

Frente



2025. 8

vol. 102

事業ご案内

- 男性講座
スポーツ現場から学ぶ
男性が自分らしく生きるための
メンタルケア
- パートナーとの関係で悩んでいる
女性のためのグループ
- プレリウド事業
吉田 恵里香 講演会
- 女性に対する暴力防止セミナー
信田 さよ子 講演会&相談会
- 男女共同参画フォーラム
～みえの男女 2025秋～

事業報告

- 種まきプロジェクト“地域”編
The personal is political
～困難を抱える女性を支援する人になる～
- フレンテフェスタ2025

不定期連載

- みえのひとびと 第14回
金澤 麻紀さん (株式会社 ほいだおおしき 早田大敷)

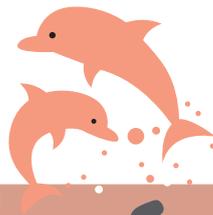
コラム

- 「助けて」が言えない男たち ほか

三重の「いま」知っていますか？

特集！

男女共同参画に関する調査から見えてきた
三重県の「いま」と「これから」



男女共同参画に関する調査から見てきた三重県の“いま”と“これから”



三重県では、誰もが性別にとらわれることなく対等に活躍できる社会の実現に向けて、男女共同参画やジェンダーギャップ（男女間の格差）に関する県民の意識を把握するためのアンケート調査を行いました。この調査は、現状を把握するだけでなく、今後の三重県の様々な施策づくりに役立てられる大切な資料となります。

今回の特集では、この調査結果をもとに、前回調査の結果と比較などをしながら、調査から見てきた三重県の男女共同参画にまつわる現状や課題について解説します。これからの三重県のために私たちにできることを一緒に考えていきましょう！

意識は改善、行動は…？

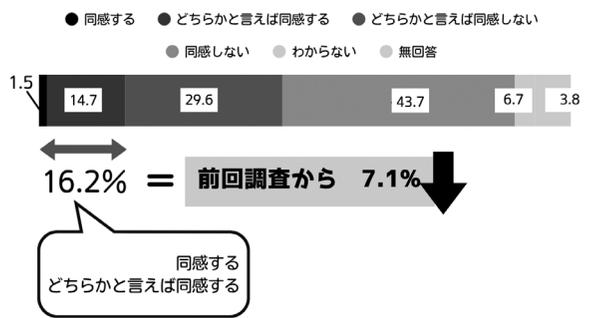
01 男らしさ・女らしさに関する価値観

今回の調査では、「男は仕事、女は家庭」という価値観に「同感する」「どちらかと言えば同感する」と答えた人の割合が16.2%となり、前回調査と比べて7.1ポイント減少しました。同様の国の調査の結果と比べても「同感する」「どちらかと言えば同感する」と答えた人の割合は17ポイント程度低くなっています。

前回調査や全国平均の数字と比べても、三重県の固定的な性別役割分担意識は少しずつですが改善されてきていることがうかがえます。



【「男は仕事、女は家庭」という価値観について】



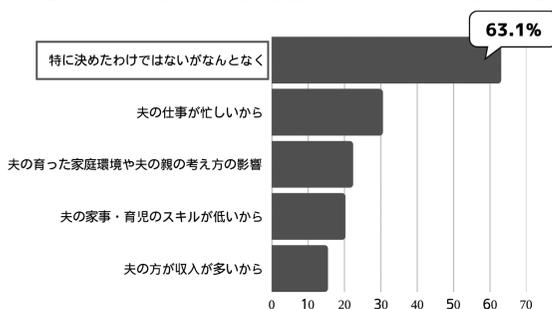
性別にとらわれない生き方を支持する意識が広まってきているのかもしれないね

02 家事・育児の分担について

家庭における家事などの役割分担について「ほとんど妻がしている」「妻が中心だが夫も行う」を合わせた割合は「家事」で86.3%、「育児」で65.3%となっており、妻に家庭の役割の多くが偏っていることがわかります。また、家庭における役割分担の決まった理由は「特に決めたわけではないがなんとなく」という回答が63.1%と最多となっています。

