

# 基調報告

日時 10月4日（土）10:20～10:50

会場 奈良県檜原文化会館 大ホール

## 男女共同参画に関する最新状況について

発表者：岡田 恵子（内閣府男女共同参画局長）



### I. 男女共同参画推進の意義

男女共同参画の推進は、全ての方が生きがいを感じられる多様な社会の実現に不可欠であり、我が国の経済社会の持続的な発展に不可欠な要素です。少子高齢化や価値観の多様化が進む中、あらゆる分野の意思決定に男女が参画し多様な視点を確保することが、活力ある持続可能な社会につながります。

### II. データで見る現状と成果

#### 1. 構造の変化（約40年前と比較）

人口構造：女性就業者が増加する一方で、就業者全体が高齢化。

世帯構造：単独世帯の割合が最大に。高齢者単独世帯の増加も背景のひとつ。

共働き：共働き世帯は徐々に増加。夫婦ともにフルタイムで働く世帯も増えている。

#### 2. 各分野での女性活躍

政治分野：議員の女性割合は衆議院 15.5%、参議院 29.6%、都道府県議会14.6%、市町村議会18.1%。女性参画の課題としては、活動と家庭生活の両立、女性議員へのハラスメントなどがある。

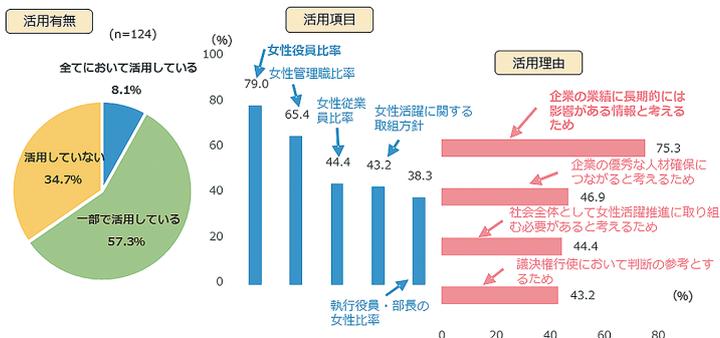
行政分野：国家公務員の採用者に占める女性の割合は約4割程度。役職に就く女性も増えている。

企業分野：管理職相当の女性割合や上場企業の女性役員比率は上昇傾向にあるが、依然他国との差は大きい。機関投資家の約3分の2は長期的な企業業績への影響があるという理由で女性活躍の情報を投資判断に活用している。

#### 企業が女性活躍に取り組むことのメリット

##### 女性活躍の状況が投資判断で重視されている

・投資判断に女性活躍情報を活用する機関投資家等は約3分の2で、活用の割合が最も高い女性活躍情報は「女性役員比率」である。



（出典）「ジェンダー投資に関する調査研究」報告書（令和4年度 内閣府男女共同参画局）

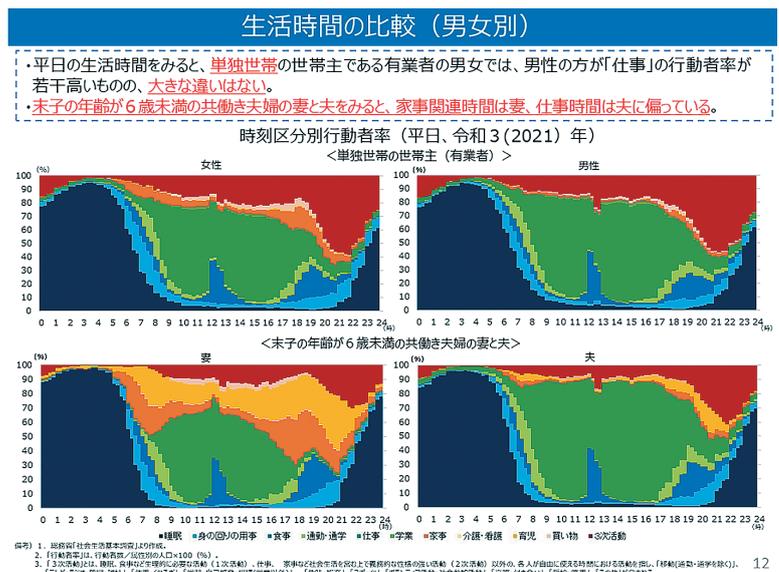
### Ⅲ. 根強く残る課題

#### 1. 労働と経済の格差

正社員同士でも、年齢を経るごとに男女の給与の差が拡大しています。これは管理職比率の違いや就業継続期間の違いなどが原因です。2026年4月より、従業員数101人以上の企業を対象に女性管理職比率と賃金差異の比率の両方を開示することが義務化されます。

#### 2. 時間の使い方の格差

女性は非正規雇用の割合が高く、特に年齢層が上がるとその割合も大きくなります。無償労働時間（家事・育児等）は女性が男性の5倍であり、他国と比べても大きな差があります。背景に固定的性別役割分担意識やアンコンシャス・バイアス、長時間労働の慣行等があります。男女ともに長時間労働の是正と生産性の向上、多様で柔軟性のある働き方を推進する必要があります。

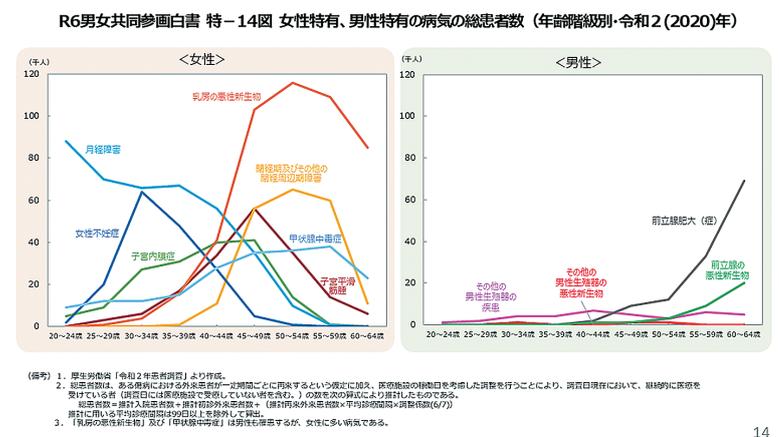


#### 3. 健康・介護問題

男性と女性で健康課題が異なります。性差のある病気の罹患は男性の場合、中年期以降で多くなる傾向があるが、女性の場合は20代から50代の様々な時期に起こる傾向があるため、生涯にわたる健康支援が必要です。また、家庭で介護する男性が増加しており、ワーキングケアラーが増加するなか、離職防止等のための両立支援が極めて重要となります。

**男女で異なる健康課題**

・男性特有の病気は**50代以降で多くなる傾向**にあるが、  
 ・女性特有の病気は**20代から50代の働く世代**に多い。





## IV. 今後の展望

政府は、5年間の「男女共同参画基本計画」を定め、その中で毎年各省庁と連携して取り組む施策「女性版骨太の方針」をまとめています。直近では「女性に選ばれ、女性が活躍できる地域づくり」を重点的施策の一つ目に定めています。引き続き横断的な視点を持って、進めていきたいと考えています。

