
ワーク・ライフ・バランス メールマガジン
カエル！ジャパン通信 Vol.255 令和8年8月31日
発行：内閣府 男女共同参画局

<<<今号の目次>>>

1. ウェルビーイングの4分類で考える、これからの働き方と地域との関わり
2. 最新情報
《お知らせ》 3件
《地方公共団体等の動き》 9件

※内閣府男女共同参画局 HP「カエル！ジャパン」通信では、本文の内容を画像付きでご紹介しております。ぜひご覧ください。

<https://www.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/index.html>

■□■ 1. コラム ■□■

ウェルビーイングの4分類で考える、これからの働き方と地域との関わり

高尾 真紀子 さん

法政大学大学院地域創造インスティテュート教授。専門は、地域政策、社会保障政策、医療・介護。地域におけるウェルビーイングをテーマに、地域政策と幸福度、シニア世代のウェルビーイング、認知症の人の社会参加などを研究している。法政大学地域ウェルビーイング研究所の研究代表者も務める。

人口減少や人材不足が進むなか、地域で働き続けること、地域と関わりながらキャリアを築くことの意味が改めて問われています。一方で、働く人の価値観は多様化し、成長や達成だけでなく、つながりや穏やかさを重視する人も増えています。今回は、ウェルビーイングの4分類を手がかりに、これからの働き方と地域との関わりについて、高尾真紀子先生にお話を伺いました。

■働く幸せは、一つではない

働く幸せを考えると、私は大きく二つの軸で整理できるのではないかと考えています。一つは、「ワクワクする幸せ」「穏やかな幸せ」。もう一つは、「一人で感じる幸せ」「みんなを感じる幸せ」か、という軸です。この二つを掛け合わせると、働く幸せは四つに分けて考えることができます。

一つ目は、個人として挑戦し、成果を上げ、成長していく幸せです。従来、キャリアの成功として語られることが多かったのは、この形でした。大企業で活躍する、高度な専門性を身につける、起業して成功するなど、自分自身の達成を重視する働き方です。

二つ目は、仲間と一緒に新しいことに挑戦する幸せです。スタートアップやソーシャルベンチャーのように、同じ目的を持つ人たちが集まり、協力しながら何かをつくっていく働き方がこれにあたります。

三つ目は、人とのつながりの中で穏やかに働く幸せです。福祉や対人サービス、地域に根ざした仕事などでは、周囲との関係性や安心感を大切にしながら働くことに価値を感じる人も多いと思います。

四つ目は、一人で小さな満足を積み重ねながら、コツコツと働く幸せです。職人的な仕事や、自然の中での暮らし、フリーランスとして自分のペースを大切にする働き方なども、この中に含まれるでしょう。

