

一人で悩まないで相談してね

女性のための総合相談（イーブルなごや相談室）

電話相談 052-321-2760

[月曜日・火曜日・金曜日～日曜日] 10時～16時

[水曜日] 10時～13時、18時～20時

LINE相談 LINEアプリから「**名古屋市女性のための総合相談**」を友だち登録

[月曜日] 13時～16時 [水曜日] 17時～20時



名古屋市男性相談

052-321-1628

[毎週水曜日] 18時～20時 [毎月第4日曜日] 10時～12時

名古屋市内にじいろ相談

電話相談 052-321-5061

[毎月第2金曜日] 19時～21時(祝日も実施)

LINE相談 LINEアプリから「**名古屋市内にじいろ相談**」を友だち登録

[毎月第2月曜日・第3水曜日・第4土曜日] 19時～22時(祝日も実施)



名古屋市DV被害者SNS相談

受付時間 [水曜日] 17時～22時

[土曜日] 12時～17時



名古屋市配偶者暴力相談支援センター 052-351-5388

[月曜日～金曜日] 10時～17時

名古屋市DV被害者ホットライン 052-232-2201

[土曜日・日曜日・祝日] 10時～18時

性暴力救援センター日赤なごや・なごみ

052-835-0753 24時間ホットライン

検討会委員 三枝麻由美(名古屋大学准教授) 笹竹英穂(至学館大学教授)
下村淳子(愛知学院大学教授) 玉田弘(元愛知教育大学特任教員)

検討協力 名古屋市教育委員会事務局教育支援部義務教育課

名古屋市スポーツ市民局市民生活部男女平等参画推進課

電話(052)972-2234

令和8年6月発行

男女平等ハンドブック 「自分らしく」を大切に

目次

- P 1 … 「自分らしく生きる」ことを大切にしよう
家族の役割分担について考えてみよう
- P 2 … 「自分らしさを生かす」生活をしよう
- P 3 … 個性や能力を発揮できる進路・職業を選択しよう
- P 4 … 私たちの社会を考えてみよう
- P 5 … セクシュアリティって何だろう？
「LGBT」という言葉を知っていますか？
カミングアウトとアウティング
- P 6 … この二人の関係についてどう思いますか？【漫画】
- P 7 … 一緒に考えてみよう【チェックリスト】
- P 8 … 「自分のこと」も「相手のこと」も大切にしよう
- P 9 … デートDVって何だろう？
写真・動画に気を付けよう
- P10 … 友達としてできること
素敵な関係を築くために

名古屋市男女平等参画推進課

「自分らしく生きる」ことを大切にしよう

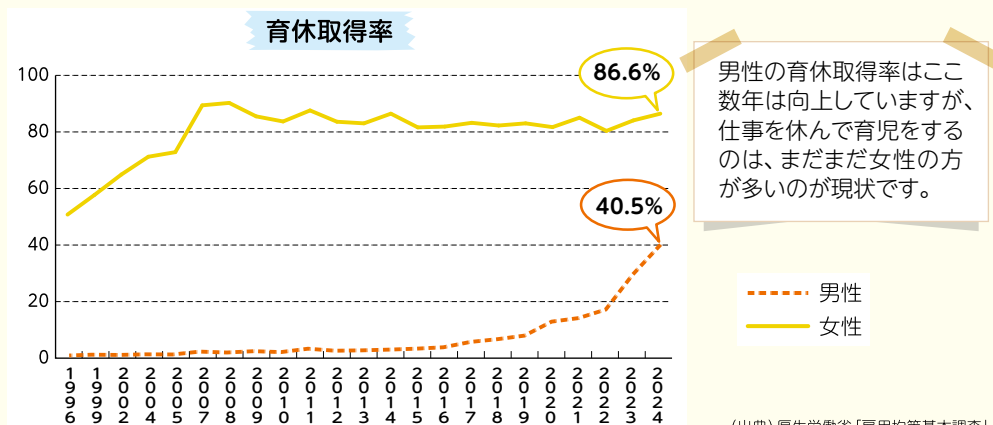
「自分らしく生きる」ってどういうことでしょうか？「男だから泣いてはいけない」「女だからおしとやかにしなさい」のように、「男だから」「女だから」と言われたことはないでしょうか。また、「本当は、こうしたいのに、女だから・・・」とあきらめたり、「男がこんなことしたら、笑われるかな」と不安に思ったりしたことはないでしょうか。そんなとき「男」「女」といった性別ではなく、「自分自身を見てほしい」「自分らしさを発揮したい」と思うことでしょうか。性別にとらわれず、一人ひとりの「こんなことをしてみたい」という夢や希望を大切にしてほしいと思います。