### 女性版骨太の方針2025（女性活躍・男女共同参画の重点方針2025）コンセプト ～いつでもどこにおいても、誰もが自分らしく生きがいを持って生きられる社会の実現を目指す。 ～多様な地域で多様な幸せを実現させ、活力ある日本を目指す～

【女性版骨太の方針】女性活躍・男女共同参画を加速するため、各府省が当該年度及び翌年度に重点的に取り組む施策について定める方針。今年6月10日に政府決定。

**I 女性に選ばれ、女性が活躍できる地域づくり** 女性が地方での生活を選択し、いかなるライフステージにあっても仕事を心得、自分らしく生きていくための機として、女性を含めた誰もが安心して住み続けられる地方を構築することは待たない課題。

- ✓ 全国各地における女性の起業支援、地域における人材確保・育成及び体制づくり 等

**II 全ての人が希望に応じて働くことができる環境づくり** 各地の女性が、いかなるライフステージにあっても仕事を心得、自分らしく生きていくための機として、女性への家事・育児・介護の負担の軽減、所得向上・経済的自立を図ることが必要。

- ✓ 女性の所得向上・経済的自立に向けた取組の強化、
- ✓ 仕事と育児・介護の両立の支援、仕事と健康課題の両立の支援 等

**III あらゆる分野の意思決定層における女性の参画拡大** 女性の活躍は、多様性（ダイバーシティ）が尊重される社会を実現するため、我が国の経済社会イノベーションをもたらす持続的な発展を確保する上で不可欠な要素であり、あらゆる分野において一層の推進が必要。

- ✓ 企業における女性活躍の推進、政治・行政分野における男女共同参画の推進、
- ✓ 科学技術・学術分野における女性活躍の推進、国際的な分野における女性活躍の推進

**IV 個人の尊厳が守られ、安心・安全が確保される社会の実現** どこに住んでも、個人の尊厳が守られ、安心・安全が確保されることは、男女を問わず、人々が各地域で暮らし続けるための基盤。

- ✓ 配偶者等への暴力への対策強化、性犯罪・性暴力対策の強化、困難な問題を抱える女性への支援、
- ✓ 男女共同参画の視点に立った防災・復興の推進、WPSの取組の強化、性差を考慮した生涯にわたる健康への支援 等

**V 女性活躍・男女共同参画の取組の一層の加速化** 一方の性の視点のみに立脚するのではなく、男女別の影響やコースを考慮することは、真に男女がともに利益を享受できる施策、製品・サービス等を生むことにつながり、社会における生きづらさをなくしていくことにもつながる。

- ✓ 男女共同参画の視点に立った政府計画の策定等の推進、ジェンダー統計の充実
- ✓ あらゆる分野における政策・方針決定過程への女性の参画 等

31

様々な分野で男女がともに参画し、あらゆる方が暮らしやすい社会を実現すること、そして地域での男女共同参画が進み、地域の活力が高まること、日本全体の活力向上、ひいてはウェルビーイングの向上につながります。

本大会が男女共同参画社会の形成促進と推進の原動力となることを期待しています。

# 橿原大会シンポジウム

日時 10月4日（土）10:50～12:00

会場 奈良県橿原文化会館 大ホール

## 未来にも輝けるスポーツライフをめざして ～心身の健康とそのケア～

### シンポジウムの趣旨

近年、女性アスリートの活躍は目覚ましいものがありますが、その背景には依然として多くの課題が存在しています。特に、競技スポーツ指導者における男性の割合の多さから、女性の体の仕組みや精神的な状況に対する無理解な指導、さらにはセクハラやパワハラといった問題も発生し続けています。

アスリートだけでなく、一般の女子生徒や学生の間でも、「体育嫌い」の子どもや、スポーツをしないという選択をする女性が増加しているというデータもあります。その根本的な背景には、スポーツ文化が元々男性によって作り出されたという背景があり、筋肉量が多いほうが勝利するという仕組みで作られている競技が多く、その中で「女性は男性より体力が劣る」という体力観の問題が存在しています。

男性が作ったスポーツの領域に女性が追いつこうとする中で、女性特有の生理などの体の仕組みやケアに対する無理解な指導者によって、女性が一生にわたり心身ともに非常に辛い状況を抱えてしまうケースもあります。

本シンポジウムは、このような無理解とケアの後回しといった事態にならないよう、「未来にも輝けるスポーツライフ」をめざし、心身の健康とそのケアについて考える機会として企画されました。

### 登壇者

メインパネリスト：<sup>ありもり ゆうこ</sup>有森 裕子（元プロマラソン選手）

コーディネーター：<sup>たさと ちよ</sup>田里 千代（天理大学体育学部教授）

パネリスト：<sup>まえだ</sup>前田 ひなた（天理大学人間学部人間関係学科創作ダンス部）

<sup>ありかわ まい</sup>有川 舞（天理大学体育学部体育学科剣道部）

### 心身の健康を保つ秘訣

**田里** 有森さんは今年6月に日本陸上競技連盟会長に就任されるなど、非常に多忙な日々を送られていると存じます。心身のケアや日々の健康を保つ秘訣があれば、まずお聞かせいただけますでしょうか。

**有森** 年齢を重ねるごとに、様々な肩書きが自然と回ってくるものだと感じながら、緊張感を持って臨んでいま



す。「今、どのくらい走っているのか」と尋ねられますが、奈良マラソンには毎年参加しているものの、現在は全く走っていません。走行距離はゼロです。

しかし、健康を保つことは、自分の体を自分で管理することに他ならないと考えています。来年で還暦を迎える年ですので、体のバランスを意識しています。現役時代は筋力が充実していましたが、今は自分の体に無関心になると体の歪みが生じていることもあるからです。

そのため、時間が取れるときは、週に2回、パーソナルトレーニングでジムに通っています。年齢とともに自分特有の体があるため、そこをしっかりケアしたいのです。

パーソナルトレーニングの他に、ピラティスも行っています。ピラティスは、体の前面と背面のバランスを整えることや、ゆっくりと深呼吸をすることによるメンタル的な安定を図ることができます。

これらで体を整えると、「整いました」という感じになります。こうした時間を通じて、「体のここが少し痛い」「硬いな」といったことや、「メンタルが今日はイライラしているな」「整っているな」といった心身両面のチェックを欠かさず行っています。自分がある程度整うと、周囲に対してまず整った自分で対応できます。大抵の場合、周囲に腹を立てた際に、他人を整えようとしてもできないことがほとんどではないでしょうか。自分が整っていることが一番早い解決策だと思うので、まず自分を整えていくことが基本だと考えています。

## 覚悟と「自分で自分を褒めたい」

**田里** 有森さんといえば、アトランタオリンピック女子マラソンで銅メダルを獲得された際に、「自分で自分を褒めたい」という名言を残されています。この発言に至るまでの文脈に、ご自身の体も心も全てを引き受ける覚悟を非常に強く感じました。現役時代に、そうした覚悟をどのように築き上げてこられたのかをお聞かせいただけますでしょうか。