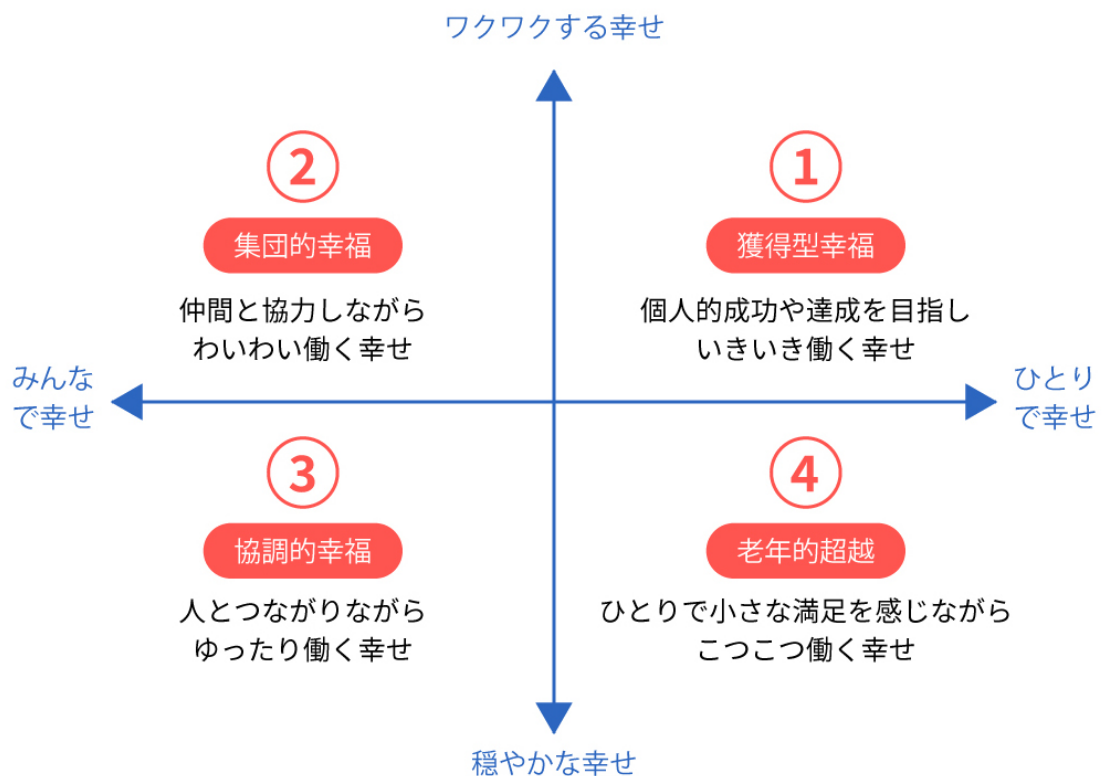


図:ウェルビーイングの4分類と幸せな働き方

大切なのは、どれか一つが正解ということではありません。人によって求める幸せは違いますし、同じ人でも、年齢やライフステージによって変わっていきます。子育て中だから穏やかな働き方を望むとは限りませんし、若いから必ず成長や競争を求めるとも限りません。

本人が何を大切にしているのかを見ていくことが重要です。

■地域は、挑戦と成長の場にもなる

これまで、挑戦や成長の機会は大都市にあると考えられがちでした。刺激的な仕事がしたい、専門性を高めたい、社会的に認められたいと考える若い人たちが、都市部へ向かうのは自然な流れでもありました。

しかし今は、働き方の選択肢が広がっています。リモートワークによって、地域に住みながら都市部の仕事に関わることもできます。副業やプロボノ（※）、越境学習を通じて、都市部の人材が地域の課題解決に関わることもできます。**地域の課題は、決して「遅れた課題」ではありません。**人口減少、高齢化、産業の担い手不足といった課題は、日本全体がこれから向き合うテーマです。むしろ**地域は、その課題が先に現れている場所ともいえます。**そこに関わることは、社会的な貢献であると同時に、非常に挑戦的で、成長につながる経験にもなり得ます。

また、地域には東京にはない活躍の余地もあります。都市部では当たり前に見えるスキルが、地域では新しい価値として受け止められることもあります。地域の企業や団体にとっては外からの視点が刺激となり、関わる人にとっては自分の力が役に立っている実感につながります。

※プロボノ：マーケティング、IT、法務、デザイン、財務など、仕事を通じて得た知識やスキルを活かし、社会や地域のために力を貸す活動

■女性や若者が地域を離れる背景を考える

一方で、地域に人が残らない、あるいは戻らない理由を、単に仕事の数や職種の問題だけで捉えるのは十分ではありません。地方では、「若い人に活躍してほしい」「女性に戻ってきてほしい」と言われることが多くあります。しかし実際には、昔ながらの人間関係や慣習が残り、若い人や女性が力を発揮しにくい場面も少なくありません。

特に課題だと感じるのは、変化を望まない人たちが地域の中心にいる場合です。いわゆるオールド・ボーイズ・ネットワークのような、高齢男性中心のつながりが意思決定の場を占めていると、若い人や女性が新しい提案をしても受け入れられにくいことがあります。

しかも、その状況を問題だと感じていない人たちもいます。若者や女性は「ここでは活躍しにくい」と感じていても、年長層や男性側は「十分に活躍できる環境がある」と思っている。この意識のギャップが、地域の変化を難しくしているのです。

「女性が好む職種がないから戻ってこない」と言われることもありますが、課題はそれだけではないと思います。必要なのは、**職種を限定して考えるのではなく、働きがいのある**

環境をつくることです。女性だから、子育て中だから、若者だからと決めつけるのではなく、その人が何にやりがいや幸せを感じるのかを考える必要があります。

■企業ができる第一歩 働く幸せを支える組織へ

企業がウェルビーイングに取り組むとき、まず避けたいのは「ウェルビーイング＝福利厚生
の充実」とだけ考えてしまうことです。もちろん、休暇制度や労働時間の見直し、柔軟な
働き方の整備は大切です。しかし、それだけで働く人の幸せが高まるとは限りません。

大切なのは、社員一人ひとりにとって、幸せや成長がどこにあるのかを考えることです。
もっと挑戦したい人もいれば、安心して長く働きたい人もいます。人と関わることで力を発
揮する人もいれば、一人で集中する時間を大切にしたい人もいます。

副業やボランティア、地域活動、越境学習なども、社員の成長につながる可能性があります。会社の外で得た経験が、その人の視野を広げ、仕事への意欲や創造性を高めることもあ
ります。企業にとっても、社員が成長し、働き続けてくれることは大きな価値です。その意
味で、ウェルビーイングは単なるコストではありません。社員の幸せを考えることは、結果
として企業の持続的な成長にもつながります。

