

茨城県ダイバーシティ推進センター広報紙

ぽらりす

2026.7
vol.7

IBARAKI Diversity POLARIS

特集

ふわりと浮かぶ、 身近な多様性

一人ひとりが尊重され、
誰もが個々の能力を発揮できる
ダイバーシティ社会を目指して



IBARAKI
PREFECTURE

あなたの身近に、多様性がありますか？

ダイバーシティ&インクルージョン推進講演会 in 龍ヶ崎市

ラミレス夫妻が伝える ～みんな違ってみんな最高！多文化ライフのススメ～

ラミレス夫妻が教えてくれた

「ダイバーシティ&インクルージョン※」のヒント

「ダイバーシティ&インクルージョン(D&I)」と聞くと、少し難しく感じるかもしれませんが、実は、私たちの毎日の中にある身近なものです。

2026年3月14日(土)に開催した講演会では、元プロ野球選手で横浜DeNAベイスターズ元監督のアレックス・ラミレスさんと妻の美保さんが、家族や暮らしの中のエピソードを通して、そのヒントを語ってくれました。



「当たり前」は、ひとつじゃない

ベネズエラ出身のアレックスさんは、メジャーリーグを経て日本球界で活躍しました。

来日当初は「メジャーリーグが一番」という自負があったといいますが、日本の野球に触れる中で考えが変わっていったそうです。個人の力だけでなく、準備や練習、チームワークを大切にす文化に触れ、「日本で成功するには、日本のやり方を学び、受け入れることが必要だった」と振り返ります。この経験から、相手のやり方や価値観を理解しようとすることの大切さを学んだそうです。

どちらが正しいかではなく、どこまで歩み寄れるか

日本人の美保さんと、ベネズエラ出身のアレックスさん。文化も育った環境も違う二人の結婚生活には、戸惑いや衝突もあったといいます。美保さんは「どちらが正しいかではなく、どこまで歩み寄れるかが大切」と語り、アレックスさんも「妥協は負けではなく、前に進むための選択」と話します。けんかのあとも翌朝にはハグをする、「ありがとう」と言葉で伝える。そんな積み重ねが、違いと向き合う力になっています。

まず知ることから始まる

現在、夫妻は「VAMOS TOGETHER」という団体を立ち上げ、障害のある子もない子と一緒に活動できる場をつくっています。きっかけは、ダウン症のあるご長男の誕生でした。

美保さんは「正直、ダウン症についてほとんど知りませんでした」と振り返ります。不安が大きかったものの、ご長男と向き合い、さまざまな人と出会う中で見え方は少しずつ変わっていったといいます。美保さんは、「まず知ることが大事」と語ります。

また、アレックスさんの一言をきっかけに、「スペシャルニーズ(少しでも特別なサポートが必要)」という表現も使うようになり、物事の見え方や受け止め方が変わっていったといいます。できる・できないで分けるのではなく、「必要な支援が少し違うだけ」。それも一つの個性です。



インクルージョンは、家族の中にもある

ラミレス家では、4人のきょうだいが自然に助け合っています。できないことがあれば誰かがさりげなくフォローする。「この家族の形が、そのまま社会になったらいい」。

その言葉通り、「インクルージョン」は特別な場ではなく、私たちのすぐ身近にあります。

D&Iは、もう身近にある

違いを怖がらず、まず知ろうとすること。決めつけずに話を聞くこと。少しずつ歩み寄ること。D&Iは、そんな日々の小さな心がけから始まります。

あなたの職場や家庭、身の回りでは、どのような「多様性を尊重する工夫」があるのでしょうか。次のページでは、アンケートで寄せられた声を紹介します。

“ない”のではなく、“気づいていない”だけかもしれません

職場や学校、まちの中。私たちの身近には、すでに多様性を尊重する工夫があります。
ここでは、アンケートで寄せられた「身近なD&I」の声の一部をご紹介します。

学校や子どもたちの中で

制服でスラックスが選べる
帽子のデザインが男女で統一された
男女で分けずに並び、「さん」で呼ぶ

制度や接し方の変化

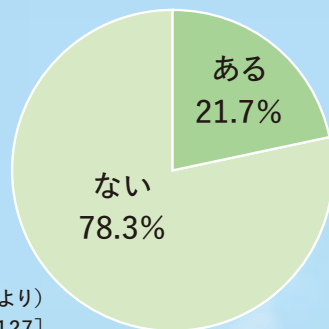
性別選択に
「その他・回答しない」がある
カミングアウト後も
困りごとに寄り添う