**有森** 「覚悟」になるのでしょうか。ただ、明確なのは、私は走ることを決して「好き」とか「楽しい」ということで始めたわけではなく、自分が生きていくための「仕事」として捉えていました。この「仕事」という自覚は、実業団に入ったときに強くなりました。

リクルートランニングクラブに入部した時期は、リクルート事件の真ただ中で、「リクルートなんて誰も行くものか」と言われるような状況でした。しかし、「会社が自分を受け入れてくれるのなら」という、やる気一本で拾っていただいた選手でした。そのとき、走ることで給料をもらっていることに対し、自分の責任を全うしなければならないと強く感じました。もちろん、楽しむことにまで至らなければいけないという意識も持っていました。「つらい」「言えない」ではなく、そういうことさえも「楽しいね」「やりがいがあるね」と思える自分になることが大切だと、何年かかけて落とし込むようになりました。

最初のバルセロナオリンピックのときは、まだそうした意識が社会に馴染まない状況があり、「好きでないと駄目」「楽しくないと駄目」という空気感もありました。スポーツの世界でトップを取った人がどうやって生きていくか、非常に多くの可能性を持っているのに、それを活かすための社会もありませんでした。そんな中で、スポーツ選手が社会に対して仕事の最たるものを示すには、オ



オリンピックメダリストになることだと考えました。当時は、オリンピックメダリスト以上の価値がほとんどなかったのです。何かを発言したいのであれば、「メダリストにならないと物を言うな」という風潮もありました。

もう一度自分がオリンピックに出てメダリストにならないければ、スポーツに対する関心の持たれ方や環境、選手たちの意識づけについて発言しても聞いてもらえない、というプレッシャーを自分に課したのが、ちょうどアトランタオリンピックのときでした。

そのとき、「I want to go (行きたい)」ではなく、「I must go (行かなければならない)」ということをも自分自身に課して臨みました。

「自分で自分を褒めたい」というあの言葉は、実はそういった思いで言った言葉です。銀から銅に落ちた結果でしたが、仮に周りからブーイングがあったとしても、多分私は同じコメントを言いました。その言葉は自分に言ったのです。誰にも理解されなくても、自分が理解することが一番大事だ、というほどの思いを持って言った言葉でした。

結局、自分自身が自分のやることに対してどういう意識を持ってやるか、ということです。どんなことであっても、自分がそこにコミットしていることを意識し、それに対して責任を持つという意識は、男女関係なく、何か物事をやろうとする人間であれば大切なのではないかと思います。

**田里** 有森さんがプロフェッショナルとして、「仕事」としてその役割を果たすという感覚をお持ちなのだと理解いたしました。

## 海外選手との意識の違い

**田里** 大学で部活動を行っている学生が「しんどい」と心情を吐露することが少なくない現状において、海外とのスポーツに対するとらえ方の違いについて、ご意見をお聞かせいただけますでしょうか。

**有森** 私がマラソンを始めたきっかけは、ソウルオリンピックで優勝したポルトガルのロサ・モタ選手でした。それまで日本の女子マラソン選手のゴールシーンを見て、「絶対やるものか」と感じていました。あの悲壮感と、倒れ込む姿を見て、「どうしてやるのだろうか」と思うことしかありませんでした。

しかし、ロサ・モタ選手は、ゴール寸前で満面の笑顔ではしゃいでゴールしたのです。その姿を見た瞬間、「マラソンとは本当はどういう競技なのだろうか」と思い、マラソンをやりたいくなりました。

おそらく彼女は、誰かに強いられるわけではなく、自分ができることを極める楽しさに特化していたのだと思います。もちろんきついことはたくさんありますが、「嫌なこと」はなかったと思うのです。「きついこと」と「嫌なこと」は全く違います。

嫌ならばやめた方がいい。これは確実にお伝えします。嫌なら何の力も出てきませんし、周囲にもネガティブな空気を持つことになり、マイナスしか生まれないのです。

一方で、きついというのは、練習をしているからこそ当たり前前のことです。きついということは、成長しているということです。きついことさえも楽しめること、これが大切です。

最も大切なことは、本人がそれを決めているということ、本人がそれを選んでいるということです。このような意思の持ち方について、日本の選手と海外の選手は異なります。

日本は小中高で、運動会や体操、体力測定などから、まずスポーツは「規則正しく整列して」といった形で始まります。しかし、海外では、「強いられる」ことはありません。クラブ活動も同様で、

「競技としてのスポーツ」を選ぶのは、だいたい後になります。

なぜなら、本人の意思が本当に叶わないと駄目だからです。意思を持つための条件として、まず「勉強ができること」が求められます。それができなければ、スポーツ選手にはなれません。海外では、「人間としてきちんと勉強できますよね、自分の生活をきちんと送っていますよね。そうであればスポーツをするための環境が与えられますよ」という流れになるのです。

そのため、日本のように、途中から「やらされている」ような感覚で部活動を行い、大学に入って、きついのに自分のことではないようなことをやっている、という感覚でやることは、あまり少ないのです。

海外選手の記者会見を見てわかるように、彼らは絶対に言い訳をしません。自分の意思で自信を持って、その時間を選んでやってきたという背景があるからです。

選手の発言で、「国民の皆さんのために」「応援の皆さんのため」といったことは、日本ではよく聞きますが、むしろ海外では、「自分がどう思っているかを伝えたい。それを言うのは当然だ」という考え方です。海外の選手が戦う前に「ここまで来られたのは皆さんのおかげで」というコメントをした記者会見は、あまり聞いたことがないと思います。これは生意気なのではありません。当たり前のことだからです。自分がこんなに頑張っている状態なのだ、と伝えることが自分の使命であり、そこで奮起させるという強さを持っているのです。

## 摂食障害と「自分で考える力」

**田里** メンタルの面についてですが、あまりにもきつすぎて自分を追い込んでしまう学生がいます。特に中高時代のスポーツ経験において、「食べることをトレーニング」とする、いわゆる「食トレ」を強いられたと。それによって、現在食べることを非常に嫌がっているという学生が一定数おり、摂食障害的な症状を呈しているのではないかと見ています。食という点で、トラウマになっている学生に対して、どのようなケアの仕方があるとお考えでしょうか。

**有森** 現在、そのあたりの取り決めは厳しくなっており、選手の紹介で体重や身長などの情報を載せない、ということが行われています。これは、選手がそれらの情報を気にしすぎて、メンタル面に影響が出ることが少なくないからです。

摂食障害の原因が過度な食トレにある選手もいるでしょう。ただ、それでも競技を続けているのであれば、「どうなりたいのか」を考える必要があります。

「今日のレースはどうだったか」「どこで体力が尽きたのか」「どこがきつくなったのか」などを選手に問いかけ、本人が今やっていることの影響がどう出るかを知らない限り、理解しない限り、この状況は変わりません。周囲が「やはり食べた方がいい」「体力やパワーが落ちたでしょう」と言っても、本人が「それでもいい」と一瞬でも思ってしまえば、そこは多分変わらないと思います。