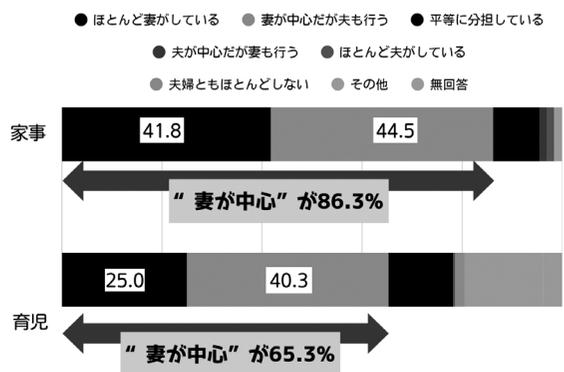
一方で、男女の性別による役割分担への納得感の「家庭」の項目では「とても納得している」「やや納得している」と答えた割合は35.8%です。

【家庭における家事などの役割分担の決まった理由（複数回答）】



※回答割合の多い上位5項目を抜粋して掲載

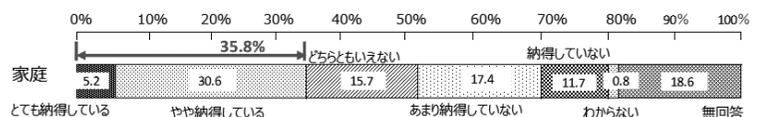
【家庭における家事などの役割分担】



家庭の役割が「なんとなく」決まっているところに社会的な固定観念が影響してそうだね



【男女の性別による役割分担への納得感】



グラフ:三重県『令和6年度 男女共同参画とジェンダーギャップに関する県民意識調査報告書』よりフレンテみえ作成

03 職場での性別役割分担意識

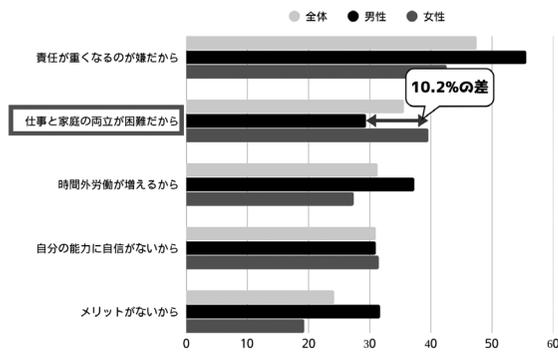
職場では、「昇進・昇格」、「賃金」、「能力評価」などで男女の不平等感が高くなっています。

また、三重県は女性の非正規雇用の比率が全国2位（厚生労働省「令和4年就業構造基本調査」より）とされていますが、非正規雇用を選んだ理由を聞いた調査によると30～50代の女性は「家庭の事情（家事・育児・介護等）や他の活動と両立しやすい」の回答数が多くなりました。

昇進やキャリアアップを望まない理由を聞いた調査では、「仕事と家庭の両立が困難」と回答したのが男性より女性の方が10.2ポイント高いという結果も出ています。

一見、自分の選択で働き方を選んでいるように見えても、その背景には家庭内の役割分担の影響を受けていることが伺えます。

【現在の職場で昇進やキャリアアップをしたくない理由】



※回答割合の多い上位5項目を抜粋して掲載

【非正規従業員、派遣社員、契約社員の就業形態を選択した理由（複数回答）】

性・年代別	自分の都合のよい時間に働ける	簡単な仕事で責任が少ない	自分で自由に使えるお金を得たい	通勤時間が短い	他の活動（家事・育児・介護等）と両立しやすい
女性・30歳代	44.8	10.3	17.2	27.6	37.9
女性・40歳代	35.3	17.6	15.7	19.6	47.1
女性・50歳代	29.7	13.5	20.3	23.0	43.2

