



ONE
STEP
UP

自分らしさを見つけよう!!



みなさん！

「女のくせに」「男のくせに」と
言われたことはありませんか。

一人ひとりがかけがえのない

“人間” なのですから

「女」「男」という性別で

比較や決めつけは、してほしくないですね。

大切なのはこれからの“自分”

男女の性にとらわれることなく

自分らしく生きるために

自分自身を見つめ直してみませんか。

もくじ

あなたの「女の子」「男の子」のこだわりチェック・・・	2
こだわりチェックの評価・・・・・・・・・・	4
「らしさ」はつくられる・・・・・・・・・・	5
ホンネで言わせて！ 聞いて！・・・・・・・・	6
なぜ そうなの？・・・・・・・・・・	8
家事はだれがするの？・・・・・・・・・・	10
「あたりまえ」は変わっていく・・・・・・・・	12
育て！ あなたの夢・・・・・・・・・・	14
性は女と男の2つだけ？・・・・・・・・・・	16
デートDV って知ってる？・・・・・・・・・・	18
相談してね！・・・・・・・・・・	20
自分らしく生きたいね・・・・・・・・・・	21

ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!

思い込み

STEP1

あなたの 「女の子」「男の子」の こだわりチェック

ちょっと「女」と「男」のことにこだわってみましょう。

いえ、身体のちがいとか恋愛のことではありません。

「女らしさ」「男らしさ」のことです。

※まずは、いきなりチェック!!

あまり考えずに、思いついたまま書いてみよう。

女らしい人、女っぽい人ってどんな人？

男らしい人、男っぽい人ってどんな人？

どんなこと、書きましたか？

……なるほど、いろいろありますね。

でも、これからは「女らしさ」「男らしさ」に

こだわらなくてもいいんじゃない？

というのが、この本の一番言いたいことです。

あなたの学校生活をチェック

学校生活をチェックしてみましょう。

「はい」か「いいえ」に○をつけてください。

- ◆出席簿や名前を呼ばれるとき、
いつも男子が先で女子があと

はい

いいえ

- ◆班や席順が、男女で分かれてしまう

はい

いいえ

- ◆先生が生徒を注意するとき、
個人名ではなく「女子は～」「男子は～」と言う

はい

いいえ

- ◆運動会の応援団長はいつも男子

はい

いいえ

- ◆先生から、やさしい女子、
頼りがいのある男子がよい、と言われる

はい

いいえ

- ◆生徒会の会長は男子、
副会長は女子と決まっている

はい

いいえ

- ◆女子の成績がよかったり、女子がリーダーになると「生意気だ」と言われる

はい

いいえ

- ◆女子ばかり（あるいは男子ばかり）に
厳しくする先生がいる

はい

いいえ

「はい」に○をつけた数はいくつですか？

ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!

「らしさ」の思い込み

STEP2

【こだわりチェックの評価】

どうですか。「はい」に○をつけた数は？

「はい」の数が多いほど、あなたの学校生活は
「女らしさ」「男らしさ」にしばられていると言えます。



そう、こうやってみると、学校の中にも、
「女はこうあるべき」「男はこうあるべき」
という目に見えない決まりができていないと思いませんか。
家庭でもそうですよね。

「女だから行儀よくしなさい」とか「男だからしっかりしなさい」
なんてこと言われていませんか？
そうやって、自分が気付かないうちに、
あなたの心の中に「女らしさ」「男らしさ」の常識は
入り込んでしまうのです。



女だから、こうしなければならない、男だから、こうでなければならない、という制約なんかはないほうがいいですよ。女だから損した、男だから損した、なんて思いたくない。もっと自由になりたい!!

でも「女らしさ」「男らしさ」にこだわらずに生きるって、けっこう、むずかしいかもしれません。

なぜなら、いままでの世の中のしくみや慣習がそうだからです。親とか、あなたのまわりの大人たちも、けっこう、こだわっていませんか。

このように、いままでの世の中によってつくられた性別をジェンダーと言います。

(出典：財団法人 東京女性財団)

