

豊かな男女共同参画社会をめざして

Together

楽しく自分らしく！



城 陽 市

(城陽市男女共同参画支援センター ぱれっとJOYO)

自分らしく生きるってどんなことでしょう。

そのためには、どんなことが大切なのでしょう。

あなたがあなたらしく、みんなが自分らしく生きるために大切なこと、
一緒に考えてみましょう。



男女共同参画社会とは

男女が、互いにその人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮できる社会のことです。

目 次

「女らしさ、男らしさ」ってなんだろう……………	3
なりたい自分、自分らしい未来を考えよう……………	5
大切にしよう 自分の 相手の 心と身体……………	7
自分も相手も傷つけない 心地よいコミュニケーションのために……………	9
SDGsゴール5「ジェンダー平等」……………	11
多様性でつくる これからの社会……………	12
日本・城陽市の男女共同参画のあゆみ……………	13
相談窓口一覧……………	14



「女らしさ、男らしさ」ってなんだろう

「女なんだから〇〇しなさい」、「男なんだから〇〇できてあたりまえ」
と周りの人から言われて「どうして？」と思ったことはありませんか？

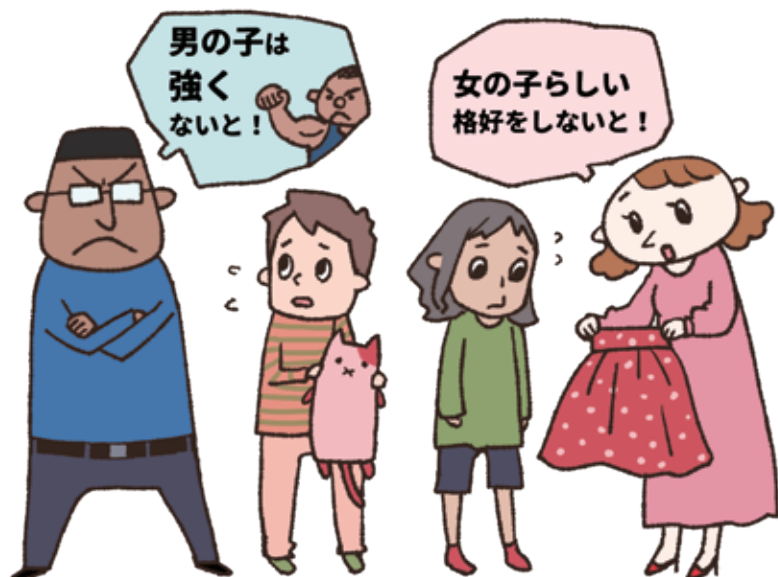
男の子なんだから
強くてあたりまえ

男のくせに
泣くんじゃない

女の子なんだから
お手伝いしなさい

女のくせに
生意気だ

性別による決めつけは、どうして起こるのでしょうか。
みなさんは「ジェンダー」という言葉を知っていますか。
「ジェンダー」とは、社会や文化の影響によってつくられた「女らしさ」、
「男らしさ」のイメージです。この「ジェンダー」から、「女はこうあるべき」、
「男はこうあるべき」という偏見や差別が生まれることがあります。



