

Bouquet

No.99 2026.08

「**関心の矢印**」が行き交い、互いをケアする**関係**ができれば、
男性はもっと楽しく幸福になれるのではないかしあわせ



■ 特集1 ■

清田隆之さんに聞いてみよう

しあわせ
**男性が幸福に
生きるためのケア**

清田隆之さん

(文筆家・「桃山商事」代表)に
インタビュー

■ 特集2 ■

令和7年度中央区
ワーク・ライフ・バランス
推進企業を認定しました

中央区男女共同参画ニュース

「Bouquet (ブーケ)」は
男女平等センターや区の施設などで
配布しています



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を
支援しています

清田隆之さんに聞いてみよう

男性が幸福に生きるためのケア

しあわせ

平成から令和へ、時代の移り変わりとともに人々のジェンダーに対する意識やライフスタイルも変化しています。文筆活動や男性同士のおしゃべり会を通して、男性がこれからの時代をより良く生きられる道を探り始めた清田隆之さんに「男性が幸福に生きるためのケア」についてお話を伺いました。

「恋バナ」を通して 肌感覚でジェンダーを知る

——ジェンダーに興味を持ったきっかけを教えてください

私は中学・高校と男子校で育ちました。大学に入ってから身近に女子がいる環境になり、みんなでご飯を食べながら「恋バナ」（恋愛の話）ばかりしていたのですが、女子から見た「嫌な男」の話が衝撃的で、面白とも思いました。そのうちに「恋バナ」をする仲間たちとサークルをつくり、「桃山商事」という会社のような名前をつけて活動するようになりました。社会人になってからも「桃山商事」の活動を続けていたら、恋人同士や恋愛の話だけではなく、職場の人間関係、婚活で出会った男性などの話を聞くようになりました。「仕事で世話になった人から個別に誘われる」「自分勝手だった

り態度が悪かったりする」など、似たようなエピソードがたくさんあり、恋人、会社の上司や同僚、夫婦、親子など、属性も年齢も全く違う男性たちがそっくりな行動をしていることを不思議に思いましたが、自分も普通に同じような言動をしていたことにも気付きました。私は大学時代から「恋バナ」を聞いたり、みんなで話したりしてきただけで、学問的にジェンダーを学んだことはありませんが、社会や文化の影響で知らない間に「男らしさ」が刷り込まれていることを肌で実感しました。「嫌な男のネタティブなエピソードが量産される背景には何かあるはずだ。これがジェンダーなのか？」と興味湧き、2019年に女性たちから聞いた男性への疑問や不満を『よかれと思ってやったのに』という本にまとめました。これは2026年にテレビドラマ化されています。

感情が閉じ込められていることのしんどさ

——時代は変わり、男性の意識も変わっているのでしょうか

私が大学を卒業して出版業界で働き始めた頃には業界にもまだ勢いがあったて、すっかりバブル景気が崩壊したとはいえ、お金も権力も持っているおじさんたちが元気でした。今と違ってセクシユアル・ハラスメントに対する意識なども希薄で、家事も育児も顧みず、夜中まで働き、明け方になって「築地に寿司を食いに行くぞ」と言って街に繰り出すなど、ギラギラしてやたらに羽振りが良かったように思います。

今は不況で派手にお金を使えなくなったり、残業やハラスメントは良くないという認識が広がったりしています。男性たちは、過去の価値観を押し付けて周囲の人たちに迷惑をかけるような、いわゆる「老害を振りまくおじさん」になることを恐れ、気を付けなければいけないと意識している気がします。

生理や出産などをバックアップする制度の不足などから社会的に不利益を被ることの多い女性と比べ、男性は不利益を被ることが少ないと感じているので、性別に由来する生きづらさを感じる機会はあまりないように思います。しかし、地位や学歴、収入などの点において、自分はある程度高いポジションにいることを他人に示さなければならぬという