まちや公共施設で

段差のある通路が
フラットに改装された
多言語対応の
案内表示が増えた
点字ブロックやオストメイト対応
トイレを見かける

あなたが、職場や身近で、
「多様性を尊重する取組」を実感した
場面はありますか？

(令和7年度 いばらきネットモニターアンケートより)
[n=1,127]



お店で

カフェで聴覚障害のある方が働いており、
黒板に簡単な手話の紹介があった
宗教の違いに配慮した
会食が行われた

職場で

年齢に関係なく働ける職場が増えた
フレックスタイムや
在宅勤務が広がっている
性別や役職に関係なく「さん」づけで呼ぶ
男性の育休取得が進んでいる

私たちの暮らしの中には、すでにD&Iの視点や工夫があります。
その一つひとつに気づき、歩み寄ることが、誰もが暮らしやすい社会につながっていきます。
こうしたテーマについて、これからも一緒に考えていくため、
今後も講演会を開催していきます(次ページ)。

令和7年度 いばらきネットモニターアンケートの詳細についてはコチラ▶

<https://www.pref.ibaraki.jp/bugai/koho/kocho/netmonitor/kekka/index.html>



D&I 推進 講演会 in 水戸市 12/20 日

潮来市・茨城町での講演会も予定しています

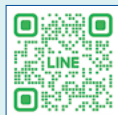
※今後の予定については、決まり次第 HP 等でお知らせいたします。
 ※やむを得ない事情により、事業内容・日程の変更および中止になる
 場合がございます。あらかじめご了承ください。

詳しくはコチラ▶

<https://www.diversity-ibaraki.jp/event.html>



最新情報を受け取りたい方へ



<https://line.me/R/ti/p/@617ienql#~>



LINE 登録で、講演会などの
最新情報を受け取ることができます

これまでの講演会では、参加者からさまざまな声が寄せられています。今回は、その一部をご紹介します。

令和7年9月20日開催 守谷市 鈴木おさむ氏講演会



「^{えん}円の外」で見つけた新たな^{えん}縁 ～台本のない人生に出会うとき～

- 「やりたい事は口にだそう。」シンプルだけどとても大事なことに気づかせていただきました。同年代としてこれからの人生を充実させていくヒントを沢山もらいました。
- 目が覚めるようなお話ばかりで、時間があっという間にすぎました。涙あり、笑いあり、とても有意義な時間でした。背中を押してもらった感じがしました。日々何かの縁を大切に楽しく過ごしていこうと思いました。

令和8年1月31日開催 那珂市 吉田恵里香氏講演会

「物語に込めた願い 今を生きる女性たちへ ～「ガラスの天井」の向こう側～」

- 「1人ひとりがグラデーション」という言葉に目からウロコが落ちました。難しいテーマだと思っていましたが、誰もが自分らしく輝ける社会の重要性がスッと腑に落ちました。
- 女性としての立ち位置や世の中との向き合い方について、改めてじっくり考える良いきっかけをいただき、感謝しています。



～講演会以外でも、D & Iについて学べます～

普及啓発動画

D&Iについての普及啓発動画を公開しています。



ダイバーシティ推進センター
公式 YouTube チャンネル▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/diversitymovie.html>

Webゲーム「ダイバーシティへの旅シリーズ」

D&Iについて楽しく学べるWebゲームを公開しています。



詳しくはコチラ▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/diversitygame2023.html>

このほかに、D & I 検定も実施しています。詳しくはP.7をご覧ください。

あなたの職場に、多様性がありますか？

多様性は、暮らしの中だけでなく、働く場にも広がっています。

多様な人が働く職場では、これまで当たり前だった声掛けや会話に、悩みや戸惑いが生まれることもあります。
今回は、県のコンサルティング事業を活用し、社員同士の対話のあり方を見直し始めた企業の取組をご紹介します。