したがって、本人がその状況の中で起こることに対して「どうですか」「何を感じていますか」「どうなりたいですか」「どうしますか」という問いかけを、本人のペースで続けていく必要があります。

大学生であれば4年間、高校生であれば3年間という限られた時間の中ではありますが、本人の意思の確認、つまり「自分で自分の意思を確認する」ということを期待しなければ、いつまで経っても人が決めたことに全部従ってしまうでしょう。人任せになってしまうのです。

「監督が言ったから」「チームの方針だから」「女子の選手はみんなそうだから」という理由で行動するようになり、「あなたはどうか」という自分の力を本当に奪ってしまうことになります。

これは年齢に関係なく起こります。子どもの頃から「こうしましょう」「どうする」「どうしたいか」ということを自分で考える力を本当に早くつけさせないと、全てが人任せになり、何か起こったときにも人や監督、チームのせいにしてしまい、その結果、チームを転々とする事になり、最終的には旬を過ぎて終わってしまうことにもなりかねません。

大切なのは、そういったタイミングが来たときに、徹底的に本人に考えさせるということです。どう転ぶかは、それでも本人の意思なのですから、それは尊重できます。しかし、こちらから決めつけているというのは、最終的に本人のためにならないということを認識した上で、指導もしなければならぬと思います。

特に摂食障害は女性の選手に多い傾向があります。これは、男性よりも圧倒的にホルモンバランスが崩れる時期が来るため、生理不順などにもがき苦しむことになります。それでも「自分は考えなければならない」「これは自分の体なんだ」と認識することが重要です。

そこを甘くしてしまうと、「周囲が何とかしてくれる」と依存してしまいましたが、自分で考えなければなりません。本人にとっては厳しいことかもしれませんが、「考える」という力、「決断する」という力は、そのタイミングでしか身につけられないということを私は強く思います。

ただ、一つ難しさがあると思われる点としてチームプレーが挙げられます。チームプレーの場合、選手本人が一生懸命考えて決断しても、チームという性質上、その意見が反映されにくいという壁に直面する可能性があります。したがって、指導者やチームスタッフは、選手がある程度話したいことを聞き出し、ケアができる体制を整えることが非常に重要です。重要なのは、本人の意思決定を代行することではなく、本人が決めた意思に対し、そのケアをチーム全体で実施するといった環境の整備です。このような環境の整備は、チームスポーツであればあるほど、特に女性アスリートに対して行うことは、非常に大切であると考えます。



## 女性特有の問題と指導者の理解

**田里** ここからは学生の質問を聞いていきたいと思います。前田さんはまさにそういった悩みがあるんですね。

**前田** 競技を続ける中で、女性ならではの体調変化や、ホルモンバランスの問題があると思いますが、その中でパフォーマンスに影響した実際の経験などがあれば教えていただきたいです。

**有森** 実は、私は幸いなことにその影響がなかった、あるいは影響を受けずに済んだ人間なんです。ただ、友人の中には、高校生の頃から生理が来ると身動きも取れないほどの痛みがあり、しばらく練習に参加できないという子がいました。私の高校は女子高だったため、そうしたタイプの選手に対しては、学校内でその理解が当たり前根付いていました。そのため、あえて明示することなく、比較的すんなりと休むことができました。

しかし、これが例えば男女共学の学校になった場合、やはりそこにいる異性の人々、特に先生方

の理解が必要になります。これは保健に関することを含めて、非常に重要な点です。

**有川** 女性ならではの問題として、生理痛で部活動を休みにくかったり、また先生方に男性の先生が多いので正直に話がしにくいことがあります。また他にも部活動の強度が上がってくると、生理不順が起こってしまう場合もあるので、そういったときにどのような対応をされていたかをお聞きしたいです。

**有森** 私たちの時代は恐ろしいことに、生理がなくなったら、「いいぞ、走れるぞ」などと、指導者が平気で言っていました。「生理がなくなるぐらい頑張らなきゃいけないだよ」という言葉を、声高らかに平気で言っていた指導者のもとで、部活動は行われていたのです。長距離種目など、特にそうです。

指導者が男性であるケースは非常に多いです。これが悪いわけではありません。問題は、その指導者が男性であるか女性であるかに関わらず、その知識をきちんと持っているかどうかです。

会場にいるほとんどの女性の方が、小学校の時に生理の話を先生からされたはずですが、「女の子は教室に残りなさい。男の子は運動場に行って遊んでおきなさい」という分け方ではありませんでしたか。男女一緒に生理について聞いたことがある方は、学校の勉強の場では多分いないでしょう。これ、おかしくないですか。まず皆さんが「おかしい」と思わなかったら、この現象はなおられません。男性が女性の体のことを知らされないまま、一緒に生活するんですよ。娘のいるお父さんが、生理について結婚してから初めて知ったという話もあります。そこで初めて色々なことを知っても、もう遅いのです。

これをどう改善していくか。学校でどのようにそれぞれの体のことを教えるか。これは生理のことだけではありません。男性の体を含めた、人間の体の教育です。

「体育」は英語で「フィジカル・エデュケーション」といいます。「フィジカル・エデュケーションとはなんぞや」と単語の意味を考えたら、男女一緒に体についての教育をしないことがおかしいのです。

男性だけを責めているわけでは全くありません。女性も責めます。「おかしい」と思っても、「言えません」「なんか恥ずかしいです」という考えに甘んじてきたのです。これにまず、両方が気づいてくださらないと、この問題は解決しません。

フィジカル・エデュケーション、これはフィジカルの教育なのです。そこにたまたま、いろんな競技の基礎的なことを教えているんですよ。まず「体のことを知りましょう」というふうに教えるのが、学校の体育ではないでしょうか。そこがものすごく抜けているのです。

**田里** 体育の教員を養成している我々体育学部の教員としても、フィジカル・エデュケーションの意味を考え、男女関係なくお互いの人間の身体や性といったことを知ることは、まだまだ変えていけないといけないというのは、伺って実感しているところです。

**有森** ずっと目を背けてきた現場は山ほどあります。と同時に、もっと皆さんが視野を広げなければならぬのが、現在のテーマである多様性です。今、スポーツの現場も、この多様性について非常に大きく揺れ動いています。もはや男女の区別だけではありません。LGBTQ、トランスジェンダー、ノンバイナリーといった全てが含まれています。

このような多様な人々が、同じように表に出て、同じように社会生活を送り、同じようにスポーツをして、同じように社会の中で生きていくのです。まず、スポーツをきっかけとして、このような現状を知るといえるのは、私は非常に良い機会になると考えております。

**田里** なかなかそういう意味ではスポーツ界はやっぱり男性と女性のカテゴリーでわけて競うこと

が多いので、多様性についての認識が遅いのかも知れないですね。

**前田** 自分がいる創作ダンス部は女子が8割9割で、男子が本当に少なくて。男性指導者だからこそ生理のことを言いにくいという話もたくさん聞いていたりはするのですが、逆に女子しかいない部活で指導者も女性の先生になったときに、指導者が「生理痛は当たり前」とか、「みんな同じだから自分だけがしんどいわけじゃない」という考え方を持っていると感じることがあります。