ONE STEP UP
自分らしさを見つけよう!!
性とジェンダー

STEP3
【「らしさ」はつくられる】

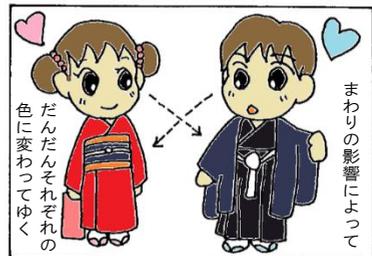
あなたは、
「女らしさ・男らしさ」に
こだわり過ぎていなかったかな。
「らしさ」って、いったい何だろう？
女は子どもを産めるけど、
男は産めない。
当たり前だよな。
体のしくみがちがうんだもの。

このちがいをセックス (sex=性)
というんだけど、
生まれつきのものであるから、
だれも変えることはできないよ。

けれど「女らしさ・男らしさ」は、
そうじゃない。

「女はこうあるべき」
「男はこうしなければ」……。
無意識のうちに思っていること、
あるよね。
世の中のしくみや慣習、
みんなの心の中の
決めつけからうまれる「らしさ」。
こういうのを、社会的につくられた
性別の差、
ジェンダー(gender)というんだ。

これからはジェンダーにとらわれずに
自分らしく自由に生きたいよね。
あなたもそんな生き方やってみない？





ONE STEP UP
自分らしさを見つけよう!!
こころの声を

STEP4
【ホンネで

女の子はいっぱい
おしゃれができる。

女の子だからってみ
んな字がきれいだと
思わないでね。

女の子だから
って泣き虫ば
かりじゃない。

女の子は重い荷物な
んか持たされないか
らラッキー!

「女の子だから家事やお
手伝いをしなさい」男の
子は、いいのかな?

女の子はいつも言葉
づかいがよくないと
いけないの?

「部屋はいつもきれいに…」男の子の
部屋は散らかって
てもいいの?

「女は結婚するのだから
…」と言われるけど、結婚
するのが当たり前?

何かをするとき、
決まってるいつも
男の子が先?
どうして?



女の子だから

ぎょうぎ
お行儀よくしなさい、
お手伝いしなさい、
結婚は早いほうがいい…

もう、うんざり!

みなさんは、

言わせて！ 聞いて！



「髪の毛を伸ばすと女みたい？」それって不公平だよな。

「女の子みたいに、字がきれいな」これって褒め言葉？

男の子だって、料理が得意な子も多いぞ。

男にだけ、力仕事を任せるな！



「男の子なのにきれいな好きなの？」イヤミに聞こえるよな。

言葉づかいが悪くても、男だったら許されるよな。

レディーファーストと言うけれど、なぜ、女の子が先なんだ？

「男の子だから、しっかりしろ！」「男のくせに泣くな！」男が泣いたら、ヘンかな？

なぜ長男だから、跡取りだから…と言われるんだろう。

男の子だから

泣くな！我慢しろ！
いい仕事につけ！
結婚して家族をもて！

いい加減にしてくれ！

どう思いますか？

ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!

女に生まれて 男に生まれて

STEP5

【なぜそうなの?】



女のくせに乱暴な言葉をつかってはダメ!
女の子はお行儀よくしなさい!
女の子は家の手伝いをするものよ



男のくせにメソメソするな!
男の子は言いわけをしてはダメ!
男なんだからたくましく

女らしさ・男らしさの意識

「女(男)のくせに…」 「男(女)なんだから…」 こんな言い方をされたことはありませんか?

言われたのは、だれから? どんな時?

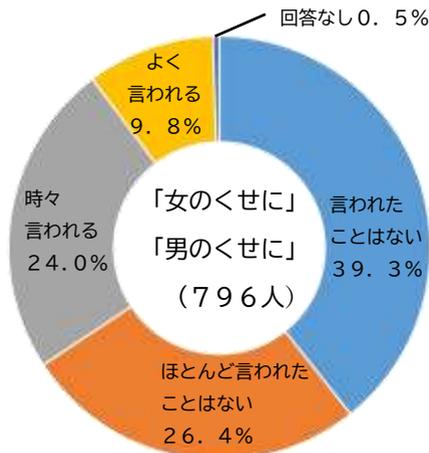
でも、こう言われると叱られているみたいで、何だか気分よくないよね。
それに、この言い方、ちょっと考えるとおかしいのでは?

どうして「女(男)のくせに…」 「男(女)なんだから…」 なんて言うの?
“女らしさ・男らしさ” って、だれが決めたのかな?

いつから、なぜ、“女らしさ・男らしさ” にこだわるようになったんだろう?