性別役割分担意識って？

「男は仕事、女は家庭」、「理系は男、文系は女」、「リーダーは男、ケアする仕事は女」のように、性別を理由にした固定的な役割分担をする考え方のことです。

アンコンシャス・バイアスって？

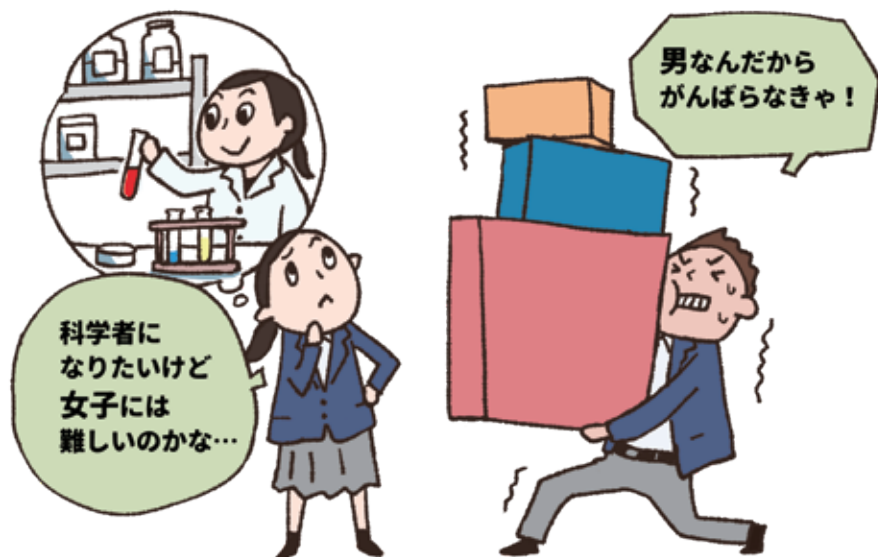
無意識（アンコンシャス）な偏見（バイアス）のことです。過去の経験や周囲の意見などから、誰もが気づかないうちに「こういうものだ」という思い込みや決めつけを持つことがあります。

「男性・女性是这样あるべき」という性別にかかわるアンコンシャス・バイアスを「ジェンダー・バイアス」といい、性別役割分担意識を生み出す原因でもあります。

思い込みや決めつけで、得意なことや好きなこと、やりたいことを諦めてしまったり、相手を否定してしまったりすることは、とても残念です。また、助けて欲しいのに助けてと言えないのも辛いことです。性別にとらわれることなく、一人一人の個性を生かす社会を実現するために何ができるでしょうか。

性別だけでなく、「〇〇のくせに」、「〇〇には無理」、「〇〇なのに」など、さまざまな思い込みがあるかもしれません。

なんとも思っていなかった「あたりまえ」を見直していきましょう。



なりたい自分、自分らしい未来を考えよう

あなたは将来なりたい職業がありますか。まだ考えているところですか。
自分らしく生きていくために、どんな職業を選ぶかは重要ですね。女性でも
男性でも、性別に関係なく職業を選ぶ権利があります。

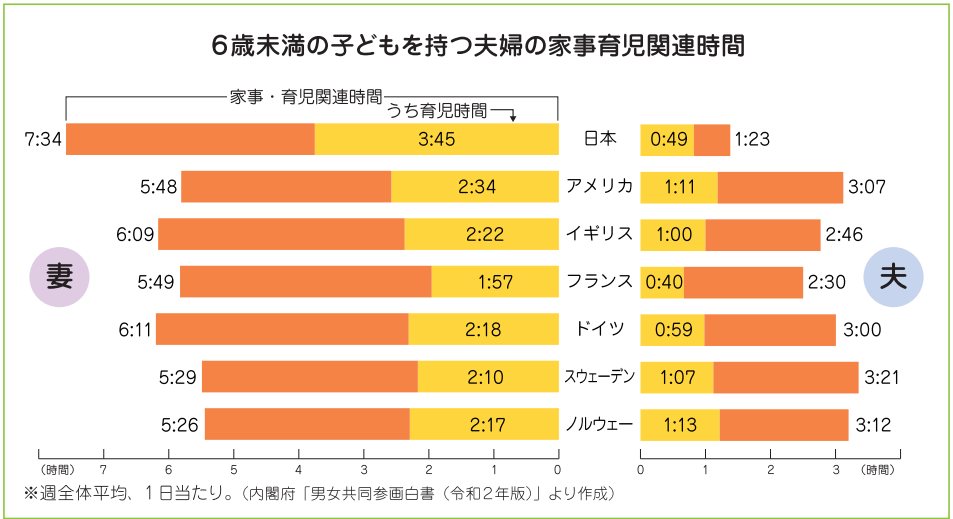
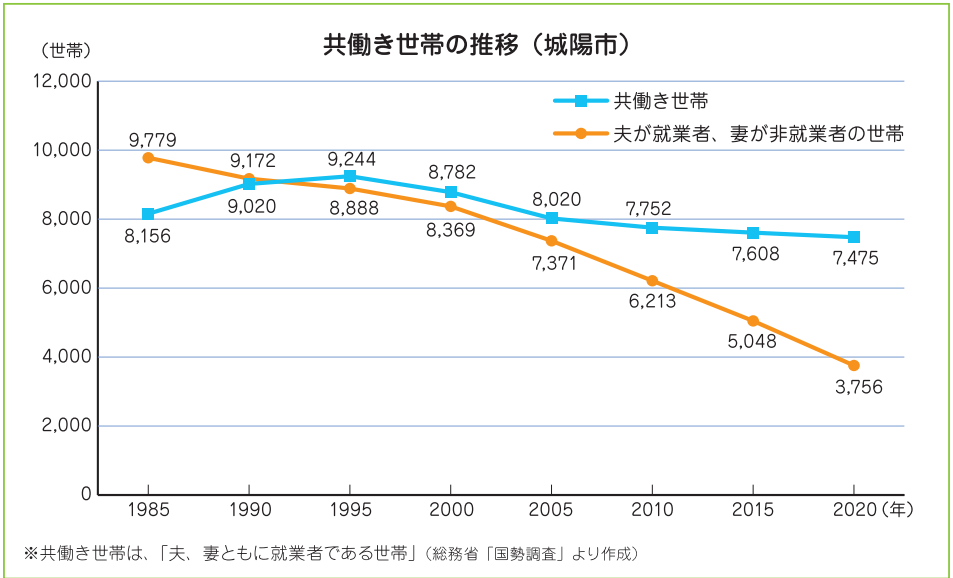
本当に自分が興味のある進路・職業が何かを考えてみましょう。