※回答割合の多い上位5項目を抜粋して掲載

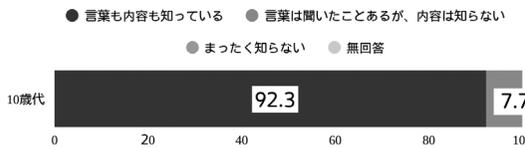


04 性の多様性への理解

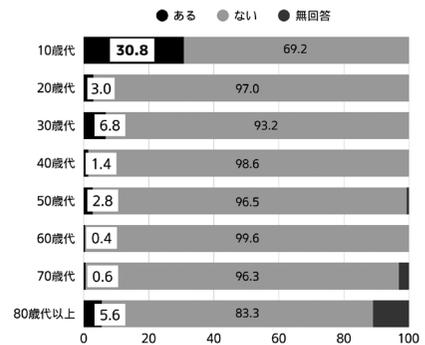
「LGBTQ」という言葉について「言葉も内容も知っている」と答えた10歳代は92.3%となり、言葉の認知度は各年代の中で最も高くなりました。同時に、10歳代は「自分の性について悩んだことがある」と答えた割合も他の世代を大きく上回り30.8%となりました。これは、言葉を知ることによって自分の中の違和感や悩みに気づいた人が多いと考えられます。

一方で、「相談窓口として知っているところはない」と答えた人が53.8%となっており、相談体制の周知が課題です。

【LGBTという言葉の認知度（年代別）より】



【自分の性別に悩んだ経験】



性の多様性と真剣に向き合う若者が増えていると考えられるね



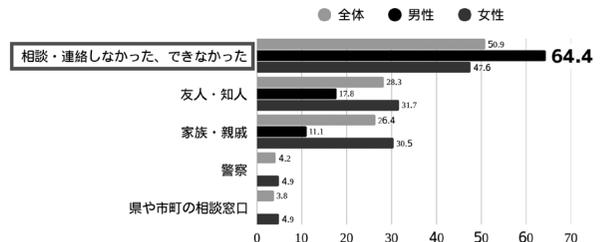
05 DV（配偶者や恋人からの暴力）について

配偶者や恋人から暴力を受けた際に「誰にも相談しなかった」と答えた割合は、男性が64.4%と女性の47.6%を上回っています。これは「男性が被害者になるはずがない」といった固定観念や、「相談するのは恥ずかしいこと」と感じやすい社会の風潮が影響しているのかもしれませんが。

性別に関わらず、被害を受けたときは誰かに助けを求められる社会にならないといけないね



【配偶者や恋人からの暴力を受けた時に、誰に、どこに相談したか（複数回答）】



※回答割合の多い上位5項目を抜粋して掲載

まとめ

今回の調査で見えてきたのは、意識の面では少しずつ変わってきているものの、実際の暮らしや働き方にはまだまだ変わっていないことも多いという現実です。「男らしさ」「女らしさ」といった“目に見えないルール”に縛られて、家庭や職場での役割が“なんとなく”決まってしまう— そんなことが今も続いているのかもしれませんが。

少しずつ意識が変わってきている今こそ、その気づきを行動に移していくタイミングなのではないでしょうか。

いろんな場面の“なんとなく”に目を向けていきたいね



みえのひとびと



かなざわ ま き
金澤麻紀さん 株式会社 早田大敷



今回は尾鷲市早田町で女性漁師として活躍する金澤麻紀さんにインタビューしました！
関東から移住し、早田の海で漁師として日々奮闘する金澤さん。「男の仕事」と思われがちな漁業の世界に入ったきっかけや、働くうえで感じたこと、今後についてもたくさんお話を伺いました。

漁師をめざしたきっかけを教えてください。

魚が好きになったきっかけは、水族館のタッチプールで魚に触れた経験でした。そこで興味を持ち、親にお願いして水族館や魚市場に連れて行ってもらうようになり、ますます魚が好きになりました。大学では海洋学を専攻し、趣味で始めた船釣りにも夢中になりました。自然の中で過ごすことが好きだったこともあり、漁師という道を意識し始めました。

その後、どのような経緯で早田大敷に入社されたのですか？

大学卒業後すぐに漁師になりたいという気持ちはありましたが、漁師の世界は男性中心というイメージが強く、危険も伴うため家族の理解を得るのは難しく、一度は全く関係のない一般企業に就職しました。でも、やっぱり海のそばで働きたいという気持ちが消えず、「20代のうちにチャレンジしたい」と強く思うようになりました。漁業体験やセミナーに参加し、情報収集をする中で出会ったのが、「漁師.jp」の女性向けセミナーで紹介されていた早田大敷でした。就業規則が整っており、SNSでの情報発信に力を入れているので、自分の働く姿を家族に見てもらえるという安心感があることが決め手になりました。そうしたことが後押しとなり、最終的には家族も「早田大敷なら」と背中を押してくれました。