■地域との関わりが、働く幸せを広げる

これからの働き方において、地域は「都市より選択肢が少ない場所」ではなく、多様な幸
せを実現できる場所になり得ます。地域課題に挑戦すること、仲間と新しい活動を始めるこ
と、人とのつながりの中で穏やかに働くこと、自分のペースで仕事と暮らしを組み立てるこ
と。地域との関わり方は、一つではありません。

そのためには、地域や企業が古い価値観を見直し、一人ひとりの幸せの形を尊重すること
が必要です。働く人が「ここでなら自分らしく働ける」と感じられること。その積み重ねが、
人材定着や女性活躍、地域活性化につながっていくのではないのでしょうか。

■□■ 2. 最新情報 ■□■

《お知らせ》

【男女共同参画機構（JGEPA）】

■「昭和 100 年 アーカイブズ資料に見る女性活躍のあゆみ展」開催

男女共同参画機構（JGEPA）は、昭和を中心にこの 100 年の女性の歴史を振り返る展示
を会場（アーカイブズ展示室）及びオンラインで実施します。

・I 期 人物編：6 月 23 日（火）～11 月 30 日（月）

- ・II期 通史編：12月1日（火）～令和9年3月31日（水）
（土日祝、年末年始休室、12月1日午前中は展示入れ替えのため休室）
- ・オンライン：9月1日（火）～（II期の内容は追って公開予定）

<https://www.jgepa.go.jp/program/information/archives/tenji/2026/showa100/index.htm>

1

■『第70回国連女性の地位委員会（CSW）早わかり』刊行

男女共同参画機構（JGEPA）は、今年3月に開催された「第70回国連女性の地位委員会（CSW70）」の概要をまとめた『CSW 早わかり』を刊行しました。

CSW とは、政治・市民・社会・教育分野等における女性の地位向上に関し、国連経済社会理事会に勧告・報告・提案等を行うことを目的とする機能委員会です。CSW70 では、「包括的かつ公平な法制度の促進や差別的な法律・政策・慣行の撤廃、構造的障壁への対処を通じたすべての女性及び女兒に対する司法へのアクセスの確保と強化」を優先テーマに、一般討論等が行われました。

<https://www.jgepa.go.jp/about/publish/csw70/index.html>

【厚生労働省】

■女性の活躍推進に向けた無料コンサルティング支援のご案内（厚生労働省委託事業）

厚生労働省では、特に中小企業の皆様を対象として、女性活躍推進法の改正（令和8年4月施行）に伴い、常用労働者101人以上の企業に情報公表の義務が課された「男女間賃金差異」「女性管理職比率」の算出・分析のほか、一般事業主行動計画の策定、えるぼし認定の取得など、社内の状況に応じ、社会保険労務士等の専門家による無料コンサルティング支援を実施しています。

社内の女性活躍推進のために、まずは相談からお気軽にご活用ください。

- ・令和8年度民間企業における女性活躍促進事業 特設サイト

<https://joseikatsuyaku.mhlw.go.jp/expert/>

《地方公共団体等の動き》

各事業の詳細はそれぞれの地方公共団体等にお問い合わせください。

なお、以下の内容は、地方公共団体等のHPの内容を引用したものです。

【札幌市（北海道）】

名称：令和8年度 女性リーダー養成研修

第1回：開講演「女性リーダーの必要性～女性の力を組織の力に変える～」

日時：令和8年10月1日（木）13:30～17:30

場所：札幌市男女共同参画センター 中研修室（札幌市）

URL : https://www.danjyo.sl-plaza.jp/event_post/womensleader/

【仙台市（宮城県）】

名称："気持ちを伝える"ミニ講座「働くときのコミュニケーション」

日時：令和8年9月26日（土）13:30～15:30

場所：エル・ソーラ仙台（仙台市）

URL : <https://www.sendai-l.jp/event/18914.html>

【狭山市（埼玉県）】

名称：地域の女性応援講座（狭山市開催）

第1回：「男女共同参画基礎講座」「災害・防災と男女共同参画」「備えよう、いつもの健康。守り合おう、地域とのつながり～あなたが広げる安心の輪～」

日時：令和8年9月12日（土）13:30～16:30

場所：狭山市立中央公民館 第2ホール（狭山市）

第2回：「地域で支え合う 人と人が繋がるフードバンクの活動について～誰かの困りごとを地域の『当たり前』に～」 「あなたの「やってみたい」を応援するワークショップ」

