

自分らしく生きるために 男女共同参画社会 ってなあに？

すべての人が、お互いを大事にしつつ、責任も分かち合い、
性別に関係なく、その個性と能力を十分に発揮することができる社会を
男女共同参画社会といいます。

男女共同参画は、みんなに関わることです。
だれもが「男らしさ／女らしさ」に縛られず「自分らしく」生きていけるよう、
一人ひとりができることを、みんなで話しながら見つけてみましょう。



学習を始める前に

性格や得意なこと・苦手なこと、考え方などは、一人ひとり違うもの。良い・悪いはありません。みんなが安心して自分の思いを伝えられるように、次の3つの約束を守りましょう。

① うなずこう(否定しない)

相手の話は、話す様子をよく見て、相手の気持ちを感じながら、内容をきちんと聞きましょう。

② ひみつは守ろう

大切な話をするのは、あなたを信じているから。ほかの人達に言わないことで、あなたを信じてくれる気持ちにこたえよう。

③ パスしても大丈夫

誰にでも、言いたくない・言えないことがあります。そんなときは発言をパスしてもOK。

話しづらそうな人には、「パスしてもいいよ」の一言を。

どんな反応になる？

	すごい!	変だな	ふつう わからない	
Q1	☐	☐	☐	「困っている」、「助けてほしい」と言う男子
Q2	☐	☐	☐	数学や理科が得意な女子
Q3	☐	☐	☐	日傘をさす男性
Q4	☐	☐	☐	家庭科の授業をする男性の先生
Q5	☐	☐	☐	女性の校長先生
Q6	☐	☐	☐	赤いランドセルを背負っている男の子
Q7	☐	☐	☐	重い物を運んだり、高い所にある物を取ったりするのを男子に頼むこと
Q8	☐	☐	☐	生徒会長や委員長になる女子
Q9	☐	☐	☐	ハキハキ発言したり意見したりする女子
Q10	☐	☐	☐	料理や裁ほうをするお父さん



どの項目が当てはまりましたか？他の人と比べてみましょう

「男性／女性が～するのはおかしい」という感覚は、**アンコンシャス・バイアス (無意識の思い込み)** によるものです。これは、育った環境や周囲の発言や行動、慣習などにより、無意識のうちに刷り込まれている価値観のゆがみです。

例えば、細かい作業は女性が得意、数学や理科は男性に向いているなど、個性や能力、性格を性別に結びつけて決めつけてしまうことがあります。その結果、「～すべき／～であるべき」と、自分や相手の個性や可能性を狭め、その後の人生にも影響を与えることがあるので、注意が必要です。



各項目には、どのようなアンコンシャス・バイアスが
かかれていますでしょうか？

知ってる？

ジェンダー

社会が作りあげた「男らしさ／女らしさ」をジェンダーと言います。時代や国・地域によってジェンダーは異なりますが、能力や可能性を決めつけてしまう考え方となります。

皆さんは、「能力があるかどうかを、性別で決めつけられるなんて」と思うかもしれません。では、こんな事例について、考えてみましょう。

あるオーケストラの団員は、ほとんどが男性で、女性団員はわずか5%ほどしかいませんでした。そこで、演奏者の性別がわからないよう、カーテンを引いて入団選考を行ったところ、合格した女性の比率は50%を超えました。この結果は、これまで「男性の方が、女性より能力が高い」というアンコンシャス・バイアスが働いていたことを示しています。

このように「男／女だから～」とわかったつもりになってしまうと、相手を理解する目をくもらせません。その結果、チャレンジする機会をうばわれたり、役割を押し付けられたりして、自分の能力をいかすことができなくなることがあります。また、「ふつうは～だから、私にはきっとできない」と、チャレンジする前からあきらめてしまうかもしれません。自分が生きていくうえで、「ふつうは～」に縛られていないか、注意が必要です。



自分も相手も大事にできているかな？

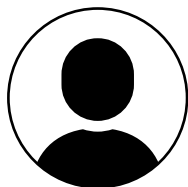


交際相手

新しくバンドを始めることにしたから、
放課後は会えなくなると思う

.....

.....