**田里** 結局女性同士の方がきついんじゃないか。自分の体調の基準で「多分大丈夫でしょ、私もあるけど」というような対応になってしまうことがあるということですね。

**有森** 本当は、例えばメンタルケアができる人を間に置いたり、保健室と連携して先生がそこにいる、あるいは専門家と協力しておくということは、ものすごく重要です。個人によって、体の仕組みが違うこと、特別な事情があることも多い中で、それらを抱えながら競技に取り組む場にケアがないというのは一つの問題だと思います。

選手自身が、専門の方を監督に紹介しておき、その先生から担当のコーチや監督に連絡をしてもらう。そして、自分もその連携を通して現場に入れるようにするといった工夫が必要です。ワンクッション、人を介すことで、監督やコーチが知らないことを生徒が抱えている場合でも、自分が繋がっている人が監督にも繋がっていて、伝えてくれるというコミュニケーションの仕組みを作れば、円満に解決できるのです。

何もできないわけではないのですから、できる限り、自分の工夫、アイデア、新しいことを生み出すくらいの勢いで、自分の大切なことのために、改革に取り組むべきです。みんなである程度意見をまとめて、同じような境遇の仲間たちと「この状況をなんとかしなければならぬ」という声を揃えて言えるのであれば大丈夫だと思います。

## 怪我からの克服

**田里** 有森さんも非常に怪我に悩まされて入院をされ、またマラソンに復活をするというご経験をされていますが、有川さんも実は同じような怪我を負っているということで質問したいとのことですね。

**有川** 有森さんが現役の際に足底筋膜炎で手術をされたとお聞きしていますが、私も最近アキレス腱をまず痛めて、その影響で足底筋膜炎になりました。そういった怪我はスポーツしてる中で誰でも起こりうると思うのですが、どのように克服されたり、または自分のそのメンタル的な部分をどのように受け入れて、その後、心持ちの部分などをどのようにされていたかをお聞きしたいです。

**有森** 痛いところだね。大学卒業してもやりたいと思っ  
てますか。

**有川** 大学卒業後は自分も剣道はしたいのですが、やはり子どもたちに教えるという立場で続けたいなと思っています。



**有森** であれば、もしかしたら今お持ちの目標には間に合わないかもしれませんが、完治させた方が良いです。

右が痛いのにやり続けてしまうと、痛みを感じると人間の体は、自分の意思とは関係なく、その痛みを避けるために体を休ませようと反応します。自分が意識しなくても、体は自然と左に重心を寄せているのです。その結果、今度は左にばかり乗ることになり、左が痛くなった後で右の痛みがなくなったとしても、いきなり左側が痛くなるということが起こるわけです。



ですから、痛みのある時はやらないでいただきたい。その痛みを感じる動作は一切やめてほしいのです。

その代わりに、その痛みがどこから繋がっているかを考えてください。アキレス腱を痛めた要因はアキレス腱だけではありません。どこか他の部分が弱く、それが原因でアキレス腱に負担がかかったのかもしれない。だとしたら、アキレス腱を使わない間に、その痛みに繋がっているであろう箇所を徹底的に鍛えるべきです。そのためにも、人体解剖学は絶対に勉強した方が良いです。

自分の体のことを知れば知るほど、「ここを痛めたのですが、この箇所が張っていて、それが原因でこうなったのです」と説明できるし、そうすれば医師は喜んで治療してくれます。「痛いんです」としか伝えられない人は、誰も治してくれません。

だからこそ、自分の体の痛みは、まず取ることが重要です。取るためには自分の体を知ること。そうすると、まず使わないでいる間は、徹底的に周りを鍛えることになります。

その時に思うことはただ一つ。今より治った時に数倍強くなっているということです。今しかできないことをやるわけです。せっかく故障したのですから、「なんで故障したんだろう」「痛いんだろう」と言っていると、神経がどんどん集まってきて痛みは増します。

痛いところは触らないこと、放っておくことで、「あれ、痛くなくなっている」という状態になります。そして、痛いところは放っておき、繋がっているところを徹底的に鍛えるのです。

周りのことは気にしなくていい。周りが急ぐことは関係ないし、周りの目からどう見られても全く問題ありません。忘れられて結構です。自分が自分の姿を忘れなければ、それで全く良いのです。人の目ばかり気にすると、ベースが崩れてしまいます。

だから、一番大事なのは、「目標を持って、絶対に復帰して、絶対に強くなっている」という自分の姿と意思を絶対に見逃さないこと。そこだけ見ていればいいのです。その自信があるなら、何年かかたって戻れます、絶対に。自分が自分の意思や自分の姿を消した途端に、物事は全て消えるのです。

**田里** 怪我をしたら、逆にチャンスと思って自分の体を知るというきっかけになっているということがすごくいいアドバイスだなと思います。

**前田** メンタルコントロールという部分で一つお伺いしたいことがあります。自分は、部活の大会

## プレッシャーとの向き合い方

**前田** メンタルコントロールという部分で一つお伺いしたいことがあります。自分は、部活の大会

など絶対に決めなければならない大事な場面ですごく緊張してしまいます。有森さんはメダル獲得という大きなプレッシャーがある中で、どのような方法でそのプレッシャーを跳ねのけて、自分のベストなパフォーマンスをされたのか伺いたいです。

**有森** 「プレッシャー」という言葉は、なぜ日本ではこれほどネガティブな意味合いで使われ続けているのでしょうか。プレッシャーは必ずしも跳ねのける必要はありません。プレッシャーを感じ、ドキドキするほど生きているということは、素晴らしいことではないでしょうか。

そのように心臓が高鳴るようなドキドキ感は、人は死んでしまったら決して味わうことはできません。苦しいと感じることもあるかもしれませんが、その苦しいという感情さえも、死んでしまえば何も感じなくなるのです。

私は、不慮の事故で亡くなった友人がいます。彼は当時、非常に厳しい練習をしていましたが、それをこなしていることが彼にとってとても嬉しかったようです。もっと厳しい練習をすれば、もっと強くなれる自分自身が心底嬉しかったのでしょ。それは、ある意味、生きていることを感じる「幸せ」のようなものだったのかもしれない。

その後、私は両足を手術した後、北海道マラソンで競技に復活し、優勝しました。このとき、私は「幸せだ」と感じました。つらいこと、苦しいこと、そしてドキドキするような感覚を味わっている。これこそが「生きている」ということなのだ、と。

生きていれば何でもできます。復活もできるし、また頑張ることもできます。「死ぬ」ということは、本当に何も感じなくなることなのだ、と思ったとき、それから私は怖いものがなくなりました。「きついな」と感じた瞬間に、「ああ、自分は生きている」と思うようになりました。「心臓がドキドキしている。ラッキーだ」と思えるくらいに、自分の意識を変えることができました。