市内の中学2年生796人に聞きました（2020年・任意抽出）

あなたは「女のくせに」「男のくせに」と言われたことがありますか？



「女のくせに」誰に言われる？

(複数回答215人)

- 1位 母 (38.7%)
- 2位 異性の友人 (16.0%)
- 3位 父 (12.3%)
- 4位 同性の友人 (11.5%)

「男のくせに」誰に言われる？

(複数回答155人)

- 1位 母 (33.3%)
- 2位 父 (24.2%)
- 3位 同性の友人 (14.3%)
- 4位 異性の友人 (10.4%)

どんな時言われる？

「女のくせに」

- 服装や姿勢がだらしない時
- 手伝いをしない時
- 言葉づかいが乱暴な時
- かたづけをしない時
- 行儀悪く座った時
- 容姿を話題にされた時

「男のくせに」

- 力仕事ができなかった時
- 泣いた(泣かされた)時
- 家庭内や友人間でトラブルになった時
- 虫などを怖がったり驚いたりした時
- 家でだらしくしていた時
- 弱音をはいた時

お母さんも お父さんも働いています。

「お父さん! お母さんは今日帰りが遅いんだって!」

「お父さん おなかすいた ご飯つくって…」

「おいおい お父さんも仕事で疲れているんだ おまえがくれよ!」

「私だって テスト前なんだから」

「お互い疲れているし 忙しいんだから みんなで一緒につくるか…」



あなたは食事のしたくをしますか?

どんな料理が出来ますか?

自分の部屋は自分でそうじしますか?

洗濯はどうしていますか?



市内の中学2年生796人に聞きました（2020年・任意抽出アンケート）

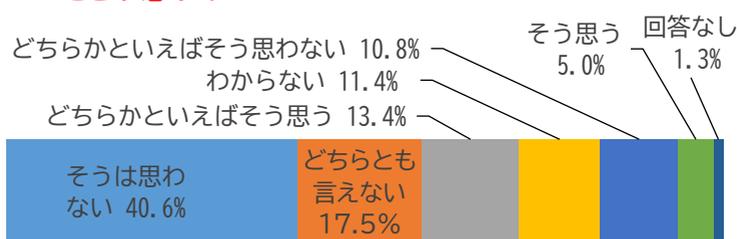
家事は主に誰がしているの？



これからどうすればいいの？



「男は仕事、女は家庭」という考え方をどう思う？



ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!

学校で

STEP7

【「あたりまえ」は変わっていく】

ランドセル

男子が黒色、女子が赤色のランドセルを選ぶ子が多かったよ。



部活動

色々な部があったけど、例えば野球部は全員男子、吹奏楽部や茶道部はほとんど女子という学校が多かったよ。

制服

男子が学ラン（詰めえり）、女子がセーラー服の学校が多かったよ。



昭和

平成

色んな色が選べるように!



野球部やサッカー部に入部する女子が見られるように!



男女共通デザインのブレザー型も見かけるように!



令和

どんな時代にしていきたい?

君たちに期待するよ！

学校生活の中で出会うさまざまなできごとを通して、お互いの理解を深めていきましょう。また人間として自立していくとはどういうことか、話し合ってみましょう。

たとえば、教室のそうじでは、女子は掃きそうじで男子は机運びとか、文化祭の演劇の衣装を縫うのは女子、大道具作りは男子などというように、女だから、男だからというだけで役割を決めつけていませんか。

みんな、それぞれに得意なこと、不得意なことがあるでしょう。一人ひとりをみれば、裁縫の苦手な女子もいれば、料理の好きな男子もいる。工作の好きな女子もいれば裁縫の得意な男子もいる。でもそれでいいのではないのかな。

女子も男子も自分の可能性に期待をよせながら、あらゆる方向へ伸びていきたいですね。



制服はスカート？ スラックス？

長い間、学校では「男子＝ズボン」「女子＝スカート」が当たり前と言われてきましたが、最近では女子生徒がズボン（スラックス）を選択できる学校が増えてきました。スラックスを選ぶ人は「寒い日はスラックスが暖かくていい！」とか「スカートより動きやすく快適！」などの理由で選ぶことが多いようです。中には「スラックスの方が格好がいいなあ」と感じている人もいるかもしれません。もちろん「私はスカートがいいな」という人がいるのも当然です。大切なのは、スラックスとスカートのどちらも選べるということかもしれません。