漁師として働き始めて、現場での仕事や環境についてどのように感じましたか？

最近では機械化が進んでいますが、やはり現場には力仕事が多く残っています。入社前からある程度の覚悟はしていましたが、体力にも自信がありましたが、それでも「どれだけ頑張っても、体のつくりの違いがある」と感じる場面があります。特に最初のころは大変で、入って1ヶ月ほどで、腱鞘炎になり、指が動かなくなってしまうこともありました。

編集後記

今回の取材を通して、金澤さんの挑戦する姿勢や、漁師という仕事へのまっすぐな思いに感銘を受けました。そして何より印象的だったのは、金澤さんだけが努力しているのではなく、社長さんや漁労長（漁船の責任者）さんをはじめとする周囲の方々も、固定観念にとらわれず、現場の体制や考え方を少しずつ変えてこられたという点です。短い時間でしたが、漁労長の中井さんにもお話を聞くことができました。「漁労長という仕事の傍ら、様々な人に働きかけながら、漁業に関わる人を増やす活動が楽しい」と仰っていました。この言葉からは働く人の多様性を受け入れようとする思いだけでなく、漁業という業界全体の未来を見据えた前向きな意識が感じられました。このような環境が、金澤さんのような存在を支え、現場に新しい風を生んでいるのだと思います。

ひとりの頑張りだけでなく、周囲との相互理解によって変化が生まれていく姿に、男女共同参画とはこういうことかもしれないと思いました。

株式会社 早田大敷 〒519-3702 三重県尾鷲市早田町6番地3 TEL:0597-29-2074

私が入社した時、三重県で女性が大型定置(※)の現場に入るのは初めてだったそうで、職場の人たちも「何を任せればいいのか」「本当にやっていけるのか」と戸惑っていたと思います。最初は正直、周囲の反応が冷たく感じることもあり、つらい時期もありました。でも、日々同じ現場で働く中で、次第に理解が深まり、空気も変わっていききました。ただ「女性でもできる」という考え方に変わったというよりも性別や年齢に関係なく、それぞれが得意なことを活かして働くという考え方に、現場全体が少しずつシフトしていったように感じます。たとえば、若い人が重いものを持ちたり、きついポジションを担ったりといった単純な役割分担ではなく、誰が何を得意としているかを見極めて、一人ひとりの違いを尊重しながら自然に役割分担していく。そんな働き方ができるようになってきたと感じます。

また、会社も柔軟に対応してくれていて、女性用の更衣室やトイレが整備される予定です。さらに会社には専属の女性の社労士さんがおり、現場の声をすぐに拾い上げてくれる相談体制が整っているのも心強いです。

※大型定置…海に大きな網を固定して、泳いできた魚をとらえる漁法で様々な種類の魚が取れるのが特徴。

今後の目標や思いを聞かせてください。

近隣の地域では今でも「女性は船には乗れない」とされているところがあり、そうした差別的な意識は根強く残っています。だからといって「女性でも漁師はできる」と口でどれだけ説明しても、なかなかすぐには理解してもらえないのが現実です。だからこそ私は、長く船に乗り続けることで、女性でもできるという姿を見せていきたいと思っています。

また、早田大敷だけでなく、漁業全体にとってプラスになることをしていきたいと思っています。私自身が水族館で魚に触れたことをきっかけにこの世界に入ったように、海や魚に興味のある若い人たちが漁業に興味を持つきっかけを作りたいです。



漁労長 中井恭佑さん

フレンテフェスタ2025 はっけん! かがくのみりよく みんなのみりよく

開催日

6月28日(土)

様々なブースが一堂に会するフレンテみえのおまつりイベント。

今年のテーマは「はっけん! かがくのみりよく みんなのみりよく」。科学やものづくりなど「男の子のほうが得意」と思われがちな分野を、性別に関係なく多くの子どもたちに楽しんでもらいました。

たくさんのブースでにぎわっていましたが、情報誌フレンテの誌面では2つピックアップしてご紹介します!



