

2026
秋号
AUTUMN



八戸市男女共同参画
シンボルマーク

WITH YOU

ウィズ・ユー

No.

57

男女共同参画社会を考える情報誌 “ウィズ・ユー”

「マミートラック」を 考える

～わたしのキャリアは、わたしが決める～

LET'S THINK ABOUT
MOMMY TRACK

「マミートラック」を考える

～わたしのキャリアは、わたしが決める～

「マミートラック」という言葉を聞いたことはありますか？

これは育児休業から復帰した女性従業員が、本人の意思に関わらず、キャリアアップにつながりにくい業務に置かれることです。育児と仕事の両立はしやすくなる一方、ブランクなどにより、本来希望していたキャリアの道筋に戻りにくくなることが課題とされています。

近年、女性の就業継続を支える制度や働き方改革は進んでいます。しかし、「育児と仕事の両立は大変だろうから…」という周囲の配慮が、結果として本人の経験機会や選択肢を狭めてしまう場合もあります。

「わたしのキャリアは、わたしが決める」。誰もが自分らしい働き方を選び続けられるために、当事者はもちろん、周囲の人たちにできることは何でしょうか？



アクセルを全開にできない…

「仕事も育児も大切にしたい」。そう願って育休から復職したはずなのに、気が付くと責任ある仕事や昇進の機会から遠ざかっていると感じている女性は少なくないのではないのでしょうか？

国の調査によると、職場での活躍を阻む要因として女性の8割以上が「家庭への負担集中」を挙げています。6歳未満の子を持つ世帯の家事・育児時間は、妻が7時間を超えるのに対し、夫は2時間弱。今だに4倍近くもの差があるのです。家庭での過重な負担が、仕事に対してアクセルを全開にできない現状を作り出しているのかもしれません。

7H超

6歳未満の子を持つ世帯の家事・育児時間

2H弱



「心理的負債感」がブレーキに

マミートラックの背景には、本人が抱える「申し訳なさ」という気持ちも隠れています。子どもの病気などにより、急な休みや早退で周囲に負担をかけることを心苦しく思い、本心では「もっと挑戦したい」と思っている、自らブレーキをかけてしまうことも。この心理的負債感が、キャリアロスの一因につながることもあります。

「善意のバイアス」というハードル

職場の「良かれと思って」という配慮が、実は壁になってしまうケースもあります。「子どもがいるから大変だろう」という気遣いにより、本人の意思を確認する前に責任のある仕事から外してしまうことはありませんか？ このような「善意のバイアス（無意識の思い込み）」は、当事者の成長機会を阻むハードルになってしまいます。



キャリア

時短勤務

モチベーション

評価



用語解説

マミートラック【Mommy Track】

女性のキャリアを支援する米国のNPO「カタリスト」が1988年、キャリアと家庭の両立を望む女性従業員のために、育児休業をはじめとする働きやすい制度を提案しました。「Mommy（お母さん）が走るためのTrack（競技場の専用コース）」という意味を込めて「マミートラック」と名付けられたのが始まりです。

当時は、企業が働く母親をサポートするというポジティブな意味合いで用いられていました。しかし近年では、一度このコースに入ると、他のランナーが走るキャリアアップへのコースに戻る事が難しくなり、その結果出世や成長の機会を失ってしまうことを指す、ネガティブな意味合いが強くなっています。

キャリアの主導権は自分

マミートラックから抜けたい場合は、周囲のサポートを待つだけでなく、自分自身がキャリアの主導権を握る覚悟が重要です。マミートラックから抜けた人の多くは、フルタイム勤務への復帰や、家族との協力体制の構築などをし、「必要に応じて残業する」という姿勢を明確にすることで、責任ある仕事を任せられています。もっと挑戦したいならば、自らの意志を上司に直接伝えるなど、自律的に動く姿勢こそが現状を打破する原動力となります。配慮への感謝もしつつ、「自分はどうかしたいか」を追求し、未来を切り拓いていきましょう。



肯定する視点も大切

マミートラックを多様な生き方の一つとして肯定する視点も必要です。「子どもとの時間を優先したい」「ワークライフバランスを重視したいから、責任の重い仕事は控えたい」と、自らの意思で緩やかなコースを選択する人たちもいます。キャリアアップを目指すことが正解ではありません。当事者自身が納得できる選択であれば、それは尊重されるべきキャリアの形なのです。



CAREER UP!