制服は、皆さんが毎日身に着けるものです。快適で安心できるのはもちろんのこと、「自分はこっちがいい」と自分らしさも表現できると、学校はより楽しくなりますね。男女問わず、制服のあり方について考えてみませんか。





もし、幼稚園の先生になりたい男の子がいたら…？
 市長になりたい女の子がいたら？
 キャビンアテンダントになりたい男の子がいたら…？
 運転士になりたい女の子がいたら？

迷っていませんか？
 女の子に向いてない仕事
 男の子に向いてない仕事
 あるんじゃないかって？
 あなたは何になりたい？
 何がしたい？
 ほんとうのあなたの夢は…？

憧れを仕事に！輝け！消防女子



たけた かんな
武田 葉苗さん（倉敷消防署）



●倉敷消防署消防係には火災担当や救急担当などがあり、令和2年度現在、武田さんは消防隊と救急隊の兼任です。救急搬送した方やそのご家族から頂いた感謝の言葉や、チームワークの良い職場にやりがいを感じています。

●中学校ではソフトテニス部のキャプテンとして部活動を頑張っていました。高校1年生の時に体調不良の高齢男性に遭遇。119

番通報をしたときに、女性救命士が適切に処置されていたことや、女性ならではの優しい気配りに感銘を受けたことが、消防士を目指すきっかけとなりました。

武田さんからのメッセージ

●色々なことに興味を持ってチャレンジすることが大事！好きなことをあきらめずに頑張ってください！！

後悔のない人生を

おかもと かずゆき
岡本 和之さん（管理栄養士）



●もともと岡本さんは、管理栄養士とは別の仕事をしていましたが、家族の病気をきっかけに、栄養学に興味をもちました。その後、大学に入り栄養学を学んだ後、管理栄養士になりました。

●病院は女性の多い職場ですが、男性管理栄養士として頑張っています。入院患者さんの栄養管理や外来の患者さんに食事指導も行っています。

●中学生のときは実は勉強が好きではない生徒でしたが、大人になってから「自分が興味のあることを勉強するのは楽しい！」と気づきました。

岡本さんからのメッセージ

●後悔のないように自分のやりたいことに向かって頑張ってください！

時には失敗することもあります。その経験が間違いなくあなたの力になります。ちなみに…日々食べている食事が自分の身体をつくりまします。夢を追いかけるにもまずは健康第一です。若い時から食事に気をつけてね！



ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!

二者択一?

STEP8

【性は女と男の2つだけ?】

あなたは女性? 男性?

あなたが好きになるのは女性? 男性?

次の3つの物差しを使って考えてみよう。

からだの性(生物学的性)

からだの性は、性器や、染色体、性ホルモンなどの状態から判断されます。いわゆる「男性的な人」や、いわゆる「女性的な人」、それぞれの特徴の薄い人もいます。

女



男

こころの性(性自認)

自分の性別は、からだの性と同じと思っている人もいれば、そうでない人もいます。自分は女性である、男性である、どちらでもある、どちらでもないなど、いろいろな感じ方があります。

どちらでもある

女



男

どちらでもない

からだは女なんだけど、自分は男だという感じがして…
性って何?



性のあり方を決める要素はたくさんあるから単純に「女/男」には分けられない。あなたはあなたらしく生きていいんだよ。

好きになる性(性的指向)

好きになる相手が異性の人、同性の人、異性の場合もあるし同性の場合もあるという人、誰にも恋愛感情を持たないという人など、さまざまです。



女子は男子、男子は女子を好きになるんじゃないの？

同性を好きになる人もいるよ。同性同士の結婚式のニュース、見たことがあるよ。



どちらでもある

女



男

どちらでもない



人の性のあり方は、とてもプライベートなことです。相手の性のあり方を問い詰めたり、ほかの人に勝手に話したりしないでね。

レインボーフラッグ

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー（LGBT）の尊厳とLGBTの社会運動を象徴する旗。フラッグに使われる6色はLGBTコミュニティの多様性を表し、LGBTの権利パレードなどで使用される。



