



松阪市男女共同参画  
シンボルマーク

# ひまわり

第25号  
2023年3月発行



## 退職後の生き方、あなたなら？

今年度の男女共同参画週間キャッチフレーズの「『あなたらしい』を築く、『あたらしい』社会へ」、これについてあなたならどう実践されていきますか？

人生100年時代と言われる今、「退職後の生活をどのように過ごせばいいのだろう」と思っている方も多いのではないのでしょうか。

退職して自由な時間が取れるようになり、自分のやりがい、夫婦や家族の生きがいを見つけ出し、充実した人生の「後半」を皆さんはどのように過ごしていらっしゃるのでしょうか？お聞きしました。

男性の心構え  
女性の心構え

地域での、家庭での  
男女共同参画

退職後、妻から  
「これからどうするの？」  
と聞かれ…

自由な時間

女性の言い分  
男性の言い分

退職を迎えて  
さて、これから  
どうしよう？

趣味、勉強、運動、旅行、孫の世話

家以外の居場所づくり、  
情報交換、終活、介護、  
健康づくり

自分のやりがい  
夫婦の生きがい



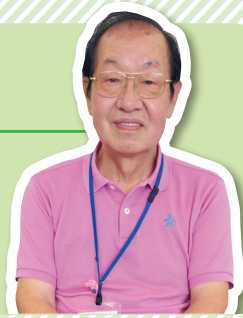
古市 明美 さん(69歳)

平成26年に定年退職後、  
宅老所を開設され活動中。  
夫とふたり暮らし



門 行則 さん(68歳)

令和3年6月に退職後、  
現在第四公民館長として勤務。  
妻と娘夫婦の4人家族



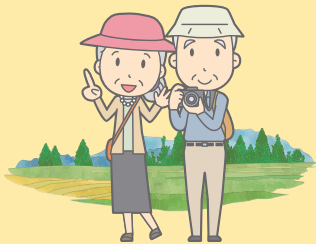
Q. 退職後、ご自身の思い描いていた人生を歩んでいらっしゃいますか？

古市  
さん



お姑さんや近所のおばあさん方を見て、  
みんなでおしゃべりができる場がほしいなとい  
うことで、退職してから自治会の集会所を借  
り、宅老所みたいなのができないかと始め、今  
はほそぼそと続けているという感じですね。

旅行は勤めていると  
なかなか行けないので、  
思い切って「行こや！」  
と言って行きました。



門  
さん

退職したら  
何をしようかなん  
て何にも考え  
ないで自分の好きなこと  
をやろうと思っておった  
んですが、実際ポー  
とした形で、何もやっ  
てなかったんです。そ  
んなとき、公民館長  
のお話があって、今は地  
域の方々とおしゃべりして、いろんな企画  
をして楽しいです。



Q. 退職前、退職後で男女共同参画に対する意識の変化はありましたか？

古市  
さん

昔は男女共同参画ではなかった。  
時代が時代ですからね、いろいろ  
ありましたよ。

当時の上司が産前・産後休暇の取得に対し  
て「何でそんなに休むの？」って他の人に  
言っていたらしく、自分に直接言われな  
かったということがありました。

今は結構皆さん自由にやってみえるよう  
な感じがします。

門  
さん

現役時代は、家事・子育て一  
切してなかった。単身赴任の時  
も、食事は1週間分妻が作っ  
てくれて、洗濯物は1週間分持  
って帰ってきた。今は食事の用  
意はしないですが、掃除・洗濯  
物の片付けと妻の献立に基づ  
いた買い物をする。

あと、ゴミ出しもほとんどや  
っていません。家事ってこんな  
にえらいもんやって痛切に感  
じますね。買い物ひとつにし  
ても結構時間がかかるんです。

娘夫婦を見ていると、娘が「  
これやって」と言う前に婿さん  
はやっています。ようやるなど  
最初は思ったけど、普通なん  
やという風に考え方が変わ  
りました。

## Q. 退職後、人間関係が職場の人達から家族・地域の方々に変わったと思いますか、いかがですか？

古市  
さん

勤めていたときは、全然地域の方を知らなかったけど、宅老所をしたことはすごい良かったと思う。いろんな情報が入ってくるんです。地域の声も聞けて、今はすごいプラスになっています。