家族の役割分担について考えてみよう

「固定的性別役割分担」という言葉があります。これは、「男は外で仕事をし、女は家で家事をする」というように、性別によって役割を固定化してしまう」という意味です。

家事・介護・育児に「男」「女」といった性別が必要でしょうか。「お互いに協力する」「分担する」「家族みんなでする」という考え方で行動すれば、みなさんにもできることが多くあると思います。

現代社会では、今まで以上にお互いを理解し、協力しながら生活していくことが重要になってきます。みなさんも家族の一員として、「自分のことは自分でする」「自分の分担を決めて家族のために役割を果たす」「夕食のかたづけはみんなで協力する」というように、「男」「女」といった性別ではなく、家族の中における「自分の役割」を考え行動することが大切です。



「自分らしさを生かす」生活をしよう

みなさんは、一日のうちの多くの時間を学校で過ごしています。そして、その学校生活の中で、色々な役割や仕事を任されていると思います。例えば、学級での当番・係・班長などや、学校での生徒会役員・部長・委員などです。みなさんは、その役割や仕事をどのような思いで行っていますか。

仕事の内容によっては「女子向きの仕事」「男子向きの仕事」と考えて、はじめから「やめよう」とあきらめたり、他の人に押しつけたりすることはないでしょうか。

学校は、みなさん一人ひとりの力が集まってこそ、よりよくなっていきます。それぞれがもっている個性や能力を十分発揮することが、楽しい学校生活につながり、それが「自分らしさを生かす」ことにもなります。

「男」「女」といった性別ではなく、一人ひとりが「自分の役割」を果たしていきましょう。



世界の動き

SDGs ～「持続可能な社会・経済・環境」を目指して～

SDGs(Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標)とは、世界で広がる貧困・格差・地球環境の危機を克服し「持続可能な社会・経済・環境」を目指す、世界共通の目標です。

2015年に国連で開催された「持続可能な開発サミット」で日本も賛同し、国連加盟国193カ国の首脳が全会一致で決定となりました。2030年という達成期限を設け、17のゴールと169のターゲットにすべての国が取り組むことを約束しています。

17の目標の1つに「5. ジェンダー平等を実現しよう」があります。「ジェンダー平等」とは性別に関わらず、平等に責任や権利や機会を分かちあい、あらゆる物事を一緒に決めていくことを意味しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



個性や能力を発揮できる進路・職業を選択しよう

進路や職業について考える時、何年後かの自分の姿を思い描くことは楽しいものです。しかし、具体的な職業について「男の職業」「女の職業」といった区別をした経験はないでしょうか。

図1 大学(学部)の学生に占める男女の割合

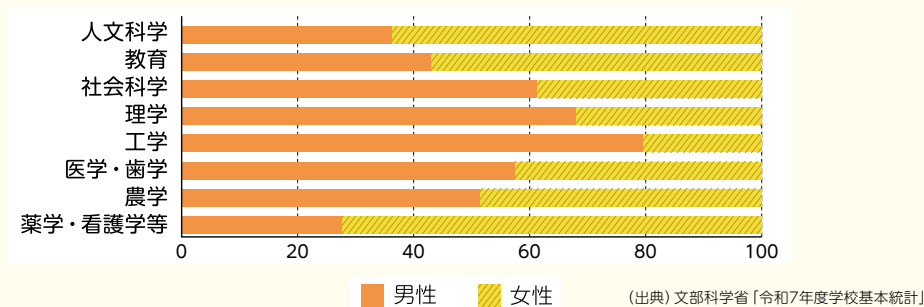


図2 職業別の男女の割合

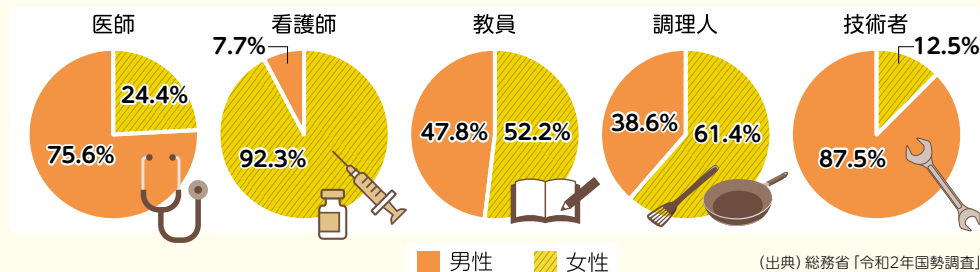


図1は、大学(学部)の学生に占める男女の割合を示しています。理学・工学は男性が多くなっている傾向があることがわかります。しかし、OECDという国際機関の調査では15歳時点の日本の女子の数学と科学の学習到達度は、他の先進国の男子の平均よりも高いことがわかっています。決して「女子は理系科目が苦手」ということはありません。

