

こころん だより

2026
春号
Vol.36



こころん

高知のイマドキ夫婦は

ブンタン夫婦

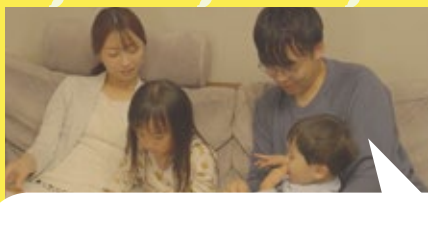
家事もブンタン！

育児もブンタン！

こうち
男性育休
推進企業
公開中!



動画も
公開中 ▶



高知県が推進する「共働き・共育て」の取り組み。固定的な性別役割分担意識の解消に向けた啓発動画を公開中です！ →P2-3もご覧ください。

特集1

共働き・共育てのススメ

— 誰もが活躍できる高知県へ —

特集2

こころん
レポート

私たちの権利をあきらめない！

— 司法過疎に向き合う、ロシア人弁護士 —

共働き・共育てのススメ

— 誰もが活躍できる高知県へ —

■ 文：高知県 人権・男女共同参画課



なぜ今、共働き・共育てなの？

本県の最重要課題である人口減少問題の克服に向けて、すべての人が希望に応じて家庭でも仕事でも自分らしく活躍できる高知県を目指し、男女が共同して家事や育児にあたる「共働き・共育て」の生活スタイルを推進しています。

「共働き・共育て」を進めることで、女性の家事や育児にかかる負担を軽減し、仕事と家庭を両立しやすい環境を整えるとともに、社会の意識改革を通じて、若者や女性が将来に希望を持てる魅力ある仕事や暮らしの場を創出していくことを目指します。



共働き家庭における家事・育児の分担の実態

家族のあり方や社会情勢の変化により、共働き世帯は年々増加しており、男女ともに働くことが多くの家庭で当たり前となっています。

本県の男性の家事・育児関連時間は全国平均を上回っていますが、依然として家庭での負担の中心は女性が担う傾向にあります。特に、未就学児を持つ共働

き世帯においては、平日の家事・育児時間が女性の方が男性の2倍以上となる(表1)など、男女間で家事・育児の分担に差がみられます。

県民意識調査では、家庭生活の理想として、男女とも「共同で家計を支え、共同で家事・育児を分担する」という答えが一番多いのですが、現実には、男性の約3割が「共同で分担」と答えたのに対し、女性の4割以上が「主に女性が家事・育児を担っている」と答えており、理想と現実、また男女の間に意識のギャップが存在しています。(表2)

表1 未就学児の子どもがいる男女の家事・育児時間(平日)

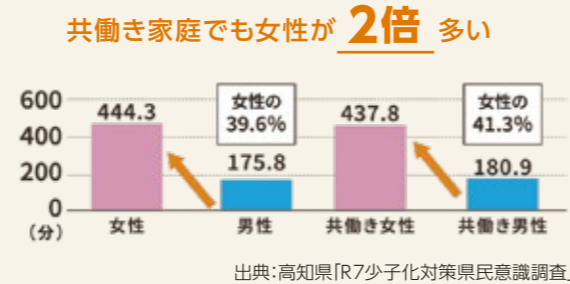
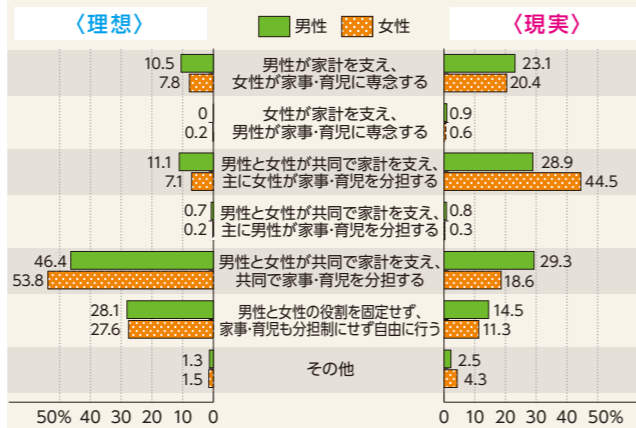


