

Vol. 76

マイセルフ

特集

P1▶P3

知っておきたい 第6次男女共同参画基本計画

P4

働く女性が考える「女性に選ばれる職場」のヒント

P5▶P6

函館市女性センターからのお知らせ
はこだて男女共同参画フォーラム 2026

back cover

相談窓口／Hakodate かがやきネット

函館市男女共同参画情報誌／2026.9

第6次男女共同参画基本計画

「男女共同参画」は女性だけの取組ではありません。性別にかかわらず、一人ひとりが自分らしく暮らし、ともに支え合う社会をつくるための大切な取組です。

第6次計画では、男女が共に尊重され、能力を発揮できる社会の実現に向け、12の分野で取組を進めています。

男女共同参画基本計画とは？

男女共同参画基本計画は、男女共同参画社会基本法に基づき、国が男女共同参画社会の実現に向けた施策を総合的かつ計画的に進めるための基本方針です。おおむね5年ごとに見直されており、第6次計画は令和8年3月13日に閣議決定されました。

この計画では2030年代に向けて、誰もが性別を意識することなく自分らしく暮らし、働き、参画できる社会の実現を目指し、国が取り組むべき基本的な方向性が示されています。

暮らしにつながる12の政策分野

働く・参画する

01

ライフステージに応じて全ての人が
希望する働き方を選択できる社会の実現

仕事と生活の調和を進め、多様な働き方を支援します。誰もが能力を発揮し、いきいきと働き続けられる環境をつくりま

02

あらゆる分野における
政策・方針決定過程への女性の参画拡大

女性が意思決定の場で活躍できるよう、できるだけ早期に意思決定を担う立場（指導的地位）の女性割合30%を目指し、多様な視点が反映される社会を進めます。（※）

03

女性の所得向上の実現と
経済的自立に向けた環境整備

男女間賃金格差の是正やキャリア形成の支援、女性デジタル人材の育成などを進め、女性の所得向上と経済的自立を後押しします。



健康・技術

04

生涯を通じた
男女の健康への支援



性差に着目した医療を進め、フェムテックのような新しい技術を活用し、生涯を通じた男女の健康支援を充実します。

05

テクノロジーの進展・利活用の広がりを
踏まえた男女共同参画の推進

AIやデジタル技術の進展を踏まえ、誰もがその恩恵を受けられるよう、ジェンダー視点を反映した社会づくりを進めます。

※民間企業の雇用者の各役職段階に占める女性の割合

	現状（2024年）	成果目標（2030年）
係長相当職	24.4%	33.0%
課長相当職	15.9%	24.0%
部長相当職	9.8%	15.0%

※「第6次男女共同参画基本計画」（内閣府）より作成

第6次計画が目指す社会

- ✓ 個性と能力を十分に発揮できる社会
- ✓ 仕事と生活の調和が図られる社会
- ✓ すべての人が尊重され、安心して暮らせる社会
- ✓ 男女共同参画の視点をあらゆる分野へ取り入れる社会

第6次計画のポイント

- **女性の参画** 2020年代の可能な限り早期に、意思決定を担う立場の女性割合 30%程度を目標に、取組を強化する。
- **well-being** 誰もが働きやすく暮らしやすい、多様な幸せ：well-being（ウェルビーイング）の実現を後押しする。
- **健康** 相談支援体制の強化やフェムテック推進など生涯の健康支援を進める。
- **テクノロジー** 技術の進展や利活用の広がりにより男女共同参画の視点をとり入れ、誰もがその恩恵を受けられる社会づくりを進める。
- **地域** 自治体や男女共同参画センター、NPOなどが連携し、地域の実情に応じた取組を進め、暮らしやすい社会を目指す。

守る・支える

06

ジェンダーに基づくあらゆる暴力を容認しない社会基盤の形成と被害者支援の充実

暴力の根絶に向けた意識啓発や予防に取り組み、被害者が安心して相談・支援を受けられる体制を整えます。

07

男女共同参画の視点に立った貧困等生活上の困難に対する支援と多様性を尊重する環境の整備

困難を抱える女性をはじめ、多様な人への支援を充実し、多様な背景や価値観を尊重する包摂的な社会づくりを進めます。

08

防災・復興における男女共同参画の推進

災害時の意思決定や支援体制に男女共同参画の視点を反映し、誰一人取り残さない防災・復興を実現します。



地域・社会のしくみ

09

地域における男女共同参画の状況に応じた取組の推進

地域の特性や課題に応じた取組を支援し、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせる環境をつくります。