また、図2をみると、職業別の男女の割合についても、仕事によって差があることがわかります。しかし、「男の職業」「女の職業」といった区別は本来はありません。

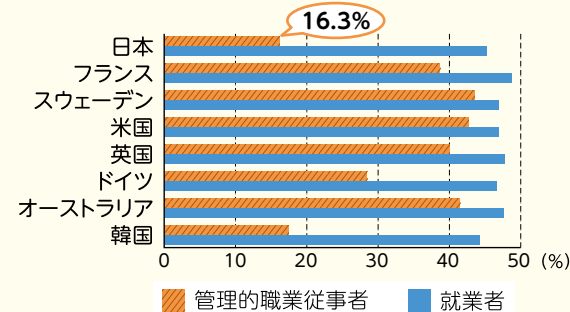
進路や職業について考える時に、性別よりもまず、自分の個性や能力、得意なことを思い浮かべ、自分らしい選択や行動ができるとよいと思います。

私たちの社会を考えてみよう

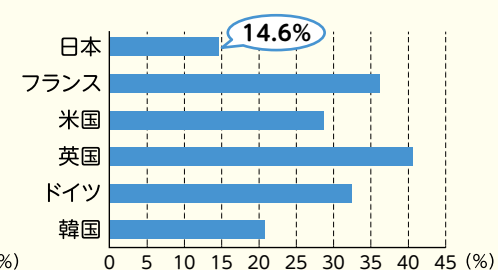
日本の就業者の約45%は女性となっています。しかし、その一方で、社会の組織としての意思を決定する、議員や管理職の女性の割合はまだまだ少ないのが現状です。

これは諸外国と比べても非常に少ない割合で、日本の男女平等が遅れている大きな原因となっています。

就業者及び管理的職業従事者に占める女性の割合



衆議院の女性議員比率

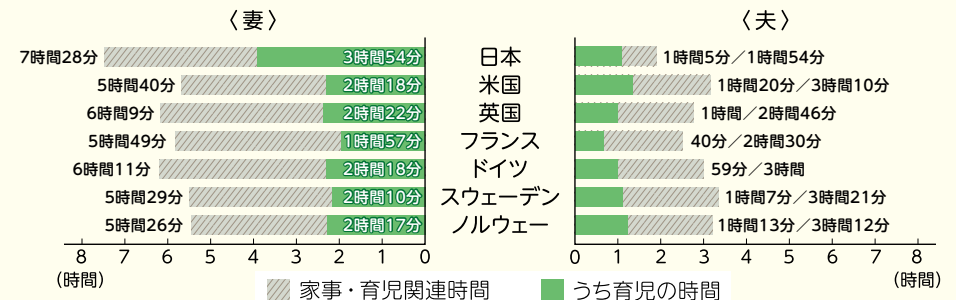


また、仕事をしている男女には、家事に要する時間に大きな差があり、諸外国と比べて男女の差が大きくなっています。

結婚している場合に、男性が長時間労働を行うことにより、女性の生活が家庭中心になってしまうことが少なくありません。こうした状況が固定的性別役割分担を強めてしまっている可能性があります。

わたしたちは、長時間労働を見直し、ワーク・ライフ・バランスの実現を目指していく必要があります。

6歳未満の子どもをもつ妻・夫の家事・育児関連時間(1日当たり)国際比較



セクシュアリティって何だろう？

セクシュアリティとは、性のあり方のことで、「こころの性」「からだの性」「好きになる性」「表現する性」の4つの要素の組み合わせからなるとされています。

こころの性(性自認)

自分自身の性別を
どのように認識しているか

からだの性(生物学的性)

身体的構造の性を指します。多くの場合、生まれもった外性器・内性器により判断されます

好きになる性(性的指向)

どのような性別の人を恋愛対象とするか

表現する性(性表現)

服装、しぐさ、言葉づかいなどを
どのように表現するか

「LGBT」という言葉を知っていますか？

LGBTとは、右記の頭文字をとったもので、セクシュアル・マイノリティ(性的少数者)の総称のひとつです。

「好きになる性」が異性に向かう人もいれば、同性に向かう人、同性・異性の両方に向かう人、恋愛感情を抱かない人もいます。また生まれた時の性と同じ「こころの性」・「表現する性」を持つ人もいれば、異なる人もいます。