表2 家庭生活における男女の役割分担の理想と現実



高知県が進める共働き・共育ての取り組み

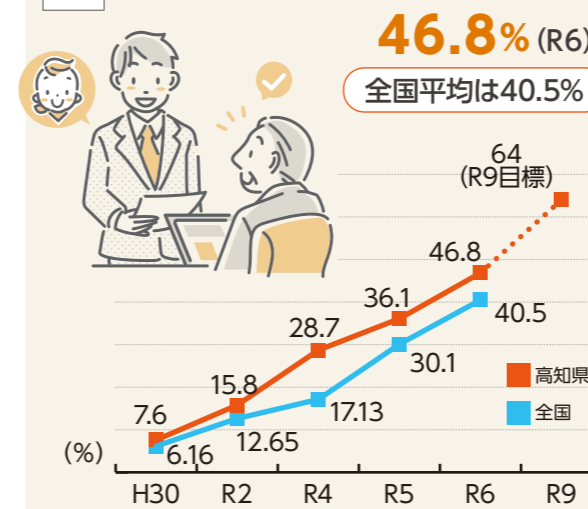
このような現状を踏まえ、県では、「共働き・共育て」を社会全体で進めるために、男性の育児休業取得促進を原動力として取り組んでいます。

具体的には、令和7年4月から、男性の育児休業取得率等について、法律上の公表義務がない300人以下の企業にも自主的な公表を呼び掛け、現在、750社を超える企業の情報を県の特設サイトに掲載しています。

さらに、9月には、行政や経済界など県内28団体のトップの方々と「共働き・共育て推進会議」を立ち上げ、男性の育休取得が当たり前の高知の実現に向け、「オール高知」で知恵を出し合い、共に取り組んでいく決意を新たにしました。

令和6年度の県内企業における男性の育児休業取得率は速報値で46.8%と、前年度の36.1%から大きく向上しており、女性が希望に応じて家庭でも仕事でも活躍できる環境が整いつつあります。(表3)

表3 県内企業の男性育児休業取得率



育休を取得する男性は年々増えているが R9目標の64%にはまだ遠い状況

私たちにできること ~共働き・共育てを広げるために~

共働き・共育ては、行政や企業だけで進めるものではなく、私たち一人ひとりの意識や行動が大切です。

家庭の中で、家事や育児の分担について話し合うこと、互いの働き方や生活リズムを理解し合うことが、共育ての第一歩になります。

また、身近な職場や地域の中で、育児休業を取得する人を自然に応援する雰囲気をつくることや、性別を問わず家事・育児に関わることを当たり前とする風土を広げていくことも重要です。

こうした小さな積み重ねが、仕事と家庭の両立をしやすい社会につながり、若者や女性が安心して高知で暮らし続けられる環境につながっていきます。

皆さん一人ひとりの行動が、この社会を変える力となります。一緒に共働き・共育てを進めていきましょう。



高知県「共働き・共育て」特設サイト

<https://www.pref.kochi.lg.jp/buntanfuufu/>





私たちの権利をあきらめない!

— 司法過疎に向き合う、ロシア人弁護士 —



人の権利や法に関わるトラブルは、全国どこでも誰にでも起こり得るにもかかわらず、近くに弁護士がいないため相談や依頼ができないという「司法過疎」の問題が生じています。この司法過疎の解消に向け、四万十市に赴任してこられたロシア出身の女性弁護士、ミロノワ・アンナさんにお話を聞きました。

お話ししてくれた人 ▶

中村ひまわり基金法律事務所
ミロノワ・アンナさん
(高知弁護士会 所属)



中村ひまわり基金法律事務所での相談の様子



京都大学卒業式



ロースクール時代の石垣島でのインターン



愛南マラニックへの参加



故郷ロシアの風景

ロシアから日本に留学 法律を学び、司法の道へ

日本が大好きになったきっかけは、12歳の頃テレビで放映されていた日本のアニメだったというミロノワさん。

「中学生の頃には、将来、絶対日本に行く!と心に決めていました(笑)。周囲からは変な目で見られたこともありましたが、両親はすごく応援してくれて、高校卒業後、国費留学生の試験に合格し、日本にきました」