10

男女共同参画の視点に立った各種制度等の整備

制度や慣行を見直し、誰もが安心して権利を守られる社会の基盤を整えます。



11

教育・メディア等を通じた男女双方の意識改革、理解の促進

子どもの頃からの教育や情報発信を通じて、固定的な性別役割分担意識をなくし、一人ひとりを尊重する社会につなげます。

12

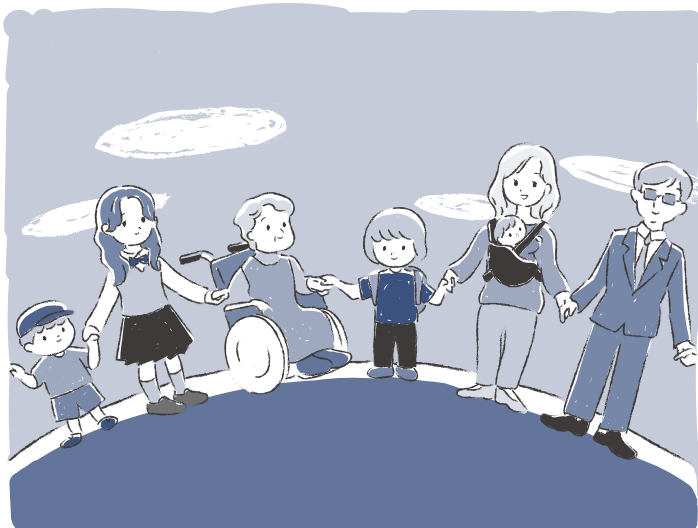
男女共同参画に関する国際的な協調及び貢献

国際社会と連携し、世界の男女共同参画の推進と、日本の知見の発信・貢献に取り組みます。

函館市では こんな取り組みが 進んでいます

男(ひと)と女(ひと)ともに輝く豊かなまち

函館市では、男女共同参画や性の多様性への理解促進、女性支援など、さまざまな取り組みを行っています。



01 男女共同参画

ワーク・ライフ・バランス アドバイザー派遣事業

市内企業などにアドバイザーを派遣し、働きやすい職場づくりや仕事と生活の調和に向けた取組を支援します。

ジェンダーギャップ 解消プロジェクト

企業や関係機関と連携し、職場や地域に残る性別による格差や思い込みを見直し、誰もが活躍できる環境づくりを進めます。

女性センター主催講座

学習講座や文化・教養講座、料理教室などを年間を通して開催し、市民の学びや交流の機会を提供しています。

02 性の多様性

パートナシップ 宣誓制度

性の多様性への理解が進み、性的少数者の方が人生のパートナーや大切な人と安心して暮らせることを目指す制度を実施しています。

LGBTフレンドリー 企業推進アドバイザー

企業向けに専門アドバイザーを派遣し、性の多様性への理解促進や、誰もが働きやすい職場環境づくりを支援します。

セクシャルマイノリティ 相談(女性センター)

当事者や家族、周囲の方が抱える不安や悩みに寄り添い、安心して相談できる場として女性センターで対応しています。

03 女性支援・つながり

女性つながり サポート事業

困難や不安を抱える女性が孤立せず必要な支援につながるよう、相談場所の情報提供にあわせ、生理用品の配付を行っています。

DV・虐待・離婚相談/ 働く女性の悩み相談 (女性センター)

DVや離婚、職場での悩みなど幅広い相談に応じ、一人で抱え込まず安心して次の一歩につながるよう支援しています。

家庭生活相談 (函館家庭生活カウンセラークラブ)