形のクイズの様子

さんすうショー

今年のホールイベントは、math channelの沼倫加さんにお越しいただき、さんすうショーを開催しました。

形のクイズや算数ビンゴなどの楽しいゲームを通して、みんなで盛り上がりながら「かず・かたち」について学ぶことができました。

ものづくりワークショップ

ものづくりを体験できるワークショップを多数用意しました。

毎年恒例の県内の学校さんにお越しいただくワークショップ。今年は、LEDとファイバーで光る飾り作りの近畿大学工業高等専門学校さん、大理石を磨いてピカピカの宝石にする体験の鈴鹿工業高等専門学校さん、不思議な虹色コマが作れる三重大学教育学部理科教育コースさんの3校にお越しいただきました。

ほかにも、モザイクタイルを使ったタイルアートやスライムづくり、パック等の廃材でのおもちゃ作りなど、楽しくものづくりに挑戦していただくことができました。



大理石を磨く体験



廃材でのおもちゃ作り



虹色のコマ作り



ものづくりワークショップのブース以外にも、フレンテみえのパートナーグループによる展示や講演会、津市消防団による消防団員体験など盛りだくさんの1日となりました。ご来場いただいた皆さまも、ご出展いただいた皆さまも、ありがとうございました!



フレンテみえ人材育成講座 種まきプロジェクト “地域”編

The personal is political ～困難を抱える女性を支援する人になる～

開催日

5月31日(土)、6月1日(日)

女性支援に携わる地域の人材育成のための講座を行いました。

フェミニストカウンセラー3名を講師に、2日間で全9プログラムの充実した内容でした。講義ではまず女性の困難の根底にあるジェンダーの構造を知り、「個人的な問題は、実は社会の問題である」ことを学びました。カウンセリングの技法やグループワークの実践等、演習もたっぷり、1日目の宿題として取り組んだ「自分史」のワークでは、多くの参加者が「実は自分自身のことをよく知らない」と自覚し、支援者であるためには自身としっかり向き合うことが必要だと学びました。

多くの受講申込をいただき、抽選で外れてしまった方には申し訳ございませんでした。同様の講座はまた実施したいと考えていますので、関心のある方はぜひご期待ください。



県内の女性支援団体さんをゲストに迎えた座談会も。

事業予告

10/4

男性講座 スポーツ現場から学ぶ 男性が自分らしく生きるためのメンタルケア

社会的なプレッシャーや「男らしさ」の枠に縛られがちな男性が、自分らしく生きるためには？

今年の男性講座は、ラグビー日本代表や三重ホンダヒートなどでトップアスリートたちと向き合ってきたスポーツ心理学者、荒木香織さんをお招きし、スポーツ現場での実例を通じて、男性が自分らしく生きていくための心の習慣についてお話しいただきます。感情や悩みはどう向き合うか？ 心理的ハードルを下げて他人に相談できる環境を作るにはどうすればよいのか？ 男性特有の社会的プレッシャーとそれに向き合うためのヒントなどを学びます。自分らしい生き方を求めるすべての男性に贈る講座です！

この講座は鈴鹿市、尾鷲市にサテライト会場を設置します！ フレンテみえまでお越しになるのが難しい方はぜひこちらにご来場ください。



事業案内

日時 10月4日(土) 13:30~15:00
会場 三重県総合文化センター内
 三重県男女共同参画センター
 「フレンテみえ」2階 セミナー室A
 ※この講座は鈴鹿市、尾鷲市においてサテライト会場を設置します！詳しくはチラシ、HPをご覧ください。
対象 テーマに関心のある男性
参加費 無料
定員 30名
講師 荒木香織さん(株式会社CORAZONチーフコンサルタント、順天堂大学スポーツ健康科学部客員教授) ※講師はオンライン出演です。
託児 あり 要事前申込 1歳6ヶ月~小学3年生程度
 子ども一人につき1,000円
 託児申込締切 9月20日(土)

2025

10/9・11/8・12/11

2026

1/8・2/14・3/12

パートナーとの関係で悩んでいる 女性のためのグループ

今のパートナーと出会う前のあなたは、どういう人だったのでしょうか。「もうちょっと自信があったのに」「自分では何も決められなくなってしまった」「自分がダメだと責めてばかりいる」「身体の調子がずっと良くない」…それはもしかしたらパートナーとの関係が対等ではないことが原因かも。