1980年東京都生まれ。早稲田大学第一文学部卒業。ジェンダー、恋愛、人間関係、カルチャーなどをテーマにさまざまな媒体で執筆。朝日新聞beの人生相談「悩みのつぼ」では回答者を務める。著書：『よかれと思ってやったのに一男たちの「失敗学」入門』（双葉文庫）『さよなら、俺たち』（スタンド・ブックス）『自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見た生きづらさと男らしさのこと』（扶桑社）『おしゃべりから始める私たちのジェンダー入門』（朝日出版社）『戻れないけど、生きるのだ一男らしさのゆくえ』（太田出版）など多数。Podcast番組『桃山商事』『オトコの子育てよもやまばなし』も配信中。



社会からの漠然とした「圧力」があるのではないでしようか。そのため、適度に気持ちを発散して調整することができなかったり、本当はつらくて助けてほしいのに、一人で抱え込むか、逃げ出すかといった極端な考えになる傾向があったりするように思います。

男性は仕事、社会、政治、経済などの話をしているも外面的な「情報」の話にとどまり、それについて自分はどう思ったのか、どう感じたのかなど、内面的な気持ちの話はなかなか出てきません。自分が「嫌だった」「悲しかった」「ショックだった」などの感情や気持ちに目を向けたり、話したりする機会が少なく、家族や友達など周りの人々も、本人が何を感じて、何を思っているのかについては、あまり興味を示していない印象を受けます。

私自身、子育てをしていて気付いたのですが、子どもは「見て見て！」と自分をアピールしたり、「わかんない」と不満を訴えたり、「これがしたい、あれは嫌」など、直感的に感じたことをよく言います。そういうプリミティブ（根源的）な感情は男性にもあるはずなのに、感情が強烈に閉じ込められている感じがします。これが男性の生きづらさの核心にある問題ではないかと思う、男性同士のおしゃべり会を始めることにしました。

話すことの楽しさを体感してほしい

——男性同士のおしゃべり会ではどんなことをするのですか

私は、この数年間で、自治体の男女共同参画センターや本屋さんのイベントとして男性同士のおしゃべり会を開いています。参加者は、なんとなく興味がある人、妻に言われて来た人が多いようで、「自分の話を聞いてもらえるのかな」、くらいに考えて来ているのかもしれませんが、話の内容は何でもよいのですが、その時に何を感じたか、どう思ったかという内面の声に耳を傾け、話すこと、聴くことを大切にしています。3人が一組になって、1人目の人が7分間の持ち時間で話している間、他の2人は口を挟まず、黙ってその人の話を聴きます。2人目、3人目も同じようにして順番に話した後、お互いの話を聴いてどう思ったかリアクションする時間を設けています。持ち時間の中では何をどう話してもよいし、言葉が出てくるまで沈黙してもよいし、泣いてもよいのです。これは「自助グループ」や「哲学対話」の手法を参考にしたもので、話し手と聴き手を完全に分けると、他人に勝手に話をまとめられてしまったり、割り込まれたりする不安がないので話しやすいようです。

このおしゃべり会では、「報道では大リーグで活躍する野球選手の話ばかりだが、それってどうなのか」という話でも、自身がスポーツを諦めた過去や、体格や才能に恵まれている人への羨望（せんぼう）など、心の奥底にあることを話すと、そこに共感する瞬間があり、そういうときの男性たちはとても楽しそうに見えます。普段、感情を出せないという意識すらなく、出口がない部屋のようなところに詰め

込まれている男性たちも、扉が開けば思いがあふれてさまざまな話を始めます。男性は弱みを見せてはいけない、泣いてはいけないと言われて、自分でもそう思い込んでおり、自分を解放する時間がないため、さまざまな役割を取り払って素の自分を出せる場がないのかもしれない。私は、話すことについて、「どこに向けて何を話したらよいか分からない」「役割に則って有益なことを手短に、オチをつけて話さなければならない」などのプレッシャーを抱えている人たちに対して、「言いっぱなし、聴きっぱなし」の楽しさ、心地よさ、安心感、面白さを体感してもらいたいと思います。

「関心の矢印」が行き交い、互いをケアする関係をつくる

——これからの時代、男性が幸福に生きるためのヒントをいただけますか

私の子どもたちがけんかしたり、おしゃべりに夢中になっていたりする時に「そろそろお風呂に入ろうか」と声を掛けると無視され、全く話を聞いてくれないことがあります。私は頭では「明日は学校があるから早く寝ないと遅刻する、寝不足になる、だから早くお風呂に入らないといけない」と考えて声を掛けるのですが、心では「無視されて悲しい」「話を聞いて」という気持ちになります。