家庭や人間関係、暮らしの中の悩みについて相談を受け、気持ちに寄り添いながら解決の糸口を一緒に考えます。

隣のページでは、令和8年3月に開催した

「ジェンダーギャップ解消プロジェクト」の内容をご紹介します！

函館で働く女性が考える「女性に選ばれる職場」とは一体どんな職場なのでしょうか？



働く女性が考える

「女性に選ばれる職場」のヒント

～ライフイベントも
キャリアも
大切にできる場所～

函館市では、職場におけるジェンダーギャップの解消を進め、性別にかかわらず、一人ひとりが個性や能力を発揮できる社会を目指すため、令和8年3月12日に働く女性向け意見交換会を開催しました。市内の企業などで働く女性、または市内在住の働く女性26名(23社)が参加し、キャリアや働き方の課題、理想の職場環境、その実現に向けたアイデアを話し合いました。

🔍 グループワークから見たこと

「働き続けるうえでの課題」「理想の環境」「アクションアイデア」の順で意見交換を行いました。

現状の壁

- ・ **休むと仕事が止まる「属人化」**
業務が特定の人に集中し、代わりがない。
- ・ **休暇や早退を申し出にくい空気**
休暇や早退に、申し訳なさを感じてしまう。
- ・ **働き方の選択肢の不足**
時短やフレックスなどの選択肢が少ない。
- ・ **性別による役割と評価の偏り**
仕事の分担や評価に、性別の固定観念が残る。
- ・ **目指すべき女性管理職の不足**
復帰後のキャリアの見通しや、身近なロールモデルとなる女性管理職が見えにくい。
- ・ **仕事と生活の両立を支える制度の課題**
保育・介護支援の不足や行政手続きに時間がかかるなど課題がある。

理想の環境

- ・ **誰かが休んでも仕事が回る**
業務を共有し、負担を一人に集中させない。
- ・ **「すみません」ではなく「お互い様」**
必要なときに、安心して休める職場へ。
- ・ **制度を自分の判断で利用できる**
生活に合わせて、働き方を柔軟に選べる。
- ・ **性別にかかわらず正當に評価される**
役割や挑戦の機会が公平に与えられる。
- ・ **「働きやすさ」と「働きがい」を両立できる**
信頼して仕事を任せられ、力を発揮できる。
- ・ **ケア労働を家庭だけで抱え込まない**
育児・介護などのケア労働を、社会全体で支える。

アクションアイデア

- ・ **業務を見える化して、複数人で共有する**
DXやマニュアル化で属人化を防ぐ。
- ・ **休む人だけでなく、支える人も評価する**
業務を担う同僚の負担にも配慮する。
- ・ **柔軟な制度を「使える制度」にする**
時間休やフレックスを利用しやすくする。
- ・ **女性管理職の育成・登用を進める**
意識改革と女性管理職の育成を進める。
- ・ **性別で割り振られてきた仕事を見直す**
お茶出しなどの名もなき業務を分担、または廃止する。
- ・ **行政・社会の支援を充実させる**
保育サービスや手続きの利便性を高める。

🔍 働く女性を後押しする好事例

参加者の職場ですでに実践されている取組を、4つの視点で紹介します。

休みやすさ・柔軟な働き方

- ✓ バースデー休暇やリフレッシュ休暇を導入
- ✓ 1時間単位で取得できる「中抜け」制度
- ✓ 連続休暇、希望休、フレックス制度を導入

性別役割を見直す職場風土

- ✓ 役職を問わず、電話対応や掃除などを分担
- ✓ お茶出しを全員で担当、またはセルフサービス化して廃止
- ✓ 経営者が「お茶出しは女性の仕事ではない」と明言し、廃止