すべての人が、自分の「好きになる性」「こころの性」を大事にされる権利を持っています。

最近ではQuestioning(クエスチョニング)とQueer(クィア)の頭文字「Q」を加えた「LGBTQ」という言葉を使うようになってきました。性的指向・性自認が定まっていない人や、あえて定めていない人を指します。

Lesbian レズビアン

こころの性が女性で恋愛対象も女性の人

Gay ゲイ

こころの性が男性で恋愛対象も男性の人

Bisexual バイセクシュアル

恋愛対象が男性と女性の両方の人

Transgender トランスジェンダー

生まれた時に割り当てられた性別とは異なる性別を生きる人

カミングアウトとアウティング

カミングアウト

これまで公にしていなかった自分の出生や性的指向などを**本人が表明**すること

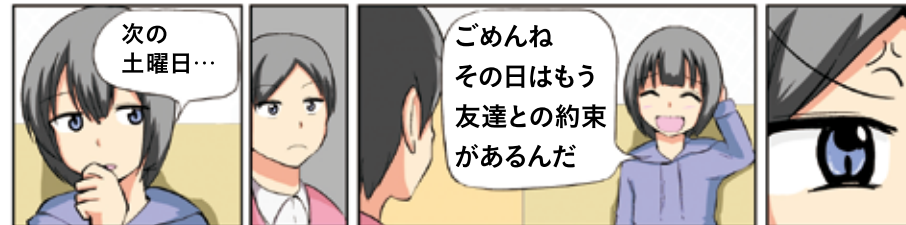
アウティング

本人が公にしていなかったことを**他人が暴露**すること

セクシュアリティを打ち明けることを「**カミングアウト**」と言います。セクシュアル・マイノリティに対しての偏見や差別を感じる中でカミングアウトするには、大変な勇気が必要になります。もし友達からカミングアウトを受けた場合、それはあなたに対する信頼の証でもあるのです。まずは、「話してくれてありがとう」と伝えてください。

そして、本人の了承なく性的指向や性自認を他人に伝える「**アウティング**」を絶対にしないでください。本人にとっては「自分の居場所がなくなるかもしれない」と思うほどに、不安になってしまうことなのです。誰にどこまで伝えているか、どこまで伝えていいかを確認しましょう。

この二人の関係についてどう思いますか？



一緒に考えてみよう ✓

- ☐ デートの時にどこへ行くのか全部相手が決めてしまう。でも相手が好きなことをさせてあげたいから、我慢することが愛だと思う。
- ☐ 自分が着るものに色々と言ってくるし、相手の好みと違うものを着るととても怒られるけど、それだけ自分のことをしっかりと見てもらってるし、愛されているのだと思う。
- ☐ 相手からよく「バカだな」と言われるけど、自分のことを思っていて言ってくれているのだから、それは愛されている証拠だと思う。
- ☐ 付き合っているのだから、いつも一緒にいるのが当たり前だと思う。下校の時に自分ではなくて、他の人と一緒に帰るなんて、思いやりがないと思う。
- ☐ 記念日を大事にするのは当たり前。どうしてプレゼントをくれないのだろう。何も買ってくれないのは自分を愛してくれていないからだと思ってしまう。
- ☐ 自分以外の人と親しげにしているのを見て、とてもイライラした。自分を不安にさせる相手の方が悪いのだから、ちょっと無視したり、怒鳴ったりしたけど、自分が悪いわけじゃない。
- ☐ メッセージを送ったけど、すぐに返信が来ない。自分以外のことを優先しているのではないか。自分は心配しているのだから、連絡にはすぐに応えるべき。
- ☐ 自分に隠れて別の人と連絡を取り合っていたから、スマホの連絡先を消してやった。疑われるような行動をとった相手が悪い。



上のような行動は、お互いを大切にしている、ステキな関係を作れている、と言えるかな？

「自分のこと」も「相手のこと」も大切にしよう

思春期になると、体の変化だけでなく、心にもこれまでとは違った感情が出てくる人もいます。

みなさんの中には、誰かのことを考えるだけで心臓がドキドキしたり、その人のことを見ると、つい目で追ってしまうといったことを経験した人もいるかもしれません。好きになった人と交際することは、とても楽しいことで、嬉しくて、毎日がワクワクするといった気持ちになるかもしれません。