また、男性からよく聞く話として、皿洗い

の仕方が良くないと妻に駄目出しされて落ち込むということがあります。妻の言っていることは理屈では分かるけれど、一生懸命したことを分かってもらえないことが悲しいと思うのです。このように夫婦の間で共有できない悲しみや憤りといった自分の感情を言葉にして初対面のパパ同士で共有したら、非常に盛り上がりました。仮に、他人から「お前は無視されて悲しいんだろう」と自分の感情について指摘されたら「いや、そんなことはない」と反発してしまいがちですが、自分自身の感情に気付く言葉にして解放してあげると気持ちが良く、自分自身をケアできるということがよく分かりました。

そこからさらに一歩進めて、他人の気持ちに気付いてケアしてあげると幸福感が増すのではないのでしょうか。以前、私が所属するサッカーチームの忘年会で幹事をした際に、忙しかったので値段と場所だけで適当にお店を決めたことがありました。忘年会当日、私は子どもが体調を崩したので欠席したのですが、後から聞くとお店がチームのみんなの好みにマッチせず、「もっとしっかり探せよ」と不評を買いましたが、一人だけ「忙しい中、幹事をしてくれた人を責めては駄目だよ」とかばってくれた人がいました。その時は優しくしてもらえたことがうれしくて、本当に小さな気遣いでしたが、自分も他人に対してそうしたいと思いました。このような経験から、お互いにケアをするような、人との関わり方の経験値を高めていけたら良いと思っています。

人は大人になるに従って「優しくしてほしい」「怒らないでほしい」「やめてほしい」「聞いてほしい」といったプリミティブな感情を表現しづらくなってしまうのではないかと思います。「もっと私に関心を持ってほしい」という自分の思いを自分自身で認めてあげて、他人の気持ちにも目を向けてみると、相手からも自分に関心を持ってもらうことができると思います。例えば「相手を観察して」「あなたはこういうところが面白い」と言葉にすれば、相手も「そういうところを見てもらえてうれしい」と反応してくれるでしょう。

多くの場合、男性には、そういう「関心の矢印が行き交う関係」がまだまだ足りないのではないのでしょうか。「こいつはすごい」などと意識することはありますが、内面的な部分にも関心を向け、お互いに褒め合う、認め合うというところまではいっていないと思います。これからの時代、男性は相手との「関心の矢印が行き交う関係」すなわち「お互いをケアするような関係」をつくっていかないと、人生がもっと楽しくなり、幸福にもなれるのではないのでしょうか。

清田隆之さんの近著



『戻れないけど、生きるのだから男らしさのゆくえ』
清田隆之（桃山商事）著
太田出版 2024年

令和7年度中央区ワーク・ライフ・バランス 推進企業を認定しました

特集 2



中央区ワーク・ライフ・
バランス推進企業の
認定ロゴマーク

中央区では仕事と家庭の両立支援や男女ともに働きやすい職場づくりなどに取り組んでいる企業を認定する「中央区ワーク・ライフ・バランス推進企業等認定事業」を実施しています。令和7年度は9社を認定しました。

Work-Life Balance

株式会社イチエ



新川一丁目15番3号
卸売業・小売業
従業員数20名
(女性7名、男性13名)

オフィス家具の販売、オフィスプランニング・設計・施工・管理を手掛ける同社は、経営者が常に従業員の働きやすさについて考え、業務の効率化や長時間労働防止のためデジタル化推進を図るなど、ワーク・ライフ・バランス推進に積極的に取り組んでいます。直近2年で男性を含む2人が育児休業を取得し、そのうち男性従業員の育児休業は会社取得を促したことで実現しました。また、従業員の要望を反映した時差勤務制度は育児や介護などの有無にかかわらず誰でも利用でき、約半数の従業員が利用しています。生活習慣病リスク低減のため、全従業員が上下昇降デスクを使用、昨年度からエンゲージメントサーベイを実施するなど、従業員の健康に配慮した取り組みを行っています。