働き続けられる制度と文化

- ✓ 休暇取得を進め、有給消化率が8～9割に
- ✓ 気兼ねなく帰れる定時退社を職場全体で実践
- ✓ 時短勤務などの育児支援を中学校卒業まで延長

受け入れ環境の整備

- ✓ 制服やスカート指定を廃止し、服装を自由化
- ✓ 女性専用の更衣室を設けるなど、施設を改修
- ✓ 本音や要望を伝えられる、風通しのよい職場づくり

一人ひとりが働きやすい職場へ。

まずは身近な「当たり前」を見直すことから、始めてみませんか？

こちらの二次元コードから
全文ご確認くださいませ。



函館市女性センターからのお知らせ

主催講座

警察に聞いてみよう！ スマホと電話の防犯術

特殊詐欺や SNS トラブルの手口や防止策を学び、被害の未然防止に役立てましょう。

10月14日 水 13:30～15:00

申込開始／9月16日(水) 午前10時より

健康力アップ！ 男性のヘルシー料理教室

美味しくヘルシーなメニューのコツや、毎日の健康管理に役立つ栄養の知識を身につけましょう。

11月7日 土 11:30～13:30

申込開始／10月10日(土) 午前10時より

知ろう・話そう・考えよう！ トランスジェンダーのこと

トランスジェンダーについて学び、当事者の思いや社会の課題を知りながら、誰もが安心できる社会を考えましょう。

12月18日 金 18:30～20:00

申込開始／11月20日(金) 午前10時より

超入門編 ゼロから学ぶ AI 入門

AI の注目理由を理解し、ツールを用いた情報収集やテキスト生成、アイデア出しの実践スキルを身につけましょう。

3月26日 金 18:30～20:00

申込開始／2月26日(金) 午前10時より

イベント

女性センターから、笑顔とダンスの贈りもの

ちいさな秋の舞踏会

函館市女性センターを利用している団体が、日頃の成果を市民の皆さまへお届けします！

キッズダンスや懐かしいディスコダンス、なかなか見られないフラダンスなど、函館市女性センターならではのイベントです！
皆さまのご来場、お待ちしております！

女性センターから、笑顔とダンスの贈りもの

ちいさな秋の舞踏会

爽やかな秋風にのせて、女性センターから心おどるひとときをお届けします！
日頃から女性センターで活躍する団体の華やかなステージを、ぜひ間近でお楽しみください。
発表の後はみんなで踊って、笑顔あふれる時間をいっしょに過ごしませんか？

10月18日 日

13:00～15:00

女性センター1階 東川児童館



参加
無料

申込
不要

～出演団体～

🍷 キッズダンスサークルポップコーン
🌐 ディスコダンス ラブ
🌸 健康フラダンス「ハイビスカス」

同時
開催

・女性センター利用団体パネル展
・川柳コンテスト(投票)

来場
特典

・オリジナルグッズをプレゼント！
・甘酒の提供(無くなり次第終了)

※臨時駐車場あり(西別院)
台数に限りがあるため、なるべく公共交通機関をご利用ください。満車の際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
※会場は土足厳禁です。
必要な方は上履きをご持参ください。



主催

函館市女性センター
函館市東川町 11-12

お問
合せ

TEL: 0138-23-4188
※開催中は電話対応ができません。
お問い合わせは当日の正午までお願いいたします。



講座・イベント共にお問合せはこちら！

函館市女性センター

🕒 月～土曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後9時

📍 函館市東川町 11 番 12 号

☎ 0138-23-4188

HPはこちら▼



自分らしく健やかに生きるための セルフケア ～自分も周りも大切にするために～

講師：中田 知穂さん
(苫小牧市在住・助産師)

浜松医科大学助産学専攻科卒。助産師として総合病院に勤務後、北海道苫小牧市にて「助産院なりママ」を開業。現在は産後ケア事業をはじめ、包括的性教育の講演、多世代交流サークル、赤ちゃん食堂などを行い、地域に根ざした人権ベースの学びや体験を提供している。北海道大学実習インストラクター



＼こんな方にオススメ／

- ・心と体の健康について気になっている方
- ・年齢や環境の変化に合わせたセルフケアを学びたい方
- ・自分や大切な人との関わり方について考えたい方

自分を大切にするためのヒントを
見つけてみませんか？💡

託児室もご利用可能です！
(事前申込制)

日時

10月3日

土

14:00~15:30

(13:30開場)

会場

函館サーモン・まるなまホール
(函館市民会館)大会議室

定員

300名

※定員になり次第受付終了

※オンラインライブ配信、アーカイブ配信も行います。※要申し込み

お申込みはお電話もしくは申込フォームから

☎0138-21-3470 (受付：平日 8:45~17:30)