ですが、そういった楽しい関係にも気を付けないといけなことがあります。

人を好きになったらその人のことが気になるのは自然なことですが、気になるからといって、相手の行動を監視したり制限したりするのはいけないことです。

例えば、交際関係にあるからといって、交際相手に対して、友達との付き合いを制限したり、スマホの中身をチェックしたり、頻繁に連絡し、すぐに返信がないと怒る、自分の予定に合わせることを強要する、といった行為は決してよいことではありません。

なぜなら、相手も一人の人間として自由に物事を考え、決めることができるからです。交際しているからといって、その自由を奪ってしまってはいけません。

また反対に、交際している相手に気に入られたいと思うのも自然なことですが、そのために自分の気持ちを我慢して言いなりになる必要ありません。いやなことは、はっきり「いや」と言っているのです。

交際に限らず、他の人とよりよい関係を作っていくことは、自分の人生を豊かなものにすることにつながります。みなさんは、これから先たくさんの人たちとの出会いが待っています。出会う人たちを大切に、同時に自分のことも大切にしていくなために必要なことについて考えてみましょう。

7ページのチェックリストについて、ひとつでも当てはまったら要注意！
その関係が続くと「デートDV」につながるかもしれません。

デートDVって何だろ？

- 夫婦やパートナーなど親密な関係にある人の間で起こる暴力のことをDV(ドメスティック・バイオレンス)と言います。その中で交際相手との間に起こる暴力のことを「デートDV」と言います。
- デートDVの中には様々な種類があります。
「ちょっと我慢すれば・・・」「これは愛されている証拠なんだ」と思っていることもデートDVかもしれません。

身体的な暴力

なぐる、たたく、ける、髪をひっぱる、物を投げつける

デートDVの種類

社会的な暴力

スマホを勝手に見る、行動を監視する、友達との付き合いを制限する

経済的な暴力

借りたお金を返さない、一緒に遊びに行った時の費用を全部出させる

精神的な暴力

バカ、クズなどいやな呼び方をする、無視する、大声でおどす

性的な暴力

同意なく体を触る、見たくない性的な画像等を見せる、避妊に協力してくれない

写真・動画に気を付けよう

近年、別れた交際相手が、相手から拒否されたことの仕返しに、交際中に撮影した私的な写真や動画など、相手が公開されたくない情報を無断でウェブ上に公開するリベンジポルノや、SNS等で知り合った人物からの自撮り要求等による画像流出の被害が増加しています。自分では気を付けていても、見た人に拡散されれば、自分の知らないところで広がってしまいます。

公開されたら困る写真や動画は、絶対に撮らない、撮らせない、送らないようにしましょう。困ったことや不安になった時は、一人で悩まず周囲の信頼できる大人や警察、相談窓口にご相談しましょう。

アプリにも注意

アプリには様々な種類のものがあります。中には、お互いの情報を共有できるものもあります。より束縛が強くなってしまふ可能性もあるので、本当に共有してもよいのかをよく考えアプリを使いましょう。

友達としてできること

あなたの周りに、我慢して交際しているようにみえる友達はいないでしょうか？
そういった様子に気づいた時や、その友達から相談された時には、まずは、「あなたは悪くないよ」「話してくれてありがとう」と伝えてください。「なんで別れないの？」というように否定しないでください。その友達は、あなたを信頼してくれたからこそ、話してくれています。友達の話を聴いて心配になったら、身近な大人や相談機関に話してみましょう。

言語コミュニケーションの方法のヒント！

【メッセージ】=わたしを主語にした伝え方

相手を責めるのではなく、自分の気持ちを伝えます。嫉妬や怒りを感じた時には「(私は)そんな行為はやめてほしい」「(私は)〇〇さんと一緒にいきたいよ」のように

【メッセージ】を使ってみましょう

【Youメッセージ】=あなたを主語にした話し方

「あなたが〇〇するべきでしょ」「あなたはひどい人だ」など、攻撃的で一方的な物の言い方では、言われた方は傷つくこともあるかもしれません。相手を侮辱したり、怒鳴ったりするのは暴力で相手を支配することにつながります

漫画の二人はどうすればよかったかな？



ごめんね、その日はもう友達との約束があるんだ。



そうなんだ、残念だな～。
でも友達は大事だもんね。いつなら行ける？

日曜日なら行けるよ。

じゃあ、日曜日に行こう。楽しみだね。

お互いの気持ちを思いやって、話し合うことが大事だね

素敵な関係を築くために

- 相手のことを大切にする・自分のことを大切に
- どんな理由があっても暴力を認めない
- いやなことについては、「NO」と言えること

意見が違った時、安心してお互いの意見を伝え合い、相談でき、二人の時間だけでなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる関係を築きましょう。