もともと政治や国際分野を学ぶつもりだったのですが…
「志望していた京都大学に該当する学部がなく、法学部に進学。そこで法律の面白さに目覚め、大阪大学の法科大学院(ロースクール)に進みました。最初は企業法務を専門にしようと考え、都市部の法律事務所でインターンをしましたが、自分に向いていないと悩むようになって…」

離島で知った司法過疎の現実 志を抱いて、四万十へ

そんな時、ある出会いがあったといいます。

「大学の掲示板で、石垣島の法律事務所のインターン募集を見つけたのです。そこで初めて、弁護士がいない地域・少ない地域があること、それによる様々な弊害を知りました」

日本では弁護士の約3分の2が大都市に集中しており、弁護士不足の地方では、憲法で定められた国民の「裁判を受ける権利」が脅かされている——それならば、自分がそこに行き行って本当に弁護士を必要とする人々のために働きたいと思った、とミロノワさんは話します。

「その一つが高知県の幡多地域です。公設事務所の後任が見つからず困っていると聞き、赴任を希望しました」

美しい自然、温かい人々とともに

四万十の豊かな自然と街の雰囲気魅せられて赴任を決めたミロノワさん。しかし、不安もあったそうです。

「日本にしていると私はマイノリティ(少数派)です。外国人が地域に受け入れてもらえるのか心配でした。でも、実際にはいろいろな人が声をかけてくれ、温かく迎えてくれました」

趣味はランニングだそうです。

「四万十川沿いをよく走ります。」

今は充実していて幸せ。だから私も地域の皆さんの幸せを、法でサポートしたいと思っています」



どこに住んでいてもどんな人でも 自分の権利を守れるように

ミロノワさんのもとには、日々多くの相談や依頼が入ります。

「特に多いのは債務整理、そして離婚や相続の問題です。民事・刑事・家事を問わず様々な事件の依頼があるので、自分にとっては学びが多く、成長できていると感じますが、司法過疎が解消されたとは言えません。管轄区域の住民約9万人に対し、弁護士は私を含め3人。足りていないと感じます」

そしてもう一つ、大きな課題があるといいます。それは…

「高知県をはじめ地方には女性弁護士が少なく、この管轄区域では私一人です。DVや性犯罪の被害者など女性弁護士に相談したいというニーズは多く、対応が必要です」

「弁護士白書2025年版^{*1}」によると全国の弁護士に占める女性の割合は20.3%、高知県は2026年2月末時点で14.8%(高知弁護士会HP^{*2})と、偏りの状況がうかがえます。

「全ての人に法の希望がもたらされる社会になるように…」
その思いを社会全体でつなぎ、実現していく必要があります。

司法の支援を受けられないと、
基本的人権が保障されない
ことにもなりかねないんだね。
日本全体の課題の一つだね。



ミロノワさんにもっと聞きたい! じんけん一問一答

Q 日本で人権に関する問題を感じたことはある?

A 外国人に対する偏見を持つ人もいるのではないのでしょうか。例えば、人種や日本語力の程度によって態度が異なるという経験をしたことがあります。

Q 外国出身の人と接するときのアドバイスは?

A 相手が日本語をうまく話せなくても、その人を認めてコミュニケーションしてほしいと思います。難しい日本語を学んでいる努力を見てほしいです。

Q 差別や偏見をなくすためには何が必要だと思う?

A 相手のことをよく知ることが大事です。知らないから偏見に基づいた行動をとってしまうと思います。偏った情報で、誰かを悪者だと決めつけるようなこともよくないと思います。

基本的人権にかかわる 「裁判を受ける権利」^{*3}

日本国憲法第32条では、「何人も、裁判所において裁判を受ける権利を奪はれない」と規定し、国民の裁判を受ける権利を保障しています。日本弁護士連合会では、「それが実効的に機能することによってはじめて基本的人権の保障が確立される」という考えのもと、裁判を受ける権利の充実と発展を目指しています。

ひまわり基金法律事務所とは?^{*4}

弁護士が少ない地域に暮らす人々が、法による助けが得られず、不利益を強いられることのないようにするため、地元弁護士会、弁護士会連合会、日本弁護士連合会の支援のもとに運営されている公設の法律事務所です。

法テラスも使えます^{*5}

全てのひまわり基金法律事務所の弁護士が、日本司法支援センター(法テラス)と契約しています。経済的に困りの方は、無料法律相談ができます。また弁護士費用の立替えも可能です。

