株式会社人事部の研修所では経理やホームページ作成、事務作業、対外的なサービス業などいろいろな仕事を体験しました。どんな環境でも仕事を楽しみ、その時その場に必要の人材になるように努力してきました。起業するための知識は、自然と身に付いたと思います。

たと思います。

最初の一步を踏み出すことはすごく勇気のいることですが、たとえ失敗したとしても、それで人生に傷がつくわけではありません。まずは置かれた環境の中で何か楽しいことを見つけ、それを大切な人に広めるといところから一步を踏み出すことができればいいのではないのでしょうか。

### 正しい睡眠・快眠法

～心と身体を疲れさせる眠り方～  
～16時～

講師 鶴田名緒子



困難や孤独を助けるのも読書、楽しみを見出すのも読書、何か新しいことを学ぶのも読書、というように、常に当たり前のように本が生活の中に取り込まれていました。もっとも影響を受けた人物は、慶應義塾大学の創立者福沢諭吉先生かもしれません。慶應義塾大学在学中に広く勉強する機会を与えられ、自分という人間が社会にどう向き合っていくか、どう意義のある行動を起こしていくかという考え方は、福沢諭吉先生の「独立自尊」のスピリットに深く影響を受けたように思います。



# 6/24(土)～7/8(土)は 「相模原市男女共同参画推進週間」 楽しいイベントがありますよ!



## さがみはら 女と男のいきいきフォーラム2017

予告



**日時** 6/24(土) 10:00～

**会場** ソレイユさがみ セミナールーム1

**講師** 大崎 麻子さん

関西学院大学客員教授、  
国際NGOプラン・インターナショナル・ジャパン理事

米国コロンビア大学国際公共政策大学院にて国際関係修士号を取得。国連開発計画(UNDP)で、途上国のジェンダー平等と女性のエンパワーメントの推進を担当し、世界各地で女子教育、雇用・起業支援、政治参加の促進、紛争・災害復興などのプロジェクトを手がけた。大学院在学中に長男を、UNDP在職中に長女を出産し、子連れ出張も多数経験。現在はフリーの国際協力・ジェンダー専門家として幅広く活動中。東日本大震災後の被災地の女性支援を機に、日本国内の男女共同参画と女性活躍の推進にも取り組んでいる。サンデーモーニング(TBS系)のレギュラー・コメンテーターとしても活躍中。内閣府男女共同参画推進連携会議有識者議員。  
著書に『女の子の幸福論 もっと輝く、明日からの生き方』(講談社)

…お申込み方法など詳しくは  
広報さがみはら5月15日号をご覧ください。

## ソレイユさがみ 男女共同参画フェスティバル

**日時** 6/24(土)・6/25(日) 10:00～16:00

**会場** ソレイユさがみ 全館

- 6/24(土)**
- 登録団体の活動発表(一部体験あり)
  - 登録団体のパネル展示
  - 男女共同参画に関わる研究活動発表会
  - 男女共同参画ビンゴゲーム
  - イクメン・カジダンフォトコンテスト入賞作品展示

**軽食**

- ロコベジ焼きうどん
- パン、酒まんじゅう

**その他**

- 交流コーナー ○大船渡物産販売

- 6/25(日)**
- 登録団体の活動発表(一部体験あり)
  - 登録団体のパネル展示
  - イクメン・カジダンフォトコンテスト入賞作品展示

**軽食**

- 野菜たっぷり焼きそば ○コーヒー喫茶ケーキ付
- パン、酒まんじゅう

**その他**

- 交流コーナー ○バルーンアート
- 絵本とおもちゃのリサイクル
- 子ども服リサイクル ○大船渡物産販売

<http://www.soleilsagami.jp>

「ソレイユさがみ男女共同参画フェスティバル」が開催されます。  
おいしい食べ物や楽しい催しがたくさんあります。

…詳しくは広報さがみはら6月1日号をご覧ください。  
お問い合わせはソレイユさがみ(☎042-775-1775)へ

ソレイユさがみ 女性を取り巻く諸問題の解決および男女共同参画社会の  
登録団体 実現を図ることを活動目的とする団体



**E-mail [jinkendanjo@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:jinkendanjo@city.sagamihara.kanagawa.jp) 本号へのご意見・ご感想をお待ちしております。**

発行 相模原市役所(人権・男女共同参画課) 〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 TEL.042-769-8205(直通)

取材・協力 さがみはら男女共同参画推進員(広報担当 井上幹夫・大和真由美・加藤かの子・小平昌子・篠原直彦・高橋陽子・成清紗彩 50音順/敬称略)