松江大好き！

松江市男女共同参画センター情報誌

プリエール

2026 特別号



仕事も、プライベートも、自分らしく！

地域の未来は『女性活躍』がカギ

松江市は女性の活躍を推進します



松江市 PR キャラクター
おまっちぇ

～「働きやすさ」×「働きがい」のある職場を目指して～

＼ いきいきと働ける秘訣が知りたい！ ／

インタビュー (株)メディアスコープ 代表取締役社長 中村和可子さん

取り組み紹介 リコージャパン(株) 島根支社

企業の取組と女性ロールモデル紹介



仕事のやりがいも、暮らしのゆとりも。
ちょうどいいバランスが、毎日の力になる。

「女性活躍推進」がなぜ地域の未来に必要でしょうか？

若者や女性の流出による人口減少は、地域の存続に関わる重大な問題です。女性活躍推進は、企業の成長だけでなく、地方都市の未来を維持するためにも不可欠な取り組みとなっています。
本誌では、女性が地方でも働きやすく、キャリアを続けられる環境をつくるため、直面している課題や取り組み、市内で活躍している女性のロールモデルをご紹介します。

女性活躍が「事業所」や「地域」にもたらすメリット

事業所

- 新しいアイディアの創出
- 職場の活性化
- 人材不足の解消
- 企業イメージUP　など

地 域

- 若者･女性に選ばれる地域へ
- 地域社会、経済の持続的な発展
- 多様な視点による
  暮らしやすいまちづくり
  など

女性が活躍できる職場環境づくりは、労働力不足の解消や組織の活性化をもたらします。さらに、企業の魅力が高まることで若者や女性の地方定着･還流が進み、地域全体の持続的な発展へとつながります。



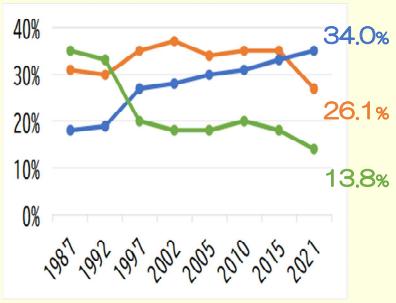
若い世代の意識と職場を含む地域社会とのギャップ

都市部流出の背景には意識や職場環境のギャップがあります。本市では 20 代の都市部への流出の一方で 30 代の回帰傾向があるため、この流れを定着へ繋げるべく、若い世代の意識に寄り添った魅力的な職場づくりが必要です。

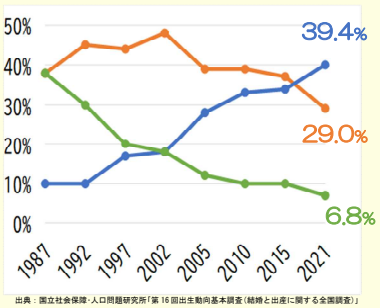
若い世代の男女の意識の変化

例えば･･･ 男女ともに働き、ともに子育てをする「共働き･共育て」の感覚が一般化

独身女性の理想のライフコースは



独身男性がパートナーに望むライフコース



出典：国立社会保障･人口問題研究所「第 16 回出生動向基本調査（結婚と出産に関する全国調査）」

- 専業主婦コース
- 再就職コース ― 結婚･出産の機会に一旦退職　子育て後に再就職
- 両立コース ― 結婚･出産後も仕事を続ける

男女とも に 初めて両立コース が 最多に。

ギャップ

若年層の転出行動へ

職場を含む地域社会の現状

「男は仕事･女は家庭」等の固定的な性別観に関わるアンコンシャス･バイアスが残っていると指摘

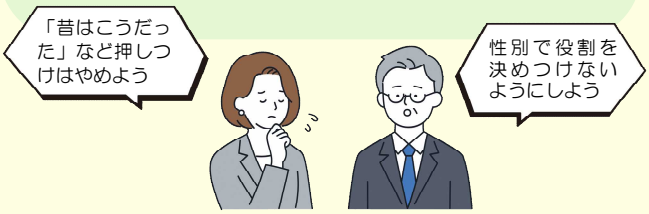
地域の職場における課題

アンコンシャス･バイアス（無意識の思い込み） ＋ 働き方の課題

男性は休日出勤･残業も厭わない？
男性は営業、女性は事務？

- 採用等における男女差
- 男女双方の長時間労働
- 休暇休業の取得しづらさ

など



目指す職場像 ＝



「働きやすさ」のある職場

将来において結婚･出産等のライフイベントがあった際にも、「共働き･共育て」の時代に相応しく、男女ともに柔軟な働き方ができる職場

×

「働きがい」のある職場

将来ある若者や女性が、自分たちの能力が活かされ、成長していくことができ、希望するキャリアを実現できると感じられる職場

〈参考資料〉内閣府

必要な取り組みと環境

女性が職場で十分に能力を発揮し活躍するためには、柔軟な働き方の推進、固定観念の解消、そしてライフイベントや健康課題に対する組織的なサポートが不可欠です。

働き方の柔軟性と両立支援

- テレワークやフレックスタイム、時短勤務の活用
- 産休･育休を取得しやすい雰囲気づくりと、男性の育児参加の促進
- 育児や介護とキャリアを両立できる環境の整備