^{*1} <https://www.nichibenren.or.jp/library/pdf/document/statistics/2025/1-1-1.pdf>
^{*2} 高知弁護士会HP <https://www.kochiben.or.jp/index.html>
^{*3~5} 日本弁護士連合会HP <https://www.nichibenren.or.jp/index.html>

第4回 ハートフルセミナー

講演会「これからの時代のハラスメント対応」を行いました

実施日：令和8年2月15日(日)14時～16時 / 参加者：105名
講師：小倉 千尋 さん(ハラスメント防止コンサルタント、公認心理師・臨床心理士)
会場：高知県立人権啓発センター 6階ホール



心理職の専門家であり複数の企業団体にハラスメント調査委員を務めている講師による、具体的な事例を用いた大変わかりやすいお話でした。
・パワハラは客観的な基準が、セクハラは主観的な基準が重視される。
・カスハラ防止には、相手をカスハラの行為者にさせないための初期対応も重要。
・パワハラ問題の根深さの一つは、「加害者に自覚がない」こと(無自覚なハラスメント)。世代によって異なる価値観を持つことを理解しよう。
・ハラスメント防止対策として有用なアンガーマネジメントは、「怒らないこと」ではなく、「怒りの感情で後悔しないため、怒りの内容を正しく伝えること」。定員を超える申込みと活発な質疑応答などから、このテーマへの高い関心がうかがえました。

Table with 2 columns: Category (全部正解, 程度問題, 変化する) and Description.

©(一社)日本アンガーマネジメント協会

ふりかえりシートより

- 「無自覚なハラスメント」について、知らず知らずによいと思ってやっていると人を傷つけることになっているかもしれないことを自覚するだけで言動が変わってくると思った。
○今の社会の流れなのか、「〇〇ハラ」をよく聞いて、自分がそうならないようにと思い、人とのコミュニケーションをとりづらく感じています。
今日は、相手の主観だけではないのだとわかり少しホッとしました。
○「べき」の考え方についてすぐ考えさせられました。価値観の違う人とのコミュニケーションはむずかしいです。怒りを生み出す原因(「べき」)は自分の中にあるという考え方は、なるほどー!!と感じました。

じんけんライブラリー

所蔵数(2026年1月31日現在)
図書……10,038冊
DVD………398本
ビデオ……234本

「じんけんライブラリー検索」はこちら
所蔵図書・DVDの検索ができます。ぜひご利用ください。
http://www.kochi-jinken.or.jp/lib/



除籍図書について
除籍した222冊をホームページに公開しています。譲渡を希望される方は、令和8年4月30日までにご連絡ください。

Book cover: 僕らには僕らの言葉がある 2巻 詠里 著 (KADOKAWA)

Book cover: 不登校大全 発達障害「グレーゾーン」の子の不登校大全 本田 秀夫 著 (パトソ社)

- リエゾンー子どものこころ診療所ー 全21巻
■ シリーズ 立ち行かないわたしたち・娘がはじめをしていました・娘ははじめなんてやっていない
■ そういう家の子の話 1巻
■ Shrinkシュリンク〜精神科医ヨワイ〜 17巻
■ しょせん他人事ですから〜とある弁護士の本音の仕事〜 10巻

- 見上げれば (34分/企画:兵庫県・(公財)兵庫県人権啓発協会/制作:東映(株))
■ 私は部落から逃げてきた 西田昌矢 部落の心を伝えたいシリーズ第35巻
■ 職場のコミュニケーション・スキル2 (株)アスパクリエイト

啓発パネルの紹介

じんけんライブラリーではさまざまな人権に関するパネルの無料貸出を行っています。市町村や地域の自治会、団体などで実施される研修会やイベントなどでぜひご利用ください。

New!

★新しい啓発パネルができました!