知ってほしい「性の多様性」

世の中の「ひと」は、みんな自分と同じでしょうか？ 年齢、国籍、性格、使う言葉、体の特徴、得意なこと、苦手なこと……

それぞれに多様なバリエーションがありますね。

性のあり方も同じです。本来、性のあり方は多様であり、無理やり変えようとしても変えることはできません。

私たちは、性の多様性を認めて、それぞれに相手を尊重し合うことが大切なのです。

恋人の間で起こる暴力のこと。

「彼氏、彼女はまだいないし～関係ないよ」というキミたちにも知っていてほしい。

意外と身近にあるかもしれない。

例えばこんなこと……

スマホの男友達(女友達)の友だち登録を消せと言われる。

貸したお金を返してくれない。

気に入らないと暴力をふるわれたり怒鳴られたりする。

男の子(女の子)と話しているだけで怒る。

どこで何をしているか、いつも連絡させられる。

別れるなら死ぬと言って脅す。

彼(彼女)を一番に扱わないと怒る。

いやだと思ったらそれを相手に伝えることはできる?

いやなのに「彼(彼女)に愛されているから」と思って我慢してない?

ほんとうの愛情とは違うよ。

自分を大切にしてくれることが愛情。

自分のことも相手のことも思いやるのが、いい関係。

安心できるいい関係をつくろう。

もし、友達にも家族にも話せずに、ひとりで悩んでいたら、勇気を出して信頼できる人や相談機関に相談しよう。

電話相談

倉敷市相談専用ダイヤル

TEL.086-435-5670

火～土 9:00～17:30(祝日を除く)

DV 相談ナビ (お近くの相談窓口にお繋ぎします)
#8008



DV 相談+

電話&メール 24 時間受付

TEL.0120-279-889

メール 下記 QR コードから

チャット 12:00～22:00

下記 QR コードから



Cure time 性暴力の悩みを SNS で相談。

年齢性別は問いません。匿名 OK。

受付 毎日

17:00～21:00

アクセス 下記 QR コードから



イラスト/倉敷市立短期大学保育学科生 森脇皐太

ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!

頼ってね!

STEP10

【相談してね!】

電話相談

倉敷市青少年育成センター 「ヤングテレホン」

市に夢呼びみなよこ

TEL.086-426-3741

Mail: young-kokoro@kurashiki-oky.ed.jp

相談時間/9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

相談内容/青少年の悩み(非行、不登校、いじめ、健康など)面接相談もしています。



▲メールアドレス

倉敷市教育委員会指導課 TEL.086-426-0300

相談時間/9:00~16:00(土・日・祝日は除く)

相談内容/教育面談(差別、不登校、いじめなど)面接相談もしています。

子どもの人権110番 TEL.0120-007-110

相談時間/8:30~17:15(土・日・祝日は除く)

相談内容/子どもの人権に関わるさまざまな相談に応じています。

勉強のこと、いじめ、健康、友人関係など、悩んだときには相談しよう!

秘密は必ず守ってくれるよ!

面接相談

倉敷教育センター(ライフパーク倉敷内) TEL.086-454-0400

相談時間/9:00~16:00(日曜日は除く)

相談内容/学業、不登校、交友関係など、電話相談もしています。



ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!

あなたの人生

STEP11

【自分らしく生きたいね】

ほんとうに 自分のやりたいことは
何ですか

女だからって
えんりょしなくて いいんだよ
男だからって
がまんしなくて いいんだよ

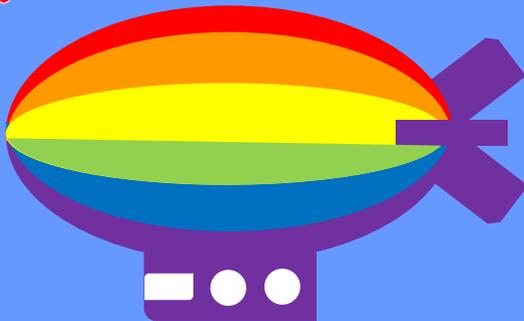
大切なのは
自分らしく 生きること

みんな もってる
すてきな個性が
ますます 光りかがやくように
ゆっくり 時間をかけて
みつけてください
あなたらしい
すてきな生き方

あなたの人生
あなたが主役
自分らしく 生きたいね

ONE STEP UP

自分らしさを見つけよう!!



倉敷市
倉敷市教育委員会

監修・発行/倉敷市市民局

人権政策部男女共同参画課 Tel.086-426-3105

協力/倉敷市教育委員会

人権教育推進室 Tel.086-426-3803

学校教育部指導課 Tel.086-426-3831

〒710-8565 倉敷市西中新田 640 番地

50404