「話すこと」が難しい時代だからこそ —無理なく続ける対話の工夫—

職場や地域、さまざまな場面で「人と話すことが難しくなった」と感じることはないでしょうか。

個人情報やプライバシーへの意識が高まる一方で、何気ない会話のきっかけが減り、人との関係づくりに戸惑いを感じる人も少なくありません。その結果、ちょっとしたすれ違いや認識のズレが生まれやすくなっているのも、今の時代の特徴かもしれません。

筑西市に本社を置く昭和産業株式会社でも、社員の世代や立場、働き方が多様化する中で、同じような課題を感じていました。そこで県のコンサルティング事業に応募し、専門家の助言を受けながら進めたのが、「無理なく続けられる対話の仕組みづくり」です。

その中心となっているのが、社員一人ひとりの“取扱説明書”にあたる「トリセツ」です。

「トリセツ」には、得意なことや苦手なこと、仕事をする上で配慮してほしい点、自分自身が心掛けたいことなどをまとめます。家族構成や私生活に踏み込み過ぎることなく、安心して共有できる情報に絞っているのが特徴です。

この「トリセツ」を活用することで、管理職や同僚が相手の特徴を知る“ヒント”を持った状態で対話ができるようになります。定期的な面談だけでなく、日常のちょっとした声掛けや確認といった「軽い対話」を大切にすることで、無理なく関係性を築いていこうという考え方です。

昭和産業では、こうした取組を通じて、「話さないことで起きるすれ違い」を減らし、困りごとに早く気付ける職場づくりを目指しています。対話を特別なものにせず、日常の中で自然に続けていくことが、安心して働ける環境につながると考えています。

私たちの身近な暮らしや地域の中でも、人との関わり方を見直すヒントは、身の回りにあるのかもしれません。



昭和産業株式会社

会社設立▶1964年／本社所在地▶茨城県筑西市小川1911

事業概要▶建設・土木工事に用いる溶接金網、鉄筋加工品の製造販売

従業員数▶192名(2025年5月現在)

ホームページ▶<https://www.showasangyo.co.jp>

1

トリセツをつくる
人事開発室×従業員(面談)

得意・苦手・考え方・大切にしていること・
小さなチャレンジ など

※お願いすること／自分が努力することをセットで記入

2

トリセツを共有する
上司⇄部下

お互いを知る手掛かり
相互理解・自己理解・成長確認

3

日常の対話に活かす
声掛け、1on1(臨時面談)