内閣府の調査では、結婚している女性の4人に1人がDVの被害にあっているという結果が出ています。同じ経験をしている女性同士でDVについて学び、自分本来の力を取り戻して、自分らしい生き方を応援するグループを開催します。



この講座では、「DV・トラウマを理解する」「モラルハラスメント」「加害者の特徴」などをテーマにしたワークに取り組み、DVについて知識を得る時間と、ワークに取り組んだ感想や自分の経験をシェアする語り合いの時間を設けています。誰からも否定されない安全な場所で、パートナーとのモヤモヤを話してみませんか。

事業案内

日時 10月9日(木)、11月8日(土)、12月11日(木)
 2026年 1月8日(木)、2月14日(土)、3月12日(木)
 13:15~15:30
会場 三重県総合文化センター
 (1~3月はオンラインで実施)
対象 夫、元夫、交際相手等との関係でつらい思いを抱えている女性、DVに悩む女性
参加費 無料
定員 8名
講師 ファシリテーター:フレンテみえ職員
託児 あり(10~12月までのみ)
 要事前申込 1歳6ヶ月~小学3年生程度
 託児料無料
 託児申込締切 各回2週間前まで

情報誌Frenteがデジタルブックで読めるようになりました！

情報誌Frenteはこれまで冊子で県内各所に配架するだけでなく、フレンテみえのHPでも閲覧できました。しかしHPでご覧いただくときにはAdobe Acrobat Readerをインストールのうえ、PDFファイルをダウンロードしていただく必要がありました。加えてPDFファイルでは見開きページが読みづらく、皆さまにもご不便をおかけしておりました。

そこで情報誌Frente Vol.101号より新たにデジタルブックとして情報誌Frenteをご覧いただけるようになりました！

冊子と同じようにページをめくりながらご覧いただけるだけでなく、特定のアプリをインストールすることなくスムーズにご利用できます！スマートフォンやタブレット端末等でも読みやすくなっていますので、この機会に皆さんもぜひいろいろな媒体で情報誌Frenteをお楽しみください！

情報誌フレンテの最新号及びデジタルブックは二次元コードからご覧ください。

また今回の情報誌Frenteでは皆さまからのアンケートを実施しています。(回答締切9月30日)ぜひデジタルブックについてのご意見もお聞かせください！



情報誌Frente最新号のページへの二次元コード

10
/ 13

プレリウド事業 吉田恵里香 講演会 「わたし」と「だれか」の物語 ～透明化される存在をエンタメで描く～

作品を通して伝えたい想いとは。

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」プレリウド事業では、2024年4月から9月放送のNHK連続テレビ小説『虎に翼』の脚本を手がけた脚本家・吉田恵里香さんをお迎えします。

『虎に翼』は、日本初の女性弁護士の一人をモデルに、主人公・寅子と彼女を取り巻く人々の“生きづらさ”を描いた物語。放送をきっかけに、視聴者が登場人物の姿に自らを重ね、次々と自身の人生を語り始める現象が大きな話題を呼びました。

吉田さんの作品には、社会の中で見過ごされがちな「透明な存在」とりわけ、ジェンダーや立場によって声を奪われがちな人々に光を当てた登場人物が多く描かれ、多くの共感を集めています。本講演では、そうした人々に目を向けるようになった背景や、創作に込めた思いについて、アナウンサー・山上和美さんのナビゲートでお話をうかがいます。物語を通して、人の心の奥深くや社会の構造にそっと問いかける時間をお届けします。

事業案内

日時	10月13日(月・祝) 13:30～15:00(開場12:45)
会場	三重県総合文化センター内 三重県文化会館 中ホール
対象	どなたでも
参加費	無料
講師	吉田恵里香さん(脚本家・小説家)
ナビゲーター	山上和美さん(アナウンサー)
託児	あり 要事前申込 0歳3ヶ月～小学3年生程度 子ども一人につき1,000円 託児申込締切 9月28日(日)