家事は女性がやるもの？

仕事をするだけが人生ではありません。生活の中には、家事、育児、介護、
地域活動、趣味、勉強、休息など、みなさんの人生を形作るたくさんのこと
があります。

昔は、「男性が外で働き、女性は家事や育児をする」という姿が一般的でした。
しかし、今は共働き世帯の割合が増え、家庭での役割にも変化が必要になっ
ています。性別や年齢に関わらず、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バ
ランス）は、自分らしい生き方、働き方をするために大切なことです。家族
みんなの仕事として、協力して家事を行いましょう。



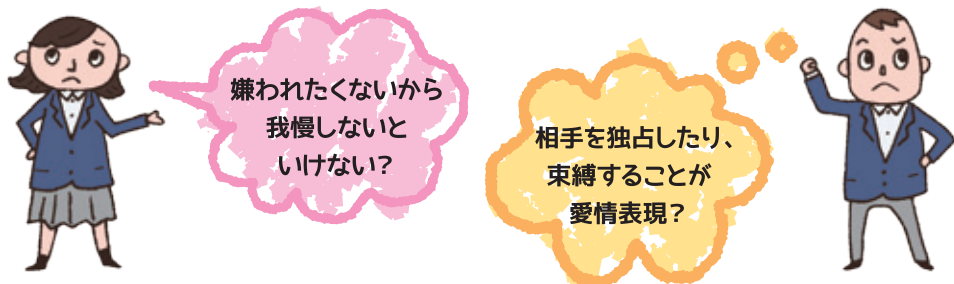
日本では、働く女性が増え、共働き世帯の割合も増えています。しかし、男性が家事育児に費やす時間が他の国に比べて少なく、今も女性が家事育児を主に担っている状況があります。

男性が家事育児に費やす時間が他の国に比べて少ない原因としては、男性の長時間労働や、「男は仕事、女は家庭」という性別役割分担意識が解消されていないことが指摘されています。

大切にしよう 自分の相手の心と身体

デートDV「好きだからしょうがない」になっていませんか？

DVとは、「ドメスティック・バイオレンス」の略で、夫婦や恋人など親密な関係にある人との間で起こる暴力のことです。中でも、交際中の恋人同士の間で起こる暴力のことを「デートDV」と言います。暴力を手段として、相手を思いどおりにコントロールしたり、一方的に言うことを聞かせることは、対等な関係とは言えません。