「緊張する」とか「プレッシャー」という言葉を、日本人はなぜこれほどネガティブに使うのだろうか、私は考えています。

「プレッシャーは人からかけられている」と思った瞬間に、そう思っている自分自身は整っているのか、という話になります。自分自身が整っていなければ、プレッシャーは自分がかけているものだとは考えられず、人にかけられているものだと感じてしまうのです。

しかし、私たちは自分で選んだことを行っているはず。プレッシャーをかけているのは自分自身です。つまり、自分が自分自身に期待をしているということなのです。本来、プレッシャーは他人がかけるものではありません。

そこまで深く考えられるようになると、日常的に使っているネガティブな言葉も、ポジティブな意味合いに変えて、自らの力にしていけるのではないかと私は考えています。特に学生の皆さんには、そのように意識を変えてほしいと期待しています。

**田里** 大変お辛い記憶などもお話しいただきました。その時間を通して、私にも失った友人がいること、そして「今、生きている」からこそその意味を改めて実感いたしました。

もっと有森さんからお話を伺いたいところではございますが、時間が限られております。本シンポジウムでは、有森さんの多岐にわたる分野でのご活躍の経験を踏まえ、学生アスリートの皆様にとっても、そして私にとっても非常に刺激的な、そしてこれからはますます学生たちを教導しなければならぬと、私自身が強く思った次第でございます。

おそらく皆様、お一人おひとりの心に響いた言葉や、日常で活かしたいと思われた言葉があったかと思います。ぜひそれらをお土産としてお持ち帰りいただき、健やかな日常を送る糧としていきましょう。

# 特別講演会

日時 10月4日（土） 13:40～14:40

会場 奈良県橿原文化会館 大ホール

## ポジティブ脳で幸せに過ごすために

### 登壇者

アン ミカ（モデル・俳優・歌手）



本講演は「ポジティブ脳の作り方」をテーマに、講師であるアン ミカさんが自身の経験を振り返りながら、何事も前向きにとらえ、自分らしく生きていくことについて講演し、参加者が自分自身と向き合うきっかけを得ることを目的として開催されました。

当日は多くの参加者が来場し、世界を舞台に活躍されているアン ミカさんの貴重なお話にうなずきながら聴講する姿や、熱心に耳を傾ける様子が見受けられました。また、アン ミカさんの軽妙な語り思わず客席から笑い声が聞こえる一幕もあり、終始和やかな雰囲気の中で講演が進行しました。





講演後に実施した参加者アンケートでは、全体として、「前向きな気持ちになった」「自身の考え方を見直すきっかけとなった」という声が多く寄せられ、参加者にとって有意義な時間になりました。実施した参加者アンケートに寄せられた声を一部抜粋・要約して紹介します。

- 自身の経験を交えての話だったので説得力があった。
- ポジティブ思考で、自分の考えや意見を持ち、自分らしさを確立している姿に聞いている私たちもエネルギーをもらった。
- 男女問わず人としての学びが深い内容であり、生き方そのものや物事のとらえ方を変えるきっかけとなった。
- すぐに実践できることをたくさん教わったので、さっそく生活に取り入れ、ポジティブ脳を作っていきたい。

日時 10月4日（土）14:50～16:30

会場 奈良県橿原文化会館 大ホール

## 大学生と考える！ジェンダー平等って何ですか？ ～自分たちの未来を変えるために～

### 趣旨

若者は今何を考え、何を求めているのか。未来を担う若い世代にとっての生きやすい社会を実現するため、彼らのジェンダー意識や課題を理解し、今の私たちに何ができるか、具体的なアクションを考えました。

### 第1部：基調講演

#### 「データから見る、今の若者のジェンダー観について」

講師：<sup>さくらい あやの</sup>櫻井 彩乃（一般社団法人GENCOURAGE代表理事）

私は1995年生まれで、女性の地位向上をめざしたあの北京会議の開催年と同じ年なんです。この30年で、日本や世界はどれだけジェンダー平等に近づいたのか。私自身、この問いに向き合って活動しています。

私が立ち上げたGENCOURAGE（ジェンカレッジ）は、主に30歳以下の若い人と一緒に、日本に存在するジェンダーギャップを、私たち自身のアクションで変えていくための学びと行動の場を提供しています。活動の柱は、単なる勉強会ではなく、若者の意見をしっかりと政策に反映させることです。

実際、2020年以降、私は内閣府男女共同参画局や、財務省の政府税制調査会、財政制度等審議会といった場で、税制や古い制度にジェンダー視点を導入したり、こども家庭庁の立ち上げにも関わり、早い段階からジェンダーの刷り込みが行われないようにする取り組みもしています。奈良県では「子ども・若者の意見をどうやって聞いて、取り組みに反映していくか」というアドバイザーも務めています。

私がなぜこの活動に人生を捧げようと思ったのか。原点は、高校2年生のときです。同級生から「女は黙って可愛くしとけばいいんだよ」と言われて、私は衝撃を受けました。幸いなことに、私は「女の子だからこうしなさい」とあまり言われずに育ったのですが、この一言に「なぜ同じ人間なのに



性別で人生の選択肢が違うんだろ？」という疑問が湧いたんです。

そして、世界には女の子というだけで殺されたり、教育を受けられない子がいると知って、「性別に関係なく選べる社会」のために自分の人生を使おうと決めました。

活動を通して、女性の権利のために尽力されてきた「先輩方」の存在が、私たち若者を支えてくれていると実感しました。ジェンダー平等の鍵は、この先輩方の活動と、私たち若者の新しい視点を掛け合わせることだと確信しています。ただ、残念ながら、世界全体でジェンダー格差が完全に解消されるまでには、あと123年もかかると言われていています。次の世代に不平等な社会を残したくない、この思いで活動を続けています。

### 若者のジェンダー意識に関するリアルなデータ

「今の若い人たちはジェンダー平等の意識が高いんでしょ？」と思われがちですが、データを見ると「そうとも言えない」側面も見えてきます。

まず、日本財団の6カ国比較調査を見ると、日本の若者が考える最も重要な課題は、1位が「少子化」(47.6%)、2位が「高齢化」(39.3%)、3位が「経済成長」(25.2%)で、「ジェンダー格差」は5位(19.3%)なんです。他国と比べると、日本独自の少子高齢化や経済の課題が、若者の関心事として強く出ていることが分かります。

一方で、働き方や家庭観を見ると、少しずつ変化が見えます。厚生労働省の調査では、「家庭よりも仕事を優先する」(69.9%)や「自分のキャリアよりも家庭を優先する」(72.9%)といった項目について、約7割が「男女は関係ない」と回答しています。ただ、国際的に見ると、「夫婦両方が働いていることが一般だ」という考え方は、日本が66.6%と、他国(アメリカ、イギリス、中国など)より低いんです。特に、学歴や所得が高い女性は結婚相手を見つけにくいと思っている人が、日本は55%と、他国に比べて顕著に低いのも特徴的です。これは、日本社会に根強く残る「女性らしさ」や「男性役割」のステレオタイプが影響しているのかもしれない。