11
/ 15

女性に対する暴力防止セミナー 信田さよ子講演会&相談会「ホントに私が悪いんですか？」

「俺を怒らせたお前が悪い」—DV加害者がよく言うセリフです。世間からは「被害者にも原因がある」と言われることがあります。そのため多くのDV被害女性たちは罪悪感を抱いたり、DVをふるうようなパートナーを選んだ自分に責任があると考えて自分を責めていたりします。でも、本当に「怒らせた私」が悪いのでしょうか？ 長年DVや家族問題に関するカウンセリングや研究を行ってきた信田さよ子さんをお迎えし、DVの責任は誰が取るべきなのか、DVによる支配から抜け出すにはどうしたらよいかについて講演していただきます。参加者が直接信田さんに質問や相談ができる時間も設けた2部構成です。信田さんのお話を聴いて相談もできるかもしれない貴重な機会です。皆さまの参加をお待ちしています。



事業案内

日時	11月15日(土) 講演会 13:30～15:00 相談会 15:30～16:30
会場	三重県総合文化センター内 生涯学習センター 2階 視聴覚室
対象	テーマに関心のある方
参加費	無料
定員	50名
講師	信田さよ子さん(原宿カウンセリングセンター顧問、公認心理師、臨床心理士)
託児	あり 要事前申込 1歳6ヶ月～小学3年生程度 子ども一人につき1,000円 託児申込締切 11月1日(土)
主催	三重県/三重県男女共同参画センター

11
/ 29

男女共同参画フォーラム ～みえの男女 2025 秋～

フレンテみえが毎年開催している男女共同参画フォーラム。今年は久しぶりの秋開催!

今回のテーマは「スポーツとジェンダー」。スポーツ界では、近年ハラスメントの問題が浮かび上がることが増えてきました。ホールイベントではそんなスポーツ界のハラスメントの背景にある、「指導する側」、「指導される側」という上下関係になりやすい構図、そしてジェンダーに起因する力関係がどのように問題行為へとつながっているのかを考えます。講師には「監督が怒ってはいけない大会」を開催し話題となった元バレーボール全日本代表選手の益子直美さんをお迎えし、なぜ今「監督が怒ってはいけない大会」を開催したのか、そしてそれがスポーツ業界にどのような影響を与えたのかなどお話しいただきます。



他にもフレンテみえのパートナーグループによる分科会や展示も開催します。

近年話題になりがちな「スポーツとジェンダー」について、一緒に考えてみませんか。

事業案内

日時	11月29日(土) 分科会 10:00～11:45 ホールイベント 13:30～15:30 展示 10:00～15:30
会場	三重県総合文化センター内 男女共同参画センター 1階 多目的ホール 他
対象	どなたでも
参加費	無料(一部物販は有料)
定員	150名
講師	益子直美さん(元バレーボール全日本代表選手、(公財)日本スポーツ協会副会長、日本スポーツ少年団本部長)
託児	あり 要事前申込 0歳3ヶ月～小学3年生程度 子ども一人につき1,000円 託児申込締切 11月15日(土)
主催	三重県/三重県男女共同参画センター
共催	第38回農山漁村のつどい実行委員会

「助けて」が言えない男たち

みなさんは困ったことがあったとき、「助けて」と誰かに助けを求めることができますか？

「人に迷惑をかけるなんて」「他人に自分の弱いところを見せたくない」「自分のことは自分でやってあたりまえ」などと助けを求めると躊躇してしまった経験を持つ人も多いのではないかと思います。特に男性は社会のなかで弱くあることを許されず、強くあることを求められがちです。その期待を背負った結果、困ったことがあっても誰にも助けを求められずに自分一人で抱えてしまい、深刻な事案につながるケースも多々あります。厚生労働省による「令和3年度自殺対策に関する意識調査」によると「誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか」という問いに対して、「そう思う」「(そう思う)」「どちらかというそう思う」の合計と回答した人の割合は男性が43.4%、女性が34.7%と10ポイント近くの差があります。このことから男性は女性に比べると助けを求めると苦手だと考えられます。これは日本の自殺者数が女性と比べて男性の方が多い現実とも無関係ではないでしょう。

自分の弱みを誰かに見せるとき、男性たちは何を思うのでしょうか。「かっこ悪い?」「情けない?」「恥ずかしい?」「みっともない?」…。もしかすると、それまで自分が積み上げてきた「プライド」がぼろりと折れてしまうように感じる人もいるかもしれません。

みなさんは誰かに助けを求めている人を見て、どのように感じますか? 「弱い人」や「かっこ悪い人」など思うでしょうか?