デートDVの種類

殴ったり蹴ったりする身体への暴力だけがDVではありません。

言葉や態度などで相手を思いどおりにコントロールしようとすることもDVです。

身体的暴力：殴る・蹴る、髪を引っ張る、物を投げつける

精神的暴力：脅す、大声で怒鳴る、行動・交友関係をチェックする、最優先にしないと不機嫌になる、無視する

性的暴力：性的な行為を無理強いする、裸の画像を撮る

経済的暴力：デート代をすべて払わせる、高価なプレゼントを要求する

DV相談+ (プラス)

DVの悩みを電話、メール、チャットで相談できます。

<https://soudanplus.jp>

☎ 0120-279-889 (24時間受付)



Cure time (キュアタイム)

性暴力の悩みをチャットで相談できます。

<https://curetime.jp>

受付時間：毎日17:00～21:00



性暴力とは

性暴力とは、あなたが望まない性的な行為のことです。相手が恋人や家族、友だち、顔見知りだったとしても、性的な言葉や行動で人を傷つけることは性暴力と言えます。性的な言葉を言う、体をさわる、裸を見せつけるなど、やった方はいたずらや冗談のつもりでも、相手は嫌な思いをしたり、傷ついているかもしれません。

性暴力は性別にかかわらず被害に遭う可能性があり、心を深く傷つけます。被害に遭ったとしても、あなたは決して悪くありません。

「自分が悪かったのかもしれない…」、「男だからこれくらい平気…」と我慢せず、信頼できる大人や公的な相談窓口にご相談しましょう。

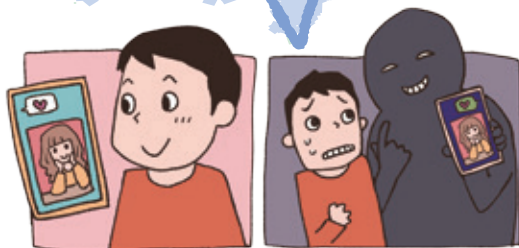
デジタル性暴力に気をつけて！

近年、SNSなどを通じて、さまざまなトラブルが発生しています。

交際中に撮影した画像や動画が、
元交際相手によって同意なく
インターネット上に公表された
(リベンジポルノ)



SNSで知り合った人に会いに
行ったら、思っていたのと全然
違う怖い人だった



インターネット上で知り合った相手を簡単に信用してはいけません。性別も年齢も、あなたに会う目的も、全て嘘かもしれません。

知っている人しか見ないと思って
アップした画像が、投稿を見た
人によって拡散された

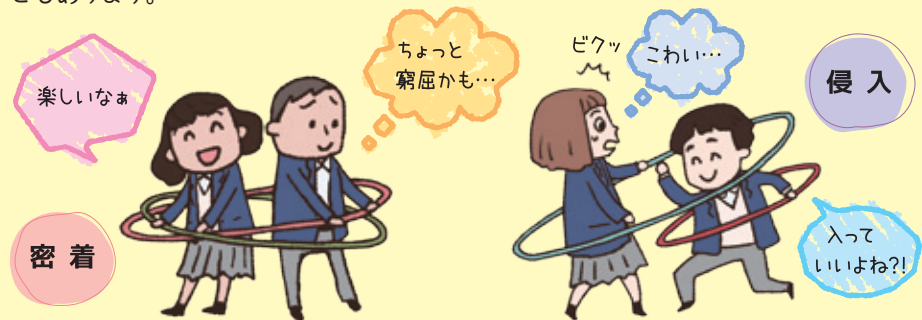
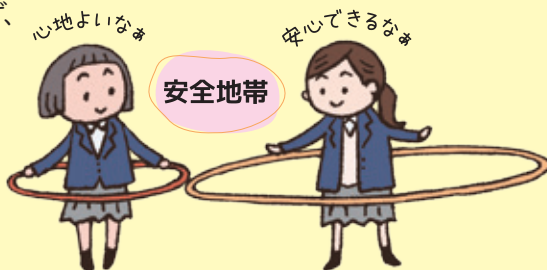
一度投稿すると、世の中から完全に消してしまうことは困難です。個人情報と特定されるとトラブルを引き起こす可能性もあります。情報や写真を掲載するときは、十分注意しましょう。

