

# MIMOPRO

from SANIN

## 特別企画 Women's Meeting

### 女性の働き方を支える「小さな工夫」 家庭と職場で見えた実践のヒント

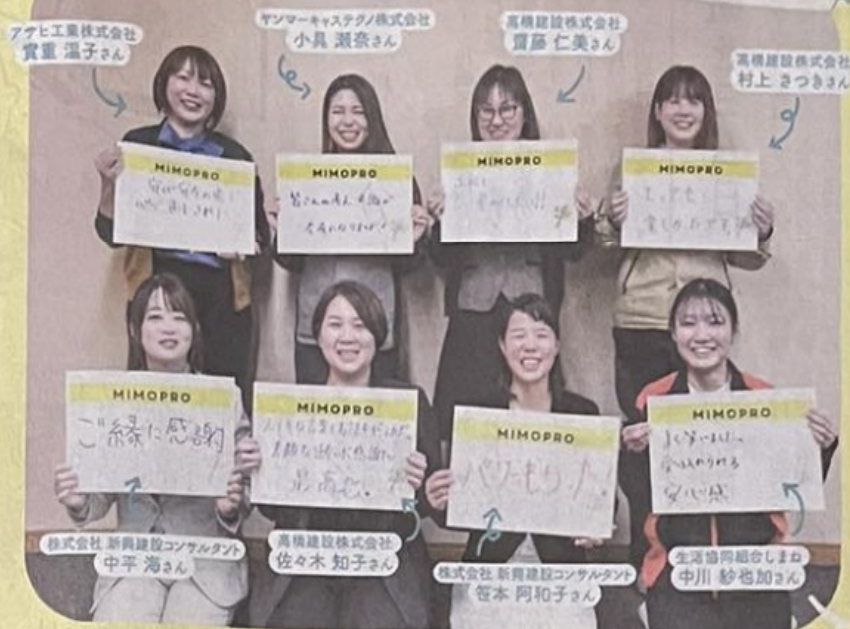
MIMOPROとは

山陰両県は育児をしながら働く女性の割合が全国と比べて高いのが特徴です。2022年の総務省の調査で、育児をしながら働いている女性の割合は鳥取県88.0%(全国1位)、島根県86.8%(全国3位)となりました。全国の73.4%と比べ、10ポイント以上も上回っています。こうした背景から、山陰中央新報社では読者の皆さまとともに「女性が暮らしやすい社会」について考えることを目的とし、3月8日の

「国際女性デー」に合わせて特別企画「MIMOPRO(ミモプロ)」を展開しました。

この度、本プロジェクトに協賛している企業で働く女性社員の皆さまに集まっていただき、「Women's Meeting」を実施しました。2月8日付山陰中央新報本紙で募ったアンケート内容から3つのテーマで意見交換をした一部をご紹介します。

今回の参加者



テーマ 1

#### 家事・育児と仕事の両立、 そして夫婦のパートナーシップ

##### 「家事はアウトソーシングしたい」という率直な本音

参加者からは、「できれば家事は外注したい」「好きな家事以外はしたくない」といった等身大の声が多く寄せられました。「掃除は機械的に苦手。そこは夫に任せたい」「料理は好きだから自分がするけれど、それ以外は分担したい」「お手伝いさんがほしいくらい」など、「家事万能な母親像」を理想とする社会の空気が重いと感じている様子がうかがえました。

##### 「やらなくていいことはやらない」と決めたら心が軽くなった

長年、夫のために朝食の果物やお弁当づくりを続けてきた参加者は、感謝の気持ちが薄れた瞬間に限界を感じ、「もうつらい」と宣言したといいます。すると、返ってきたのは意外なひと言、「やりたくないものはやらなくていいよ」。それ以来、無理に抱え込むことが減り、夫婦喧嘩も少なくなったそう。「家庭でも「やらない選択」が大事」と多くの参加者が深く共感しました。

##### 「お願いする」「頼る」というスキル

「自分で抱え込んでしまう」という反省を口にする人も多くいました。「今日はごめん、晩ご飯お願い」と言うだけで夫は受け止めてくれる。「任せたら、口出ししない。完璧を求めるのはやめた」など、「任せる=手放す」ことで、家庭の雰囲気が良くなったという声が多数上がりました。



テーマ 3

#### 女性が働き続けるための 環境づくり

##### 「理想像」から自分を解放する

「現場仕事でスーツも思うように着こなせず、見た目を気にしてしまう」「シングルで働いていると、遠慮が生まれてしまうことがある」——そんな「お母さんはこうあるべき」「女性はこう働くべき」といった固定観念が自分を苦しめることがあるという声が多数上がりました。語り合ううちに、「自分らしい働き方っていい」「他人の基準で自分を縛らなくていい」という前向きな気づきが自然と共有されました。

##### 「話せる場」の持つ力

「こうして話すと元気になる」「自分だけじゃないと分かって救われた」「他の人の工夫にヒントをもらった」——多くの参加者が、今回の座談会そのものが大きな励みになったと指摘しました。女性同士で率直に語り合い、情報を共有する場の必要性を強く実感した、という感想で締めくくられました。

テーマ 2

#### 誰もが意見を言いやすい 職場づくり

##### 「否定しない」という最強のルール

参加者で共通していたのは、「上司が怖い表情だと発言しづらい」「真先に否定されると心が折れる」など、「会議で否定されると話せなくなる」という悩みでした。参加者から自然と生まれたのが「否定しない・まず共感を返す」という会議ルールです。「そうだな」「なるほど」と、まず受け止めるだけで場が柔らかくなるという指摘です。実際に「1人1回は発言する」「否定は禁止」というルールを導入し、会議が活性化した事例も紹介されました。

##### 「笑顔の上司」が職場を変える

「上司が笑顔だと、部下は安心して意見を言える」「口角が上がっているだけで雰囲気が変わる」など、表情が職場の空気に与える影響についても興味深い意見が出ました。あるテレビ企画で、笑顔の社長がいる会社ほど社員の発言が活発になるという結果も紹介されました。

##### アイスブレイクが生む柔らかな空気

「会議に入る前に今日あったことを話すと場がほぐれる」「アイスブレイクを入れると意見が出やすくなる」など、会議前の「ちょっとした雑談」が効果的だという声も多く上がりました。緊張が和らぐことで議論がスムーズに進んだ例が複数共有されました。

参加者コメント



前向きな  
気持ちになれた

今回  
参加して

話すだけで  
気持ちが軽くなった

こういう場が  
もっとあってほしい

#### 小さな一歩が、家庭も職場も変えていく

今回のWomen's Meetingで語られたのは、派手な改革案ではなく、「やらないと決める」「頼ってみる」「否定しない」「笑顔で話す」といった、日々のコミュニケーションに根ざした小さな工夫ばかりでした。しかしその積み重ねこそが働きやすい社会をつくっていく大きな力になります。参加者のリアルな声から、そんな確かな手応えが浮かび上がる会となりました。

私たちがMIMOPROを応援しています