意識改革と企業風土の醸成

- 管理職や職場全体での無意識の偏見(アンコンシャス･バイアス)の解消
- 経営層や管理職が率先して多様性を尊重
- 意思決定の場へ女性を積極的に登用

健康管理とキャリア形成のサポート

- 月経、妊娠、更年期など女性特有の健康課題の理解と支援
- 相談窓口の設置や、体調不良時に休みやすい柔軟な配慮
- 女性リーダー育成研修やロールモデルの提示



女性活躍推進は「女性だけが得をする」ではなく、結果的に企業で働くすべての人が仕事とプライベートを両立しやすくなるという良い影響を与えます。そして、そうした職場が増えることこそが、若者や女性の地方定着を促し地域の未来を守る力となります。



〈参考資料〉内閣府

市の取り組み

松江市は、男女がともに活躍できる社会を目指し、働き方の見直し、柔軟な就労形態、子育てや介護等との両立支援を通じて、ワーク･ライフ･バランスの実現に取り組んでいます。

セミナーのご案内

女性の健康課題理解促進セミナー



誰もが働きやすい職場へ

～女性の健康課題への理解と環境改善に向けて～

講師　株式会社リンケージ

セミナー申込み QR コード

申込み締切り 11/11(水)

参加費 無料

令和８年 **11/17(火)**

時間　14:00～15:00

会場　市民活動センター５F　交流ホール

女性にとって最も身近な健康課題である生理痛を疑似体験することで、そのつらさや職場での困りごとへの理解を深め、性別にかかわらず誰もが安心して働ける職場づくりを考えます。

こんな方におすすめです

- どう声をかけていいか悩む
- 女性活躍推進や健康課題に取組みたい
- 「見えないつらさ」を正しく理解し、サポートしたい
- ハラスメント防止や離職防止に役立ちたい

対象：市内企業の経営者、役員、管理職、人事担当者等(20 名程度)

まつえワーク･ライフ･バランス推進ネットワーク

ワーク･ライフ･バランスの推進に積極的に取り組む事業所のネットワークです。
セミナーや会員同士の交流を通じてノウハウを共有し、互いの取り組みを促進しています。

過去の実績

〈令和７年度〉

【VR 体験セミナー】

11/14(金)市民活動センター

仕事と介護の両立セミナー

講師：(株)シルバーウッド
黒田　麻衣子さん



〈令和８年度〉

【両親(父親)セミナー】

9/5(土)市民活動センター

「夫婦で楽しみながら子育てをするために」

講師：島根県助産師会
「バースデープロジェクト」メンバー



〈主催〉島根県　〈共催〉松江市

女性活躍を推進
女性社長に
インタビュー

がんばったことは、必ず誰かが見ていてくれる
～人とのつながり、仕事や地域への思い～



株式会社メディアスコープ

代表取締役社長
中村　和可子さん

所　在　地：松江市北陵町 51-3
業務内容：高付加価値な地域づくり
（行政及び民間企業の支援サービス業）

今年８月に代表取締役社長に就任されました。重責を担うのは、大きな決断でしたね。

前社長から後継を託され、重責が一気にのしかかってきました。ですが、根っからの負けず嫌いな私（笑）は前社長に「認められたい」という想いと、恩返し、それを原動力にして覚悟を決めました。

仕事と子育ての両立で大変だったことや大切にされていたことはありますか？

離婚もあり自分の力でこどもを育てる現実に直面し大変なこともありましたが、両親や職場などの助けのお陰で乗り越えられました。

こどもに寂しい想いもさせましたが、“忙しいけど嬉々としている母の姿”を見せたくて、何ごとも積極的に臨むように意識しました。また、遊びも学校行事もこどもと共有できる時間を大切にしました。

それでもつらくて仕事を辞めようかと悩んだとき、「母しゃん、やめちゃダメだよ。その仕事好きでしょ」と言ってくれたこどもの一言は、今でも忘れられません。仕事やそれ以外の活動も自分が楽しんでやることで、こどもや周りの人が応援してくれる、と気づかされました。