自分も相手も傷つけない 心地よいコミュニケーションのために

安全地帯を大切にしよう

安全地帯とは、誰かとコミュニケーションをとるときに、「安心できるな」、「安全だな」と感じられる、見えない心の範囲です。自分が自分らしくあるためのものです。

相手と心地よい距離が取れず、自分の安全地帯に入ってこられると、窮屈に感じたり、恐怖を感じることもあります。また、相手の安全地帯に侵入して、相手を縛り付けてしまったり、怖がらせることもあります。



心地よい関係を 築くための2STEP

1. 自分が安心できる大きさまで安全地帯をひろげてみる
2. 気持ちを口に出して相手に伝えてみる



「自分の安全地帯」も「相手の安全地帯」も大切にするためには、コミュニケーションが必要です。

相手が受け止めやすい伝え方をしよう

自分の気持ちを伝えるときに言葉は大切です。でも、そんなつもりはなかったのに、相手を怒らせてしまったり、傷つけたことはありませんか。

相手が受け止めやすい言葉で伝えられたらいいですね。

Iメッセージとは……………自分の状況や気持ちを伝える

YOUメッセージとは……自分から見た相手の行動に対する評価を伝える

YOUメッセージは相手への評価なので、相手を攻撃、批判することも起こります。攻撃や批判は、それを受け止めることが難しく、傷つくことが多いです。一方、Iメッセージは自分の状況や気持ちを伝えるので、相手はそれを受け止めやすいのです。

例えば、友だちが約束の時間に
遅れてきたとき……

なんで
遅れてきたの!?
どうして
連絡しないの!?

YOUメッセージ
(「相手」が主語)

事故にでも
遭ったのかと
心配したよ

連絡くれると
安心だな

Iメッセージ
(「自分」が主語)



言葉以外にも、身ぶり、手ぶり、声の調子、表情も気持ちを伝えるためにとても重要な役割をしています。

SDGs ゴール5「ジェンダー平等」

「SDGs」って聞いたことがありますか？

これは国連が掲げる「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」の略称で、「エス・ディー・ジーズ」と読みます。地球上のさまざまな問題を解決するために、世界の国々が2030年までに達成することを決めた17の目標のことです。その目標のひとつが「ジェンダー平等」。各国が目標達成に向けた取り組みを進めています。

5 ジェンダー平等を
実現しよう



ジェンダー・ギャップ指数

ジェンダー・ギャップ指数は、男女間で生じている格差を数値化し、ランク付けしたものです。この指数は、「経済」、「教育」、「健康」、「政治」の4分野のデータから算出されます。

ジェンダー・ギャップ指数2025 国の順位

順位	国	指数
1	アイスランド	0.926
2	フィンランド	0.879
3	ノルウェー	0.863
4	イギリス	0.838
5	ニュージーランド	0.827
9	ドイツ	0.803
32	カナダ	0.767
35	フランス	0.765
42	アメリカ	0.756
85	イタリア	0.704
101	韓国	0.687
103	中国	0.686
118	日本	0.666

日本の順位は？

118位／148カ国

「経済」 112位

「教育」 66位

「健康」 50位

「政治」 125位

日本は世界の国々と比較して、
まだまだ男女の格差があり、
特に、政治、経済の順位が低いです。



指数は1が完全平等、0が完全不平等を意味しています。
世界経済フォーラム 2025年6月発表

多様性でつくる これからの社会

多様性（ダイバーシティ）とは、性別や国籍、人種、年齢、宗教、障がいの有無、性的指向など、さまざまな違いのある人々が組織の中で共存している状態のことです。「多様な考え方や価値観が、より強く豊かな社会づくりにつながる」という考えから、まちづくりやビジネスの場でも多様性に重点を置くようになっていきます。

性にも多様性があります

性別も、男性と女性の2つではなく、多様な性があると考えられるようになってきました。

例えば、身体は女性ですが、心の中では自分を男性と認識する人、身体も心も男性ですが、男性を好きになる人がいます。こうした、それぞれの性のあり方を「セクシュアリティ」といいます。