門  
さん

今の職場でも地域のずっと年上の年代の方としゃべっていても、違和感は何もないですね。ほとんど基本的にはストレスもない。会社勤めのときと違うのはストレスが溜まらないことですね。

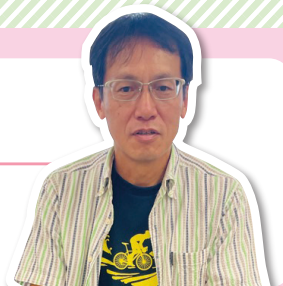


退職を控えた方に

インタビュー

### 園部 亨 さん(61歳)

令和4年3月に金融機関を定年退職後、再雇用として勤務。妻と息子2人の4人家族。



## Q. 40年間を振り返って、どうでしたか？

あっという間で、あまり実感がありませんけど、今後どうしようかなと。今のところ現状をこのままいくのかなと。時間的にはもうちょっと余裕がほしいというのはあったので、時間ができるならもっと自分の時間を使いたいというのはある。何年か前から、まずロードバイクをやりだして、今はマラソンをやっているんですけど、時間を割くのがなかなか働いているとできないので、時間ができたらもっと走れるのかなと。

## Q. 退職後の夢や希望はありますか？

私はマラソンにはまっけていて、長男は卓球に、妻も一緒に卓球に行くんですよ。マラソンというのは、何というか本当にリセットできる、前向きになる、やってるとやみつきになる。だからスポーツは、結局シンプルに大事なのかなと思いますね。今年(令和4年)は松阪マラソンがひとつの12月の目標ですけれども、来年か再来年にはホノルルに行きたいなど。

## Q. 退職後に向けて、今考えていることはありますか？

今までは、家事も手伝うくらいでメインは妻で、もっとしてほしかったと思います。これからは二人でいる時間が増えますが、やりたいことをそれぞれにという感じで、お互いが健康であれば一番いいですね。幸せがどういうものかは人それぞれですし、いろいろ思うことはあると思うんですけど、やはり命には限りがありますので、今を大切に生きたい。



インタビューの様子

# 令和4年度 事業報告

## スタッフ募集

男女共同参画情報紙「ひまわり」

あなたも情報紙ひまわりの制作に参加してみませんか？



## 男女共同参画週間の啓発

6月23日～29日の男女共同参画週間に、市役所1階ロビーにて啓発パネル展示を開催し、6月23日にアピタ松阪三雲店にて街頭啓発を行いました。



## 男女共同参画さ・し・す・せセミナー

男女が互いに尊重し合い、心豊かにいきいきと暮らせる男女共同参画社会の実現を目指し、セミナーを開催しました。

- 令和4年8月26日(金)  
「DVをなくすために 私たちにできること」
- 令和4年9月30日(金)  
「落語で知る 男女の機微」
- 令和5年1月24日(火)  
「みんなが輝く社会・職場づくりのために！  
『知っておきたい ハラスメントの知識』」

## 三重県内男女共同参画連携映画祭 2022

令和4年7月9日(土)  
農業屋コミュニティ文化センターでの3年ぶりの開催に、339人の参加がありました。



©2021年「お終活」製作委員会

上映作品 「お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方」

## 男女共同参画関連講座

令和4年11月5日(土)

「基礎から学ぶ、短時間で作る美味しい煮物！」



40歳代～90歳代の幅広い年齢層の参加があり、皆さん和やかに基礎から短時料理のコツまで学び、講座を楽しまれていました。

## 女性に対する暴力をなくす運動（パープルリボン運動）

11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」の期間にあわせ11月1日から30日までの間、市役所1階ロビーにて啓発展示を行いました。  
令和2年度から、『性暴力を、なくそう』をテーマに取り上げ啓発しています。



## 第26回男女共同参画松阪フォーラム

令和5年2月4日(土)

「わたしが輝けば 世界が変わる」をテーマに男女共同参画松阪フォーラム実行委員会の企画・運営により開催されました。



講演会演題

「挑戦することの意義！  
～自分のコンテンツを最大限活用しよう～」



は れ れ ば  
短縮ダイヤル：#8008

配偶者やパートナーから受けている暴力にひとりで悩まず、まずは相談を!!



## 相談窓口のご案内



電話 24時間受付 0120-279-889

- \*電話・メール相談 …… 24時間受付
- \*チャット相談 …… 12:00～22:00
- \*チャット・メール相談 …… 10か国語対応

## 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

は や く ワンストップ  
#8891