わたし



どんな言葉をかけますか？ 他の人と比べてみましょう

相手を否定せず、私がどう思うかを伝えよう。意見が違うときは、「そう思うんだね」と受け止めて、「○○はどう？」と提案してみよう。

「男性がリードすべき」とか、「女性はおしとやかであるべき」とイメージしている人はいますか？このような男性／女性のイメージを持っていると、自分と相手を大事にするコミュニケーションは難しくなります。

特に、付き合っている相手との関係では、「大事にしてほしい」という気持ちがうまく通じ合わないことで、「好き」がゆがんだ形で表れてしまうこともあります。

「好き」は、相手の心と身体を大切にすること。付き合っているからこそ、対等な二人として、お互いを大事にしたいものです。

では、「好き」がゆがむと、どうなるのでしょうか。

気をつけて!

デートDV

交際相手からの暴力のこと。自分の心と体が大切にされていない、つらいと感じることすべてを含みます。「いつか変わってくれるはず」、「自分が悪いから」と、我慢してはいけません。

- おど 脅す、大声でどなる
- なぐる、たたく、^は蹴る
- 嫌がるのに体をさわる
- 返信が遅いと怒る
- 無視する
- バカにする、傷つくことを言う
- 思い通りにならないと不機嫌になる
- 相手の行動を制限する、監視する
- 借りたお金を返さない など



逃げる



相談する



友だちから相談を受けたら、「3つの約束」(1ページ)を守って話を聞いてみよう。解決が難しければ、信頼できる大人に相談を。そのときは、話してくれた人に「言ってもいい?」と確認しましょう。

その中でも、相手をはっきりOKしたかを確認せずに、性的な行為(キス、体にさわる・さわらされるなど)をとることは性暴力となります。自分の身体と心を守るためにも「断る勇気」を持ちましょう。断ったことできられれたり、ひどい目にあったりしても、決してあなたのせいではありません。

ひとりで抱え込まないで

困ったとき、悩んでいるときに、話を聞いてもらえる場所があります。

「これって、どうなんだろう?」、「どうしたらいいのか分からない」と思ったら、こちらにアクセスしてみよう。



どんな大人になりたい？

あなたは、どんな将来のイメージを持っていますか？

「こんな仕事に就きたい」、「こんなことをやりたい」と考えるとき、こんなことが頭をよぎることはありませんか？



女の子なのに、
数学や理科が好きって、変わってる？

男の子だから、
有名な大学に進学しなきゃダメ？



男の子なのに、
お菓子作りが趣味って、恥ずかしい？

女の子だから、
政治家を目指すって、おかしい？



そもそも「大人」って、どんな人でしょうか？

身近な人で、あなたが「なりたい大人」は、どんな人ですか？

※ 逆に、「なりたくない大人」はいますか？

「こんな将来を考えるのはヘンなのかな...」

そんな思いがよぎるのは、身近な大人の生き方を「当たり前のこと」ととらえているためかもしれません。

しかしあなたが生きている時代は、大人たちが生きてきた過去とは違います。かつては、「男は仕事、女は家庭」という生き方に疑問を持たない人が多くいましたが、実際のところ、「何が正しいのか」、「何が得意なのか」、「何が幸せなのか」を決めるものさしは人それぞれです。

そのため、「みんなそうだから」、「世の中、そんなものだから」というのは、知らないうちにあなたの可能性を狭くしているかもしれないと、疑ってみる必要があります。

性別によって役割やあるべき姿を決めてしまう考えを **固定的な性別役割分担意識** といいます。この考えは、個人の生き方だけでなく、家族や社会のあり方にも影響を与えます。



**性別に関係なく、自分の力・意思で生きていくためには、
どんなことが必要でしょうか？**

これから大人になるあなたへ

現在でも、「男だからこうすべき、女はこうあるべき」という、性別で役割を固定的に決めてしまう意識によって、生きづらさを感じる人は少なくありません。

性別に関係なく「自分らしい生き方」をみんなができるようにするには、自分や相手が「どうしたいか」、「どんな自分でありたいか」を大事にしながら対話することがまず必要です。

「私」が大切にしたいこと / なりたい「私」は・・・

保護者の方へ

男女共同参画は、未来を担うこどもたちのためだけでなく、現在の社会に関わる大人たちのためにも取り組むべき課題です。性別によって「あるべき姿」に縛られない社会にしていくために、何をすべきか一緒に考えてみましょう。

また、こどもたちが自分の力で自分らしく生きていけるよう、背中を押してあげましょう。



住むほどに
好きが深まる
姫のまち

作成：姫路市男女共同参画推進センター “あいめっせ”

／令和7年(2025年)6月

姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

TEL：079-287-0803

FAX：079-287-0805