セクシュアリティに対する理解は少しずつ進んできていますが、依然として根強い偏見があります。誰もが自分のセクシュアリティを尊重され、自分らしく生きることができるよう、正しい知識を得ることが必要です。

LGBTQを知っていますか？

性的指向
(好きになる性)

- **Lesbian レズビアン** 同性を好きになる女性
- **Gay ゲイ** 同性を好きになる男性
- **Bisexual バイセクシュアル** 同性も異性も好きになる人

性自認
(心の性)

- **Transgender トランスジェンダー**
「身体の性」と「心の性」が一致しないため、「身体の性」に違和感を持つ人
- **Questioning クエスチョニング**
性的指向や性自認が決まっていない、決めていない人

他にも多様なセクシュアリティがあります。



日本・城陽市の男女共同参画のあゆみ

年	日 本	城 陽 市
1946年	第22回総選挙で初婦人参政権を行使 日本国憲法制定により人権の尊重と男女の平等が保障される	
1982年	京都府で初めて!	「働く婦人の家」開館 教育委員会に「青少年婦人課」設置
1985年	「女子差別撤廃条約」批准 「男女雇用機会均等法」公布	働く場での男女差別を禁止する法律ができました
1993年	中学校での家庭科男女共修開始	
1994年	高校での家庭科男女共修開始	
1995年	「育児休業法」改正	介護休業が制度化されました 後に、育児・介護休業法に改称されます
1996年	この冊子のことです!	「第1回女性フェスタ」開催 中学生向け冊子を卒業生に配布開始
1997年	「介護保険法」公布	介護を社会全体で支える仕組みとして制度化されました
1999年	「男女共同参画社会基本法」公布・施行	男女共同参画社会実現のための方向や責務などが明記されています
2000年		城陽市女性行動計画「さんさんプラン」策定
2001年	「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」公布・施行	
2005年		「城陽市男女共同参画を進めるための条例」公布・施行 城陽市男女共同参画計画「さんさんプラン」策定
2006年	ぱれっとJOYOオープン!	「城陽市男女共同参画支援センター」開設
2010年		第3次城陽市男女共同参画計画「さんさんプラン」策定
2015年	「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」公布・施行	第3次城陽市男女共同参画計画「さんさんプラン」改定
2018年	「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」公布・施行	「城陽市女性活躍推進計画」策定
2021年		第4次城陽市男女共同参画計画「さんさんプラン」策定
2022年	「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」公布	

相談窓口一覧

あなたが困ったときには、ひとりで悩まず、まずはまわりの大人や専門の相談機関に相談してください。

記載情報は発行時より変わる可能性があります

	相談窓口	T E L	受付時間
悩みごとの相談	● ふれあい・すこやか telefon 京都府総合教育センター	075-612-3268 075-612-3301	24時間対応
	● ヤング telefon 京都府警察本部	075-551-7500	24時間対応
	● チャイルドライン京都	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
人権に関する相談	● 子どもの人権 110 番 京都府方法務局	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
	● 子どもの権利 110 番 京都弁護士会	075-231-2344	金 15:00～16:30
DV・家庭内の問題に関する相談	● DV相談専用電話 京都府家庭支援総合センター	075-531-9910	毎日 9:00～20:00
	● DV相談専用電話 京都府南部家庭支援センター	0774-43-9911	月～金 9:00～17:00
	● DV相談ナビ	# 8008	※
児童虐待に関する相談	● 宇治児童相談所	0774-44-3340	月～金 9:00～17:00
	● 城陽市家庭児童相談室	0774-56-4026	月～金 8:30～17:15
	● 児童相談所虐待対応ダイヤル	189	24時間対応 ※
性犯罪・性暴力に関する相談	● 性犯罪被害相談電話	# 8103	24時間対応 ※
	● 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター	# 8891	※
女性のための相談	● 女性のための一般相談 ぱれっと JOYO	0774-56-5076	火 13:30～16:00 金・土 9:30～12:00

※発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送されます。相談は各機関の相談受付時間内に限ります