株式会社アッピー



新川一丁目26番9号
サービス業
従業員数31名
(女性13名、男性18名)

スクール向け予約管理システムの提供、メディア事業、ホームページ事業などを手掛ける同社は、面談で従業員の意見を聞き、働きやすい職場づくりに取り組んでいます。直近1年で2人が育児休業を取得している他、規定より短い4時間の育児短時間勤務を認めるなど、従業員の要望に個別に対応した実績があります。自己啓発として、業務関連資格取得に係る受験費用や通信講座費用を会社負担とし、従業員のキャリア形成を支援しています。全従業員を対象に在宅勤務制度を設け、フルリモート勤務をしている従業員もいます。また、有給休暇の取得状況や勤務状況は勤怠システムで管理しており、長期休暇取得促進や長時間労働の防止に努めています。

※文中の実績は全て、令和7年度に実施したヒアリング時のものです。

株式会社東雲火山



湊三丁目9番4号
相川ビル402
情報通信業
従業員数14名
(女性6名、男性8名)

ゲームソフトなどの受託およびコンサルティング、企画運営を手掛ける同社は「断片的価値の追求」を社是とし、フルタイムや固定的な勤務が難しい人も能力を発揮してほしいという経営者の思いから、従業員の事情に合わせた雇用形態で採用しています。また、フルリモートを前提とし、コアタイムのないフレックスタイムにより、長時間労働の発生しない、柔軟な働き方を実現しています。

全従業員と経営者が面談を行っており、有給休暇の半日単位取得、結婚休暇の取得期間延長など、聞き取った要望を制度化しています。従業員表彰制度（従業員同士で感謝を伝え合うことでポイント化され、ポイントが高い従業員は翌年表彰される）は、従業員の発案で導入され、意欲向上につながっています。

幸商事株式会社



新川一丁目17番25号
卸売業・小売業
従業員数100名
(女性40名、男性60名)

油脂・油糧、化成品、衛生資材などの販売を手掛ける同社は「人が財産」という理念の下、経営者と従業員が共にワーク・ライフ・バランス推進に取り組んでいます。

健康経営推進や従業員の幸福度向上の取り組みとして、自社で独自のウェルビーイングセミナーを開催、「健康宣言書」の提出による健康手当の支給などを行っています。

社内研修では、部下から育児休業取得の相談を受けた場合の上司の対応や引き継ぎ方法などの具体的な情報を提供し、育児に参加しやすい環境をつくることで、直近1年では男性を含む5人が育児休業を取得しました。また、面談で従業員の意見を把握し、育児短時間勤務を小学3年生まで延長、健診のオプション費用や予防接種費用の補助などの要望を制度化しています。

株式会社都市未来総合研究所



日本橋二丁目3番4号
日本橋プラザビル11階
学術研究・専門・技術サービス業
従業員数18名
(女性8名、男性10名)

不動産投資や市場に関する調査・分析、戦略のコンサルティングを手掛ける同社は、「仕事の生産性向上」と「私生活の充実化」の両立を理念としています。

全従業員を対象とした、時間単位休暇制度や時差出勤制度、週3日までの在宅勤務制度で柔軟な働き方を実現しています。また、月2万円の昼食補助金や長期勤務した従業員に対するリフレッシュ休暇により、従業員の心身の健康に配慮しています。

育児・介護などの理由で通勤圏外に居住する従業員にはフルリモートワークを認め、多様なライフスタイルに合わせた働き方も可能です。勤怠管理システムの導入と従業員への声掛けにより、残業時間が1割削減されるなど、長時間労働防止に取り組んでいます。

首都高速道路サービス株式会社



日本橋三丁目11番1号
サービス業
従業員数43名
(女性8名、男性35名)

高架下駐車場や首都高速道路パーキングエリアの管理運営を手掛ける同社は、経営者が在宅勤務・時差勤務を制度化するなど、働きやすい職場づくりに取り組んでいます。

育児時間・介護休暇を有給とし、育児短時間勤務は子の小学校就学まで利用できるなど、手厚い両立支援を行っており、直近1年で男性を含む2人が育児休業を取得、2人が育児短時間勤務を利用しています。