目の前の問題を誰かの力を借りながら解決できるのは、その人が「力」を持っている証拠です。このような「助けを求めると力」や「支援を受け入れる力」のことを「受援力」と言います。

子育てや介護などを専業で担っていると社会とのつながりが薄く、孤立してしまいがちです。そんなときに何かの壁にぶつかったとしたら、あなたは「助けて」と言えますか? 私たちはどうしても誰かの力を借りることに抵抗を覚えがちです。だからこそ普段から助けられることに慣れておく必要があるのではないのでしょうか。

いざというとき一人で抱え込まないで済むように、今のうちから助けを求めると練習をしてみても? 身近な人たちに「ちょっと助けてほしいんだけど」などと言ってみると、見える世界が今より少しだけ明るくなるのかもしれない。

男性の相談員による男性のための電話相談

毎月第1木曜日 17:00~19:00
毎月第4土曜日 10:00~12:00

直通ダイヤル **059-233-1134**



★「情報誌 Frente vol.102」についてのご意見をお聞かせください! (Web での回答は9/30 まで)
回答はこちらから → https://www.center-mie.or.jp/frente/information_magazine/enquete

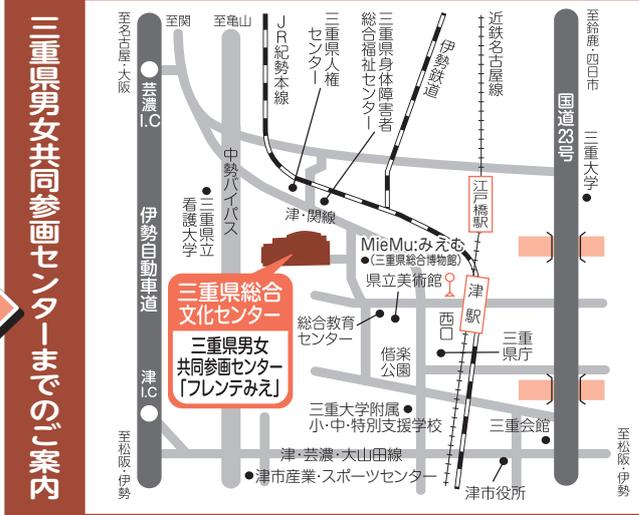


フレンテみえって、なに?

三重県の男女共同参画社会を推進する拠点施設として津市の三重県総合文化センター内に平成6年オープン。情報発信・研修学習・相談・調査研究・参画交流および人材育成の「6本の柱」で、様々な事業を展開しています。ぜひ皆さま、お気軽にお立ち寄りください!

～詳しい情報はホームページまで～

フレンテみえ 検索



休館日 毎週月曜日 年末年始 (12月29日から1月3日まで)
交通 ■バス/津駅西口1番のりばから約5分
■徒歩/津駅西口から約25分
■自家用車/伊勢自動車道雲濃インターから約10分、津インターから約10分
※駐車場は1,400台(無料)。できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

発行 三重県総合文化センター
〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234番地
TEL:059-233-1130 FAX:059-233-1135
URL <https://www.center-mie.or.jp/frente/>
E-mail: frente@center-mie.or.jp

生き方・家族・人間関係・離婚・職場 などなど… 性別にとらわれずに自分らしく生きるために、様々な悩みの相談をお受けします

女性のための電話相談 秘密厳守・相談無料

フレンテみえ相談室 専用ダイヤル **059-233-1133**

相談時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝 9:00~12:00	休館日	●	●	●	●	●	●	●
昼 13:00~15:30	休館日	●	-	-	●	●	●	●
夜 17:00~19:00	※	-	-	●	-	-	-	-

※祝日の場合「朝・昼」相談あり(翌平日が休館日)

フレンテみえ相談室のご案内 (切り取ってご利用ください)

*このほか女性のための面接相談法律相談、心理相談と、男性のための電話相談みえにしている相談を実施中。詳しくはお問い合わせください。

再生紙を使用しています。