仕事だけでなく、プライベートでも地域とのつながりを大切にされていますね。

さまざまな活動に参画し多くの人とつながることで、新しい視点やプラスの刺激をいただいています。その経験は日々の仕事にも活かされていると思います。



あふれる「松江愛」

私は松江が大好きです。松江のファンを増やし、ここで暮らす人が「楽しい」と思ってもらえるよう、より良い街にしていきたいです。

社員の「ワーク･ライフ･バランス」「仕事と育児の両立」に向けて取り組まれていることは何ですか？

現在、子育て中の社員が３名います。休暇制度を整え、こどもの対応などで柔軟に休みを取れるようにしています。
発展途上ではありますが、社員が仕事とプライベートを両立できる職場をめざしています。
そのために、職場では一人で抱え込まず、お互いに支え合う環境づくりを大切にしています。



子育て真っ最中の社員　小林さん（2児のパパ）

後進に向けたメッセージをお願いします。

がんばったことは、必ず誰かが見てくれています。子育ても然り。それは決して無駄にはならず、どこかで実を結びます。恐れずいろんな人やコトと向き合うこと、経験値をあげることで、可能性は広がります。

そして、妙に気負ってしまってつまづいた経験からお伝えしたいことは、一人で気張らず！完璧でなくても大丈夫！今、自身ができることと、少し上の負荷を楽しんでほしいと思います。

振り返ると私自身、たくさんの「ご縁」に助けられてきました。皆さんもご縁を大切に、ご自身の可能性を広げてください。

女性活躍の秘訣
企業の
取り組み紹介

リコージャパン株式会社　島根支社

島根第２営業部
自治体グループ
上原　直美さん

所 在 地：松江市平成町 182-27
業務内容：さまざまな業種におけるお客様の経営課題や業務課題の解決を支援する各種ソリューションの提供



女性活躍への第一歩「女性の声をあげよう」
～組織の可能性を広げ、課題を解決する糸口に～

女性タスクフォース「Shimane Bloom」の立ち上げ

支社長交代を契機に、島根支社の組織風土や働き方を見直す機運が高まりました。その中で、女性の声を組織改善や成長につなげるため、女性社員による課題解決チーム「Shimane Bloom」を立ち上げました。一人ひとりの意見を起点に、働きやすさや働きがいの向上、誰もがいきいきと活躍できる職場づくりを目指して活動しています。



一人ひとりが自分らしく働ける職場の実現へ向けて
初のイベント開催へ



イベントチラシ

女性活躍の先進エリアである九州エリアの支社訪問を通じて、女性の声を組織づくりに活かす必要性を実感しました。そこで、支社全体で「共にいきいきと働く」を考えるきっかけとして、６月のイベントを企画・開催しました。

2026 年６月 19 日を「共にいきいきと働く」を考える日と位置づけました。午前は社員向けに、熊本支社の先進事例を学ぶ勉強会と、働きやすさや働きがいについて考えるワークショップを実施しました。午後は社員・お客様・地域団体が参加する多様性イベントを開催し、講演やパネルディスカッションを通じて、多様な立場からこれからの働き方について意見交換を行いました。



パネルディスカッションの様子

参加者からは「自己肯定と多様性への理解を深め、新たな気づきと成長につながる有意義な機会となりました。」との声も寄せられました。

女性活躍の取り組みとして始めた活動でしたが、実際には性別や立場を超えて「誰もが働きやすい職場とは何か」を考える場になったと感じました。一人ひとりの声が組織を変える力になることを改めて実感し、活動を継続していきたいと思いました。

社員の声

参加企業の皆様との交流を通じて、企業間連携の重要性を改めて実感し、新たな挑戦への意識が高まりました。

イベントが終わった後も、一緒にグループディスカッションをした他支社社員のパワーや笑顔を思い出します。自支社だけだと分からない、他支社の女性社員の活躍が分かって元気をもらいました！