「SOGIの多様性に関する理解と尊重を目指して」

2023年6月、「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」(理解増進法)が施行されました。このパネルでは、理解増進法が目指すSOGI(性的指向及びジェンダーアイデンティティ)の多様性が尊重される社会のあり方と、高知県のパートナーシップ制度について紹介します。

- テーマ：性的指向・性自認
■ 規格：W520mm×H740mm (B2サイズ)
■ 枚数：8枚 ■ 制作年度：令和7年

※令和8年度(2026年4月)から貸出可能です。



改めて同和問題(部落差別)について考えてみませんか

- テーマ：同和問題
■ 規格：W520mm×H740mm (B2サイズ)
■ 枚数：8枚 ■ 制作年度：平成30年



その他のパネル

- あなたは大丈夫?考えよう!インターネットと人権 (テーマ:インターネットによる人権侵害)
● どんな世界に生まれたい?(テーマ:女性)
● あなたのこころもバリアフリー(テーマ:障がい者)
● いっしょに考えてみませんか(テーマ:人権全般) … など

マンガで知る「人権のこと」

- テーマ：11の身近な人権課題
■ 規格：W738mm×H1040mm (B1サイズ)
■ 枚数：11枚 ■ 制作年度：令和2年
★ テーマごとの貸出も可能です。



マンガで知る「人権のこと」は動画にもなっています。公式HP、FB、X、Instagram、YouTubeでも見られます。

4月2日は「世界自閉症啓発デー」

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。日本でも4月2日～8日までを「発達障害啓発週間」としています。高知県では、この啓発の一環として今年もブルーライトアップやパネル展示、啓発講演会等さまざまな取り組みを実施する予定です。

- ブルーライトアップ:3月下旬～4月上旬(高知城等)
- 県庁パネル展示:3月下旬～4月上旬(県庁1Fホール)
- 発達障害の啓発講演会:5月下旬～7月中旬頃(県内3カ所)



↑詳細は高知県障害福祉課HPをご覧ください(随時更新中)



ご利用案内

派遣 人権研修のための 出前講座 (講師派遣料無料)

自治体や企業・団体、地域で実施する様々な研修や学習の場に講師を派遣します。多彩なテーマやプログラムがあります。



貸出 「こころん」の 着ぐるみ・紙芝居 (利用無料)

人権について楽しく学び、身近に考えてもらえることを願い、こころんの着ぐるみやオリジナル紙芝居とパペットのセット貸出を行っています。

オリジナル紙芝居+パペット▶



6F

ホール (収容人員 270名 机併用の場合は180名)

講演会、研修等のイベントにご利用ください。

利用時間 9:00～21:00 (年末年始を除く)

基本使用料(平日)			平日時間外	土・日・祝日
午前	午後	全日		
9:00-12:00	13:00-17:00	9:00-17:00	1時間あたり	4,330円
8,650円	11,570円	18,210円		

- 冷暖房使用料…1時間 / 620円
- 準備・片付けも利用時間に含まれます。
- Wi-Fiも利用できます。



6F ホール

5F

じんけんライブラリー (利用無料)

人権に関する図書、視聴覚教材、パネルの貸出を無料で行っています。ホームページ内の「じんけんライブラリー検索」では人権課題別の検索もできます。

利用時間 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

- 利用方法
- 初回ご利用の際に、利用カードを発行します。
 - 直接ご来館できない場合は、送付もいたします。(送料は利用者負担)



	図書	ビデオ・DVD	パネル	団体図書
貸出限度	5冊以内	3本以内	3セット以内	50冊以内
貸出期間	2週間以内	2週間以内	1ヵ月以内	1ヵ月以内

団体図書貸出 について (こころんブック便)

小・中学校、高等学校ほか、地域や団体へ様々な人権課題についての図書の貸出を行っています。貸出・返却に係る費用は無料です。お気軽にご相談ください。



5F じんけんライブラリー

4F

視聴覚室 (利用無料/収容人員 48名)

人権に関する研修等におのみ使用できます。

「こころん」は高知県人権啓発センターのマスコットキャラクターです
★着ぐるみ、紙芝居&パペットの貸出もしています



公益財団法人

高知県人権啓発センター

ホームページ <https://www.kochi-jinken.or.jp>

Webで情報発信中!



●とさでん交通 バス・路面電車「高知城前」で下車・徒歩3～5分

[事務局] 〒780-0870 高知県高知市本町4丁目1番37号 高知県立人権啓発センター 5階
TEL : 088-821-4681 / FAX : 088-821-4440 / E-Mail : center@kochi-jinken.or.jp
(開所時間) 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)