しかし、企業選びの意識ははっきりしています。電通総研コンパスの調査によると、就職先を選ぶ上で、給与や職場の雰囲気の次に、SDGsに対する姿勢や取り組みを重視するという回答が19.1%に上っています。特にSDGsへの取り組みが企業選びに「とても影響する」または「少し影響する」と答えた就活生は9割を超えています。彼らが重視する最大の理由は、「将来性のある企業だと判断できるから」(54.6%)なんです。

さらに、SDGs17の目標の中で、最も関心が高いのが「5.ジェンダー平等を達成しよう」(35.7%)です。これは、若者が社会を変える力を持つ企業や目標を重視する「エシカル就活」の傾向を裏付けています。

### 刷り込まれるステレオタイプと「静かなバックラッシュ」

若い世代はジェンダー課題に敏感なんですけど、同時に、早い段階からジェンダーステレオタイプが刷り込まれているという問題もあります。

東京都の調査(令和5年度)によると、進路・職業について「性別による思い込みがある」と答えた高校生は53.9%で、小学生の41.1%よりも割合が高くなっています。特に、理系科目は男性の方が得意だと女性で33.2%が思っており、文系科目は女子の方が得意だという意識も見られます。家事・育児についても、男女ともに約5割が「女性の方が向いている」と考えているんです。

こうした思い込みは、主に親・保護者(55.9%)からの影響が非常に大きいことがわかっています。私たちはアンケートやヒアリングを通して、「男は泣くな」「女の子なんだから可愛くしとけばいいんだよ」といった、過去に言われた「男らしく/女は〇〇」という言葉に今もモヤモヤを感じてい

る若者の声を多く聞いています。

そしてもう一つ、深刻なのが「静かなバックラッシュ」（反動）の兆候です。

「男性は平等を支えるために多くを求められすぎている」と感じる日本人の割合は、2019年の調査から6年間で10ポイント以上上昇し、45%に達しています。Z世代の男性の中には、平等への試みを「やりすぎだ」（30%）と感じる人も増えているんです。広報や若者の声を聞く活動をしていると、「自分たちの世代が不平等をゼロにしたわけではないのに、なぜ自分たちが（女性優遇に見える）負の遺産を背負わなきゃいけないのか」という声も聞かれます。

ジェンダー平等は、女性のためだけでなく、男性も「男だからこうしなきゃいけない」という生きづらさから解放されるためのものだというメッセージを、もっと丁寧に共有していく必要があります。

### 若者の声を政策につなぐ「橋渡し役」

私たちは、若い人たちの声が社会に届きにくく、「形だけの参画」に留まる現状を非常に問題視しています。

そこでGENCOURAGEは、若者の声と社会をつなぐ「橋渡し役」が必要だと考えています。

2020年には、内閣府男女共同参画局が実施した「第5次男女共同参画基本計画」の素案へのパブリックコメント（パブコメ）に対し、「#男女共同参画ってなんですか」というプロジェクトを立ち上げました。難しい素案の内容を若者向けに分かりやすく伝え、結果、フォロワーゼロの状態から約1ヶ月間で1050件ものユースの意見をまとめて国に提出しました。

このユースの意見は、専門調査会の資料となり、就活セクハラ対策や緊急避妊薬のOTC化の検討といった具体的な政策検討につながったんです。選択的夫婦別姓の議論も巻き起こりました。

こうした成功体験を通じて、若者が「自分の行動で社会は変えられる」という実感を持つことが非常に重要だと感じています。

私たちの主軸である「ジェンカレ」プログラムでは、ジェンダーについて学び（レクチャー）、対話（ワークショップ）を通じて、自分たちの身近な問題に気づき、行動を起こす（アクション）方法を学びます。

ゼミ生たちからは、多様なアクションが生まれています。例えば、「包括的性教育の拡充をめざした武蔵野市議会への陳情提出」、さらには「男性アクティビストを増やす会」の発起など、ジェンダー課題は、性教育、ビジネス、地域、家族など、あらゆる分野に関わっていることがわかります。

若者が変われば社会が変わる、と短絡的に言うつもりはありません。今の大人の皆さんによる取り組みと、若者世代への継続的な教育や機会の提供、両方のアプローチが不可欠です。

性別にとらわれず、誰もが自分らしく生きられる社会をめざして、私たち一人ひとりにできることを行動に移していきましょう。



## 第2部：トークセッション

### 「ジェンダー平等の実現に向けて、今日から私ができること」

コーディネーター：櫻井 彩乃

パネリスト： 2025年5月24日に開催されたプレイベント「1day ジェンカレ in 日本女性会議2025檜原」参加者の中から選出された大学生

いわた ゆめ  
石元 優芽 (奈良大学 文学部1年)

ふくだ みり  
福田 実莉 (奈良教育大学大学院 修士課程2年)

ぬまた さき  
沼田 彩希 (帝塚山大学 法学部2年)

かなしろ ひかり  
金城 光 (帝塚山大学 法学部2年)

#### 櫻井

ここからは、5月の1day ジェンカレ in 日本女性会議2025檜原に参加し、その後アクションをした4人の学生さんと一緒にパネルディスカッションをしていきたいと思います。5月のイベントにどんなことを思って参加し、その後どんなことをしたのか、お話を聞いていきたいと思います。

#### 金城

私は大学の先生から「1day ジェンカレ」を紹介してもらい、興味があったので参加しました。ゼミでもジェンダーについて勉強していますが、ゼミでは仲間内での感想を言い合うだけです。ジェンカレに参加したことで、今まで勉強してきた仲間たちと、参加して下さった他の方たちとも意見を交換できたので、とても良かったと思っています。

ジェンダー平等の実現に向けて

#### MY ACTION REPORT

帝塚山大学 法学部法学科 2年生  
金城 光 (g24015)

##### 《感想》

今回は簡単なアクションをしました。今の自分には何ができようと思ったときに小さなことでもいいからジェンダーについて知ってほしいという思いがあったため、友達にジェンダーについて説明することにした。友達にはジェンダーについてどこまで知っているのかわかるために質問を行い、その後説明を行った。自分は流石にジェンダーについて知っているだろうと思っていた。だが、詳しく知っている人が多く自分自身でも驚いた。小さなことでも行動することは大切であり、小さな行動でもする事が大切だと実感した。アクションをやったよかったと思う。