イベントの参加を契機に会社や地域への貢献意識が高まるとともに、社内では女性社員同士のコミュニケーションが増え、より活気のある職場づくりにつながっています。

まつえワーク･ライフ･バランス推進ネットワーク会員

アースサポート(株)
あいおいニッセイ同和損害保険
(株)島根支店
アイカム(株)
明石屋(株)
アクサ生命保険(株)山陰支社
アクサ生命保険(株)松江営業所
アサヒ工業(株)
(株)アテナ
出雲神々縁結びの宿　紺家
一畑工業(株)
一畑電気鉄道(株)
(資)一文字家
(株)イトハラ水産
(株)今井書店
(株)エースカンパニー
(株)エヌサイン　松江営業所
(株)エブリプラン
(福)縁むすび福祉会
(有)太田硝子店
(株)大前組
(医)回春会
笠浦大敷網漁業(株)
(株)梶野工務店
(有)鹿島タクシー
カナツ技建工業(株)
(株)金見工務店
協和地建コンサルタント(株)
(株)KUTO
(株)コウダイ
(株)江友
幸陽建設(株)
(有)コタニ
(株)コダマ
(株)コドミラ
(株)コミクリ　松江オフィス
(株)佐藤組
サロン花水木
(株)山陰管財
(株)山陰合同銀行
山陰中央テレビジョン放送(株)
(株)さんびる
サンベ電気(株)
(株)システム工房エム
認定NPO法人自然再生センター
(株)島根銀行
島根県後期高齢者医療広域連合
島根県市町村職員共済組合
島根県庁
島根県土地改良事業団体連合会
協同組合島根県鐵工会
(一財)島根県東部勤労者共済会
島根県農業協同組合くにびき地区本部
(国)島根大学
島根電工(株)
(福)島根ライトハウス
(有)シャルル
(福)松豊会
(株)松和
(株)真幸土木
セコム山陰(株)
曽田鉄工(有)
損害保険ジャパン㈱山陰支店松江支社
第一生命保険(株)島根支社
大和リース(株)山陰営業所
(有)高浜印刷
(株)谷口印刷
(株)玉造温泉ゆうゆ
中国電力(株)島根原子力本部
中国電力(株)島根支社
中国労働金庫松江支店
つけしゃぶえんぎ
(株)ティーエム 21
(株)テクノプロジェクト
テラテクノロジー(株)
TERAMOTO 社会保険労務士法人
東京海上日動火災保険(株)山陰支店
東洋ソーラー(株)
(株)中井測量設計事務所
中浦食品(株)
(株)長岡塗装店
(株)なかたか
21 世紀職業財団島根県･鳥取県駐在
日新ホールディングス(株)
(株)日本政策金融公庫松江支店
日本郵便(株)
出雲東部地区連絡会(市内 43 郵便局)
(株)日本海技術コンサルタンツ
(株)庭の川島
(株)ネットワーク応用通信研究所
Hi･stock(ハイ　ストック)
(株)博愛社
東出雲町商工会
樋野電機工業(有)
(株)ヒューマンシステム
(株)フクテコ
(株)藤井基礎設計事務所
フジキコーポレーション(株)
(株)藤原鐵工所
双葉建設(有)
(特非)プロジェクトゆうあい
(株)ベルシステム 24 松江ｿﾘｭｰｼｮﾝｾﾝﾀｰ
(株)豊洋
北陽警備保障(株)
北陽ビル管理(株)
(株)ホテルー畑
(株)増原産業建設
(株)松江エクセルホテル東急
松江エナジープラス(株)
(一社)松江観光協会
まつえ北商工会
松江着物レンタル　堀川小町
(有)松江クロード
(公財)松江市観光振興公社
(福)松江市社会福祉協議会
(公社)松江市シルバー人材センター
(公財)松江市スポーツ･文化振興財団
松江商工会議所
(公財)松江スポーツ協会
松江地方･家庭裁判所
松江土建(株)
(福)松江福祉会
まつえ南商工会
(株)丸加石材工業
丸高工業(株)
まるなか建設(株)
三菱マヒンドラ農機(株)
社会保険労務士法人村松事務所
明治安田生命保険(相)松江支社
(株)メディアスコープ
モリタ工業(株)
モルツウェル(株)
(株)八雲ソフトウェア
(株)ユニコン
(株)吉田写真堂
(株)吉谷
Laughterinc(同)
リコージャパン(株)
リョーノーファクトリー(株)
(株)YKマツヤ
若林建設(株)
渡部設備(株)
松江市交通局
松江市上下水道局
松江市立病院
松江市役所

五十音順(令和 8 年 8 月 31 日現在)

仕事と家庭を両立できる職場環境づくりを進めようと、ワーク・ライフ・バランス推進に積極的に取り組む企業・団体等により、平成 28 年 7 月に設立されました。

募集中

ネットワークに加入して他社の
取り組みを参考にしてみませんか？

【問い合わせ先】
ネットワーク事務局（松江市人権男女共同参画課）

会費無料



編集･発行〔令和 8 年 10 月〕
松江市男女共同参画センター
〒690-0061　松江市白潟本町 43 番地(市民活動センター3 階)　TEL 0852-32-1190　FAX 0852-32-1191　danjo@city.matsue.lg.jp

プリエール

＊プリエールとは男女共同参画センターの愛称です。
フランス語で願い・祈りの意味を持ち公募によって決まりました。

松江市は「男女共同参画」を推進します
能力　個性
活かせる社会へ