ちょっとした声掛け確認・相談がしやすい・
すれ違いを防ぐ

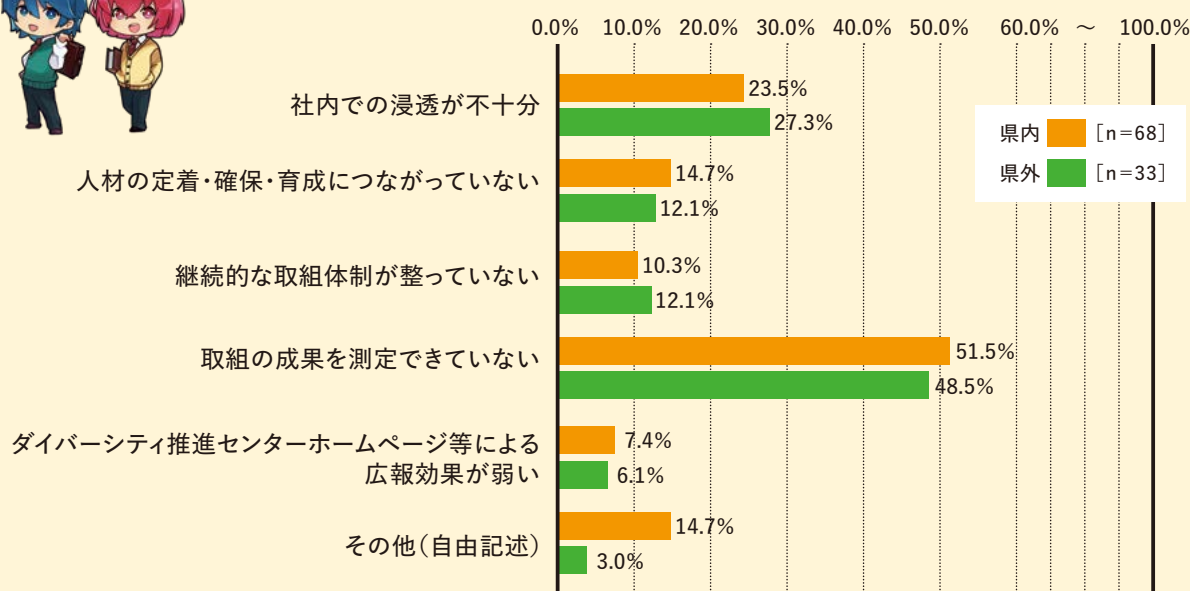


令和8年度もダイバーシティコンサルティング事業参加企業を募集しています。詳しくはP.7をご覧ください。

多くの企業が、 「取組の成果を測定できていない」と感じています

令和7年度いばらきダイバーシティ宣言※ 企業アンケートでは、「取組の成果を測定できていない」ことが課題として多く挙がりました。

2-4. 宣言後に感じている課題があれば教えてください(複数選択可)



ダイバーシティ宣言企業アンケート結果

詳しくはコチラ▶



※「いばらきダイバーシティ宣言」とは、企業・団体・市町村等がD&I推進の意思を示すための茨城県独自の制度です。

<https://www.diversity-ibaraki.jp/research.html>

“測れない”を“見える”に変えると、取組が前に少しずつ進みやすくなります。昨年度、コンサルティング事業を活用した企業からは、こんな声が届いています。

▶全社員向けにD&I基礎セミナーを実施したところ、ダイバーシティについて気軽に話せる雰囲気が生まれました。

▶等級ごとに期待される役割や成長の道筋を整理し、キャリアパスを作成しました。「次に何を目標せばよいか」が分かりやすくなり、面談でも将来の目標について話しやすくなりました。

▶社員からの相談や要望に対し、「できる・できない」だけでなく、その理由も丁寧に説明するようにしたことで、会社への信頼や納得感が少しずつ生まれています。

▶日本の職場や生活で当たり前とされているルールや習慣を分かりやすくまとめる準備を進めたことで、お互いの理解を深めるきっかけができました。



こうした変化や取組を「見える化」するツールが「いばらきダイバーシティスコア」です。
まずは、取組を「見える化」してみませんか？

いばらきダイバーシティスコア

企業等におけるD&Iの取組状況を「見える化」するためのチェックリストです。
取組の推進指標として活用することができます。

詳しくはコチラ▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/qr/score.html>

県では、企業や団体の状況に応じた支援を行っています。

いばらきダイバーシティ宣言

茨城県では、企業・団体・市町村等がD&I推進の意思を示すための「いばらきダイバーシティ宣言」を実施しています。まずは取組の第一歩として登録してみませんか。

対象 企業・事業所・団体、市町村等（県外からの登録申請も可能です）

申込方法 右記のホームページからご登録ください▶

詳しくはコチラ▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/declaration.html>

いばらき
ダイバーシティ
宣言企業

D&I検定3級

茨城県版

D&Iに関する知識を、映像教材で学べる『D&I検定(茨城県版)』です。
テストに合格すると、認定証・認定ロゴを取得できます。



- ▶完全オンラインで、自分のペースで学べます
- ▶認定ロゴをサイトや名刺等に掲載できます
- ▶県内に本社・事業所のある企業・団体の方や、県内在住・通勤・通学の方は無料で受検できます

詳しくはコチラ▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/d&ikentei.html>

ダイバーシティ経営 企業向けコンサルティング

ダイバーシティに関する課題や、今後の取組についてコンサルタントがアドバイスします。現在、令和8年度の実施企業・団体を募集中です！

【申込条件】

- ▶茨城県内に本社または事業所があること
- ▶いばらきダイバーシティ宣言に登録している、もしくは、これから登録する予定があること
- ▶本事業実施後に作成する報告書等を県HPに掲載することが可能であること