全従業員が週1回までの在宅勤務制度、30分単位で出勤時間を選択できる時差勤務制度を利用でき、従業員の柔軟な働き方を支援しています。また、有給の生理休暇の導入や予防接種費用の補助で、従業員の健康にも配慮しています。社会貢献活動に利用できる有給のボランティア休暇制度もあります。

株式会社メディアネットワーク



銀座五丁目1番15号
第一御幸ビル8階
複合サービス事業
従業員数91名
(女性42名、男性49名)

広告、IT、人材の3事業により中小企業の経営課題に対し、ソリューションを提供する同社は「家族に自慢できる会社」を経営方針に掲げ、社員のみならずその家族にも真摯に向き合うため、ワーク・ライフ・バランスを推進しています。独自の取り組みとして、残業を目標時間内に抑制すると報奨金が出る「残業代フィードバック制度」や月に1回減給なしで勤務時間を6時間に短縮できる「デトニング制度」など、さまざまな制度を経営者の発案で実施しています。

新たに創設した自宅以外でテレワークができる「ワーケーション制度」や、予算達成や猛暑日など状況に応じた多様なテレワーク制度は、多くの従業員に利用され、大切な人と過ごす時間の創出につながっています。

萬世建設株式会社



日本橋室町四丁目3番12号
建設業
従業員数23名
(女性3名、男性20名)

学校や地下鉄など公共施設を中心に大型施設の改修・修繕を手掛ける同社は、創業から80年余続く老舗企業で、持続可能な成長に向けたワーク・ライフ・バランスの推進を経営方針の一つに位置付けています。

経営者は育児制度について自らメッセージを発信し、総務部や各部門長は連携して従業員へのヒアリングを定期的に行うなど、経営者と従業員が共に風通しの良い職場環境づくりに努めています。

令和2年に導入した勤怠管理システムと、AIの活用により、業務効率化を進め、長時間労働を大幅に削減しました。また、育児・介護に関する相談窓口を設置しており、相談を通して、従業員の希望を把握し、個別の事情に寄り添った対応を行った実績があります。

ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでみませんか

○対象事業所

区内に事業所を置く中小企業、一般社団法人、一般財団法人など

○費用 無料

■ワーク・ライフ・バランス推進企業を認定します

○認定のメリット

- 区の広報紙、男女共同参画ニュース「Bouquet」、区ホームページに認定企業として掲載されます
- 従業員の名刺や会社ホームページなどに認定ロゴマークを使用することができます
- 中央区商工業融資の融資利率優遇を受けられます（別途審査あり）
- 区発注契約における総合評価入札の加点や優先指名などの優遇の適用を受けられます
- 区ホームページへのバナー広告掲載料金が1カ月分免除になります（12カ月の区分で申し込んだ場合に限る）

○応募締切 令和8年10月30日(金)必着

■ワーク・ライフ・バランス推進アドバイザーを派遣します

○支援内容例

- 仕事と子育て・介護の両立
- 休暇の取得促進、時間外労働の削減
- テレワークの導入・運用 など

○応募締切 令和8年12月28日(月)必着

※応募方法など詳しくは区ホームページを参照



区ホームページでは、認定企業42社を紹介しています。

リライフメンテホールディングス株式会社



東日本橋三丁目4番10号
アクロポリス21ビル7階
サービス業
従業員数20名
(女性5名、男性15名)

インフラのメンテナンスに携わるグループ会社の経営管理などを行う同社は、経営者が「ワーク・ライフ・バランスを推進し、従業員を制度・環境の両面から全力で支援していく」とメッセージを発信しています。また、自宅や全国のコワーキングスペースを利用できる「フリーロケーション勤務」は経営者の発案で実施されています。

全社的に柔軟な働き方が浸透しており、全従業員の約9割が在宅勤務を利用しています。当日の予定に合わせて始業・終業時刻を設定できる「スライドワーク制度」を導入しています。また、産後・産前・産後のオンライン相談サービスや月3500円の昼食代を補助するチケットレストランも導入し、健康で意欲的に働ける環境を整えています。