日時：令和8年10月4日（日）13:30～16:30

場所：狭山市立中央公民館 第1ホール（狭山市）

URL : https://www.city.sayama.saitama.jp/kurashi/jinken/danjo/tiiki_kouza.html

【神奈川県】

名称：令和8年度女性管理職育成セミナー「女性のためのリーダー研修」【B日程】

日時：令和8年10月7日（水）／21日（水）／28日（水）各13:00～17:00

場所：かながわ県民センター／オンライン※21日のみ（横浜市／Zoom）

URL : https://www.pref.kanagawa.jp/docs/x2t/kouza_event/w_leader_2026.html

【新潟県】

名称：コーチングを活用した「1 on 1 ミーティング」実践

日時：令和8年9月26日（土）13:00～16:30

場所：新潟県女性センター 女性団体交流室2（新潟市）

URL : <https://npwf.jp/event/0926/>

【浜松市（静岡県）】

名称：女性のためのスキルアップ講座 ～ファシリテーション力とプレゼンテーション力を身につける～

第1回：「しなやかファシリテーション」講座

日時：令和8年10月10日（土）10:00～12:30

場所：浜松市男女共同参画・女性活躍推進センター あいホール（浜松市）

URL：<https://ai-hall.com/events/career-20261010/>

【大阪府】

名称：OSAKA女性活躍推進 ドーン de キラリ フェスティバル 2026

日時：令和8年9月4日（金）／5日（土）

場所：大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）

URL：<https://www.pref.osaka.lg.jp/o070040/danjo/osaka-jyokatsu-kaigi/fes2026.html>

【兵庫県】

名称：令和8年度 女性のための働き方セミナー 残業しない時短術

日時：令和8年10月3日（土）10:00～12:00

場所：兵庫県立男女共同参画センター セミナー室（神戸市）

URL：<https://hyogo-even.jp/seminar/1003jitan.html>

【愛媛県】

名称：えひめ女性リーダー育成塾（第2回）知っておけば怖くない 場をまとめて成果を出す「会議・打ち合わせ」の進め方

日時：令和8年9月17日（木）13:30～16:30

場所：愛媛県男女共同参画センター（松山市）

主催：公益財団法人えひめ女性財団

URL：<https://www.ehime-joseizaidan.com/soshiki/1/rideroc2024.html>

【編集後記】

内閣官房「地域働き方・職場改革等推進会議」の資料によると、地方から東京圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）への人口流出は依然として続いており、令和6年の地方から東京圏への転入超過数は約11.9万人となりました。20～24歳の若年層の流出が多く、特に、進学等を機に都市部に転出した女性が地方に戻らない傾向があることが課題となっています。

今号のコラムでも指摘されていますが、背景には、働きがいがあり、働きやすい魅力的な職場を地方で見つけられないという物理的な問題のほか、地域社会には、「男性は仕事、女性は家庭」といった固定的な性別役割分担の意識がまだ根強いようです。

このような中、政府は全国の自治体を対象に公募を行い、令和7年4月から「地域働き方・職場改革ネットワーク」を形成し、さまざまな働き方・職場改革の取組を進めています。

令和8年度は、97自治体（34道府県・63市町村）が参加し、同ネットワークにおいて自治体の成否両方の経験や有識者の知見を共有しながら、地域の実情に応じた活動が進められています。例えば長野県松本市では、働きやすい職場づくりに関する人材定着セミナーを開催し、受講企業を対象に女性採用フェス(女性向け合同企業説明会)を開催。岐阜県高山市では、地域内に社外同期をつくるために市内若手社員交流セミナーを開催して、若者の地元定着を推進しています。

同ネットワークの詳細とその他の参加自治体の取組は、下記ページからご覧いただけます。

■地域働き方・職場改革の推進

<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/chiikihatarakikata/index.html>

実際に職場改革に取り組む際には、下記のガイドブックもご活用ください。

■「地域の働き方・職場改革」の取組の進め方に関するガイドブック

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/chiikihatarakikata/doc/guidebook/01_guidebook.pdf

本メールは送信専用メールアドレスから配信されております。
御返信いただいてもお答えできませんので御了承ください。

配信中止はこちらから

<https://nmg.cao.go.jp/cao007/unsubscribe.php>

配信先変更は上記により配信中止の後、こちらから新しいアドレスで登録

<https://nmg.cao.go.jp/cao007/subscribe.php>

バックナンバーはこちらから

<https://wwwa.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/index.html>

このメールマガジンへの御意見・御要望はこちらから

<https://form.cao.go.jp/gender/opinion-0086.html>

内閣府「仕事と生活の調和」推進サイトはこちらから

<https://wwwa.cao.go.jp/wlb/index.html>