詳しくはコチラ▶



https://www.diversity-ibaraki.jp/consulting/dandi2026_top.html

ダイバーシティ推進センター コンテンツの提供

ダイバーシティ推進のためのコンテンツを、市町村等の地方公共団体、企業、事業所、団体等でダイバーシティ推進のための啓発活動を行う際にご利用いただけます。



詳しくはコチラ▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/contents/Application.html>

いばらき ダイバーシティスコアチャレンジ 企業登録制度

いばらきダイバーシティスコアの活用に関する登録制度です。登録を証明するデジタルバッジの付与もあります。Webサイトや名刺でD&Iの取組をアピールできます。ぜひご登録ください！



第2期募集期間 8月3日(金)～9月11日(金)まで

詳しくはコチラ▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/scorechallenge/top.html>

困ったときは、ぽらりすへ

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
秘密は厳守いたします。

相談は無料です
(別途通話料がかかります)

女性のための総合相談

家族、夫婦、職場、地域等での
悩み事や、男女共同参画に関する
苦情や意見をお受けします。

相談方法

【電話/面接】面接のみ要予約

毎週 水・木・金曜日
9:00～17:00
(12:00～13:00、祝日、
年末年始を除く)

Tel.029-233-7837

性的マイノリティに関する相談

性的指向・性自認に関する様々な
悩み事や不安などをお受けします。
(公認心理師・臨床心理士が対応)

相談方法

【電話/メール】予約不要

電話▶毎週 木曜日
18:00～20:00
(祝日、年末年始を除く)

Tel.029-301-3216

メール▶常時受付

ダイバーシティ相談

配偶者・パートナー、職場などの
人間関係や生き方の悩み事など、
性別を問わずお受けします。
(公認心理師・臨床心理士が対応)

相談方法

【電話/面接】要予約

毎月 第1・第3土曜日
13:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

Tel.029-233-0070

女性のための法律相談

離婚、借金、交通事故、
相続などに関する法律相談を
実施しています。
(女性弁護士が対応)

相談方法

【面 接】要予約

毎月 第2金曜日
13:00～16:00
(第2金曜日が祝日の場合は
前日の木曜日)

Tel.029-233-3982

知っておきたい制度・新しい取組

茨城県ダイバーシティ推進員を募集しています

県のダイバーシティ施策について、地域での情報発信や県イベントへの参加にご協力いただける方を対象に「茨城県ダイバーシティ推進員」を募集しています。登録者には、県のダイバーシティ施策の最新情報をメールやLINEでお届けします！

詳しくはコチラ▶



<https://www.pref.ibaraki.jp/bugai/josei/danjo/diversitysuisinintourokuseido.html>

いばらきパートナーシップ宣誓制度を実施しています

「一方又は双方が性的マイノリティである2人の者が、互いの人生において、互いに協力して継続的に生活を共にすることを約した」ことを宣誓し、パートナーシップの関係にある者同士がそろって宣誓書を県に提出し、県が受領証等を交付する制度です。婚姻とは異なり、法律上の効果が生じるものではありません。

詳しくはコチラ▶



<https://www.diversity-ibaraki.jp/ibarakipartner.html>

新しい取組を予定しています D&Iの取組を一層広げるため、新たな事業を予定しています。

ダイバーシティアワード(仮称)

D&I経営に積極的に取り組む企業を表彰し、その取組を広く発信します。

詳細は今後、ホームページ等でお知らせします。



ダイバーシティ推進センター
ぽらりす



ダイバーシティ推進センター
ホームページ
<https://www.diversity-ibaraki.jp>



読んで感じたことを
ぜひお寄せください
https://apply.e-tumo.jp/pref-ibaraki-u/offer/offerList_detail?tempSeq=89105

〒310-0011 水戸市三の丸1-5-38 県三の丸庁舎3階 茨城県ダイバーシティ推進センター『ぽらりす』
Tel.029-233-3982 Fax.029-233-1330

■ 開館時間▶9:00～17:00 ■ 休館日▶土曜日/日曜日/祝日/年末年始

発行・編集／茨城県ダイバーシティ推進センター「ぽらりす」 発行日／2026年7月1日