パフォーマンス

朗読、太極拳、歌唱、フラダンスなど、一人ひとりが「自分らしく」表現しました



展示

日頃の学習や活動の成果、作品を発表する他、クイズや体験などを行いました



ブーケ祭り実行委員会企画



3代目「うたのおにいさん」たいらいさおさんをお招きし、世代を超えて愛唱されている日本の名曲を歌っていただきました。また、心地よい手触りの木のおもちゃで自由に遊びながらホッとできる場を提供しました。

報告

中央区制施行80周年記念
第24回「中央区ブーケ祭り」を開催しました

中央区では「男女共同参画週間」に合わせて「職場で、地域で、家庭で働く人たちの応援歌」を合言葉に、毎年「中央区ブーケ祭り」を開催しています。今年は「ブーケがつなぐ 人・まち・未来」をテーマに6月19日（金）と20日（土）の2日間開催し、23団体が展示やパフォーマンスを発表しました。実行委員会が企画した「たいらいさお 愛唱名曲コンサート」や「木のおもちゃの広場」では、さまざまな世代の人たちが参加し、楽しみました。



事業協力スタッフ養成講座の参加者を募集中です

（全8回：令和8年8月27日～令和9年3月4日）

男女共同参画の考え方や講座の企画・運営、広報について、基礎から学ぶ連続講座です。男女共同参画の視点を持つ人材を育成するとともに、修了者が次年度以降、中央区立男女平等センター「ブーケ21」の講座や広報について区と協働で企画運営に関わることを目指す講座です。

無料 託児あり



プログラムの詳細はこちらをご覧ください。

生理用品を配布します

経済的な理由などで、生理用品を十分に入手できない女性を支援するため、区内の施設で生理用品を配布しています。



配布場所・時間はこちらをご覧ください。

各種相談の窓口をご利用ください



「ブーケ21」SNS相談（愛称：はれるや）

相談員がチャットでお話を伺います。話したことは他の人には知られません。どなたでも、どんなことでも、気軽に話にきてください。

毎週月曜日～土曜日 午後7時～9時（年末年始を除く）

相談の入口はこちら



「ブーケ21」女性相談

配偶者等や交際相手からの暴力（DV）をはじめ、仕事や家庭、生き方など、女性のさまざまな悩みに専門相談員がお応えします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談・予約電話番号 **03-5543-0653**（相談無料、秘密厳守）

電話相談（予約不要）

毎週月曜日 午前10時～午後4時
（ただし祝日・休日、年末年始を除く）

面談相談（予約制）

毎月 第1・5水曜日 第4火曜日 午前10時～午後4時
毎月 第2火曜日 第3水曜日 午後3時30分～8時30分

ご予約はこちら



男性電話相談

職場での人間関係や夫婦関係、配偶者や恋人からの暴力、生き方などさまざまな不安や悩みについて、専門の相談員がお話を伺い、解決の道を一緒に考えます。お気軽にお電話ください。

相談専用電話番号 **03-3495-7770**（相談無料、秘密厳守）

電話相談（予約不要）

毎月 第1・3水曜日 午後3時～8時（年末年始を除く）

「ブーケ21」へ来てみませんか？

「ブーケ21」は男女共同参画を推進し、一人一人が自分らしく生きることができる地域社会を目指す拠点施設です。女性、男性どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043 中央区湊一丁目1番1号 ☎03-5543-0651

◆開館時間 午前9時～午後9時
（12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く）

- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線 **八丁堀駅下車**
A2・B3出口 徒歩3分
- 都バス「東15」（深川車庫前⇄東京駅八重洲口／豊洲駅前・明石町経由） **鉄砲洲下車** 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」 **鉄砲洲下車** 徒歩3分
入船三丁目下車 徒歩3分
「北循環」 **八丁堀駅下車** 徒歩3分

団体登録しませんか？

団体登録をすると、2カ月前からの施設利用申し込みが可能となり、利用料金が7割減額されます。男女平等社会の実現を目的として活動する団体は、「構成員の5割以上が女性」という要件を満たさなくても登録できるようになりました。

詳しくはこちら