自分の「トラック」を選ぶ社会へ

「今はゆっくり走りたい」「今はもっと挑戦したい」。その時々状況に合わせて、誰もが自由に走る速度を変え、必要に応じていつでもチェンジができる。そのように、マミートラックを上手に乗りこなすことが当たり前になるためには、制度の充実だけではなく、対話も大切です。周囲が勝手に「できないだろう」「無理はさせない」と決めつけるのではなく、面談などを通して今の希望や将来的な展望を定期的に話し合うことで、一人一人に合った成長の機会を作ることができるのではないのでしょうか。

LOW PACE

【出展】「令和3年社会生活基本調査」（総務省統計局）
「令和5年版男女共同参画白書」（内閣府）



祭りの力で 若者が根付く街へ

Senbay代表取締役 古井 茉香さん(24)

※2026年10月時点

気付いた故郷の魅力

早稲田大4年の古井茉香さんは、八戸三社大祭や青森ねぶた祭を活用して地元企業の若手人材の採用支援などを手がける学生起業家です。今は東京と青森を行き来する生活ですが、卒業後はUターンし、新サービスも展開する計画。「地元で誇りを持てる人生を送る人たちの増やしていきたい。お祭りは地域を代表する文化であり、誇りそのもの」と語ります。

高校時代に米国留学を経験するなど、将来は地元以外で活躍することを描いていました。「八戸には何もない」「目標や憧れの対象にできるような人もいない」。そんな風にも思っていました。しかし、大学2年時に三社大祭の山車組・下大工町附祭若者連中に初めて参加したことが転機に。地域が紡いできたかけがえのない伝統と、人々のつながりの温かさに触れ、「ありのままの自分でいい」と思えるようになりました。

同時に、祭りのために帰省する若者はいても、地域で働き、暮らすことを選ぶ若者は少ないという現実を知ります。かつて地元が嫌いだった自分を重ね合わせた時、「若者が地元の魅力的な選択肢を知らないまま、地元を離れてしまうからだ」と気付いたそうです。



ふるい・まのかが 2002年、八戸市生まれ。八戸聖ウルスラ学院高から早稲田大学社会科学部に進学。地域再生を学び、23年には次世代を担う社会起業家を育成する官民連携プログラム「ゼロイチ」1期生に選出された。

外からの風を地域作りに

休学して起業準備を進め、祭りを活用して若手人材と地元企業をつなぐ「おまつりインターン」という事業を2025年度に始めました。1年目は主に首都圏の学生6人が参加し、県内企業の採用に4人がエントリー、2人が内定を獲得する実績を残しました。

三社大祭は町内単位の結び付きが強く、よそ者は少し気後れしてしまいそうな世界。古井さんは、そのコミュニティに敬意を持って飛び込みました。ベテランの親方たちも、その挑戦や、古井さんが連れてくる多様なバックグラウンドを持つ若者たちを寛大に受け入れています。

性別も年齢も肩書も関係ない。熱意と少しの勇気があれば、伝統の継承や地域貢献の担い手になれる一。古井さんの姿は、誰もが自分らしく活躍できる新しい地域作りの可能性を教えてくれています。

INFO

八戸市からのお知らせ

「DVかな？」と思ったら、 一人で悩まず相談を！



一般的に、配偶者やパートナーなどの親密な関係にある(あった)者から振るわれる暴力のことを、DV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。暴力の種類には、身体的暴力、精神的暴力、性的暴力、経済的暴力、その他の暴力があります。どんな相談もお気軽にご連絡ください。

八戸市配偶者暴力相談支援センター

なやみすくろ
TEL:0178-38-7339 ※9時～17時
メール相談も受付しています 土日祝日を除く

DVホットライン(青森県女性相談支援センター)

はなしてみればよい
TEL:0120-87-3081 ※24時間受付
緊急通報専用

DV相談ナビ

はればば
#8008

DV相談+

つなぐ はやく
TEL:0120-279-889 ※24時間受付
電話、チャット、プラス相談箱
10か国語に対応(チャット)



男女共同参画社会を考える情報誌 「WITH YOU」 年2回発行(10月・3月)



市ホームページ

バックナンバーは
市ホームページで閲覧可能です。

市の取組

市では男女共同参画社会の実現に向けて様々な取り組みをしています。



市ホームページ

- ・著名な講師から男女共同参画について学ぶ講演会
- ・女性のスキルアップを目的とした連続講座
- ・各種イベント等でのパネル展示やパネルアンケート
- ・多様な性のあり方について学ぶ研修会 ほか



No.57 秋号 2026

男女共同参画社会を考える情報誌 WITH YOU

編集：株式会社デーリー東北新聞社
田名部瑠衣・出川しのぶ
イラスト：川口真莉恵 デザイン：三上真嗣

発行：八戸市
〒031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号
電話 0178-43-9217(市民連携推進課)