※手話通訳・託児希望の方は9月11日(金)までにお申し込みください。

申込フォーム



主催：はこだて男女共同参画フォーラム実行委員会

函館家庭生活力カウンセラークラブ、一般財団法人函館YWCA、国際ソロプチミスト函館、函館市社会学級生連絡協議会、函館認知症の人を支える会、公益社団法人北海道看護協会道南南支部、函館市学童保育連絡協議会、函館商工会議所女性会、一般社団法人函館青年会議所、公益社団法人函館法人会青年部会、一般社団法人北海道中小企業家同友会函館支部女性部「マルメロの会」、函館市亀田商工会女性部、にっぽん生活文化楽会、函館市各種団体連絡協議会、函館市女性会議、函館市

後援

北海道新聞函館支社、函館新聞社、NHK函館放送局、STV函館放送局、HBC函館放送局、FMいるか、NCV函館センター、北海道渡島総合振興局

お問い合わせ 事務局：函館市市民部市民・男女共同参画課

Tel：0138-21-3470 E-mail：danjokyodo@city.hakodate.hokkaido.jp

相談窓口

配偶者からの暴力、家庭生活、困りごと、悩みごとなど、お気軽にご相談ください。

函館市女性センター

●DV・虐待・離婚相談 ●働く女性の悩み相談
火・木曜日 10時～15時
水・金曜日 18時30分～20時30分
Tel.84-8742

●セクシャルマイノリティ相談
水曜日 13時～17時
Tel.23-4188

ウィメンズネット函館

月～金曜日 10時～17時
Tel.33-2110

女性相談室

(函館市配偶者暴力相談支援センター)
〔市役所本庁舎2階〕 Tel.21-3010
〔亀田支所〕 Tel.86-7100
月～金曜日 8時45分～17時30分

函館・道南 SART

●性暴力被害者相談 Tel.85-8825
月～金曜日 10時～17時

配偶者暴力相談支援センター

〔渡島総合振興局保健環境部社会福祉課内〕
月～金曜日 9時～17時 Tel.47-5789

家庭生活相談 (電話および面談)

〔函館家庭生活カウンセラークラブ〕
●女性センター Tel.84-8742
月・金曜日 10時～12時・13時～15時
水曜日 10時～12時
木曜日 18時30分～20時30分

●湯川支所 Tel.57-6161
火曜日 10時～12時

●亀田支所 Tel.45-5581
木曜日 13時～15時

マザーズ・サポート・ステーション

●妊娠 ●出産 ●子育て
〔函館市子ども未来部母子保健課〕
Tel.32-1565
月～金曜日 8時45分～17時30分

ひとり親家庭サポート・ステーション

●市役所本庁舎2階 Tel.21-3193
月～金曜日 8時45分～17時30分
第2木曜日 8時45分～19時30分
●亀田支所 Tel.86-7100
月～金曜日 8時45分～17時30分
第4木曜日 8時45分～19時30分
※第2・第4木曜日17時30分以降は要事前予約

道立女性相談支援センター

月～金曜日 9時～17時
Tel.011-666-9955

みんなの人権ホットライン

月～金曜日 8時30分～17時15分
Tel.0570-003-110

北海道警察函館方面本部

相談センター #9110 / 緊急時は110番へ

函館被害者相談室

水曜日 10時～15時 Tel.43-8740

毎月1回配信中心！

函館市男女共同参画メールマガジン Hakodate☆かがやきネット



配信をご希望の方は、
どうぞ、ご登録ください！

★登録方法★

- ①函館市 ホームページ (<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012900355/>)
- ②函館市女性センター ホームページ (<https://www.hakodate-josen.com>)
- ③配信サイト「まぐまぐ！」 (<https://mobile.mag2.com/mm/0000233240.html>)

女性センターで行われている講座やイベント、職場や家庭での男女共同参画(ワーク・ライフ・バランスなど)のエッセンス、講演会や書籍の紹介、内閣府からのお知らせなど、男性と女性がともにいきいきと暮らすためのお役立ち情報を、誰もが気軽に読むことができる内容にしたものです。

こちらから
簡単アクセス！



HAKODATE 男女共同参画情報誌
マイセルフ 2026・秋 Vol.76
令和8年(2026年)9月発行

企画・編集／函館市女性センター
発行／函館市市民部市民・男女共同参画課
〒040-8666 函館市東雲町4番13号
TEL.0138(21)3470 FAX.0138(21)3195
E-mail: danjokyodo@city.hakodate.hokkaido.jp