#### ジェンダー平等に向けて取り組んだこと

##### 取り組んだこと

私の友達に対してジェンダーを理解してもらえるように話し合いをした。

##### テーマ選定理由

ジェンダー平等になるためにはジェンダーについてたくさんの人達に知ってもらう必要があると考えた。

##### アクション選定理由

今の自分にできることから始めようと思ったからである。

#### ジェンダーについて心境の変化を調べてみた

- 「ジェンダーについて知っている？」と友達に聞いてみた。

S.Rさん

「ジェンダーって言葉初めて聞いた」

K.Mさん

「聞いたことあるけど、詳しくは分からない」

K.Kさん

「どっかで聞いたことがある」

Y.Kさん

「分からない」

\*自分の身近な人でもジェンダーについてあまり理解をしていないことが分かる。また知っていたとしてもあまり興味を持たない人があることが分かった。



#### ジェンダーについて心境の変化を調べてみた

- ジェンダーについて自分が学んできたことを自分なりに説明、写真を使って友達に説明した。

S.Rさん

「自分の知らないことがまだまだあるのだと分かった。」

K.Mさん

「前よりジェンダーについて理解することができた。もっと知りたいと思った。」

K.Kさん

「高校で勉強した時よりも深い進歩をしている。」

Y.Kさん

「ジェンダーについて分かった。」

\*ジェンダーは自分だけ学ぶのではなく周りの人たちも知る事により、ジェンダーはどれだけ大切なものなのか広めることが大切ではないかと考えた。

## 沼田

私も大学のゼミの先生から紹介していただいて参加しました。以前からジェンダーに関して興味がありました。自分の考えを共有し、その場で他の人の意見を聞いて、私の中で考えつかない意見もあったのでなるほどと思い、学びになってよかったと感じています。私が元々興味を持ったのは、性別によつての役割とか、性別に沿ったことをしなきゃいけないとかあまり思わなかったからです。性別とは違う心の性別のような形にも共感できる場所があったので、興味を持ちました。

### ジェンダー平等の実現に向けた MY ACTION REPORT

1dayジェンダー平等の推進に参加し、ジェンダー平等の実現に向けて、私は今回ジェンダーで学んだ事や自分の意見などを家族や友人に話をしました。

#### 自己紹介



名前： 沼田彩希  
所属： 帝塚山大学法学部法学科

#### アクションの様子

■友人



友人たちは賛否両論だった。「好きにしたらいい」など肯定的ではあるが興味がない人もいた。また「男がスカートはくのはわり」という意見もあった。しかし話を聞いていると似合っていればいいみたいな考えがずしあった。

■家族



昭和の人のなでやはりジェンダーについては「変」「おかしい」という意見が多く違和感しかないという反応だった。しかし同時に納得してくれる件もあった。

#### ジェンダー平等に向けて取り組んだこと

私はに興味を持ち、下記のことに取り組みました。

- 1 取り組んだこと ※いつでもどこでも何をしたらか詳しく書きましょう！**

家族には家で夜のご飯食べた後に、友人には大学の休憩時間にジェンダーで学んだ事やそれに参加して思ったことを話しました。
- 2 テーマ選定理由**

以前から人と話してみたい内容だったからです。
- 3 アクション選定理由**

様々な人にジェンダーについて少しでも知ってほしいと思ったからです。

#### 取り組んでみての自分や周囲の変化、感想

自分の変化	周囲の変化
性別についての世間の問題を改めて知りそれを人に伝える、説明するのは改めて難しいことだと感じました。当然ですが人それぞれ意見があるので違う意見でも正しいと思うことがありました。	納得する人や肯定的考えの人ももちろんいましたが逆に少し否定的な意見もありました。例えば「愚問のは別にいいけど男として、女としての役割はしなければならぬ」という意見が正しいですが否定的と感じました。
感想	
私はこのアクションをしてみてもジェンダーの時のようにみんなが肯定的ではなく肯定も否定もある様々な意見が参戦すると改めて知りました。中には否定的ではあるが正しいことを言っているような意見もあって嬉しい内容だとも思いました。しかし知ること考えが変わるということもあると思いました。私は今後、生駒市のジェンダーフリーワーク(男女平等参画)に参画しようと考えています。	

©一般社団法人GENCOURAGE

## 岩元

普段は文化財について学んだりしています。大学の先生が「こんなのあるよ」って紹介してくださって、参加しました。参加して良かったのは、保育とか、ファッションとか、自分の全く知らない世界でのジェンダーギャップについて深めることができたことです。

### ジェンダー平等の実現に向けた My Acton Report

#### 自己紹介



名前： 岩元優芽  
所属： 奈良大学文学部  
文化財学科

大学一年で司書過程を取っている本の虫です。  
趣味は、料理と写真、和服を着ることで、漫画や小説などジャンル問わず、読書をしています。

#### 実際の活動

- 1. 実際に産婦人科に行ってみた**

私は、まず主治医に生理前のストレスと生理中の体調不良を相談し、紹介された婦人科へ受診しました。  
私の受診した医師は、内科と歯科が同じ病院内にあるので、女性しにくいという圧迫感も少なかったです。  
婦人科では、写真のような様々な資料を無償で配布が行われていました。  
私の苦手なセクシャルな話題もあまりなかった。
- 2. 「女性と歴史」をテーマに本の選書を行った。**

私が所属している司書過程の自助セミナーで「女性と歴史」についてテーマ展示を行うための選書をゼミの先輩方と行っています。  
身近な部分から歴史をたどったり、逆に資料では男性性がない歴史を女性の視点からみたりなど様々な切り口からの選書をしている最中です。
- 3. 女性の身体と健康について調べた。**

自分で図書館に行って性別違和を持った私でも比較的読みやすい書籍を探したり、大学の先生に参考になる情報源のしっかりしたサイトを教えていただき女性の身体と健康について学びました。  
産婦人科の授業でも習わないにもかかわらず、生活する中で知っておくべきことの多さを知った他、LGBTQ向けに書かれた女性医療についても本を読み、知識を深めました。

#### ジェンダー平等に向けて取り組んだこと

- 主に行った活動
  - ・実際に婦人科に行ってみた。
  - ・「女性と歴史」をテーマに本の選書を行った。
  - ・女性の身体と健康についての知識を付けた。
- 活動を行った理由

自身が性別に違和感を抱えて生活してきたという背景事情から、それで苦しいのは他者と自分が異なるからであり、当たり前だと考えていました。ですが、自分が実際に苦しんでいることは何なのか改めて考えたときに生理不順などの女性特有の体調の変化や自身の身体的性別を受け入れることが難しいことからかかる医者にかかることへの抵抗などが原因だと考え直していた時期に、LGBTQの方や主婦層への医療についてなどに興味を持ち、詳しく調べたいと感じたからです。

#### 感想と展望

私が、この活動を通して学んだことは、自分の身体に対する知識がないこと、決して他人事ではないということ。意外にも、女性に知らない女性特有の病があったり、いざ医者にかかるときに何を問われるか知らなかったり、更年期障害などの多くの女性になる症状をあまり分からないまま大人になったりと様々な問題があることを知りました。その中でも、医者に行く時間の限られている学生や主婦の方、少数派という理由で、問題が見えづらいLGBTQの方など様々な層に届いて、それぞれにフォローして医療健康問題を伝えていくべきだと感じました。身体が弱く稼働できる時間が限られているためあまり活動できませんでしたが、「女性の大学受験生向けの健康問題についてのチラシ」の製作やLGBTQの方を医療機関に受診しやすいうようにするためにできることを考えていき、多くの人に広がることジェンダー平等につながると信じ、活動を続けていきたいです。

## 福田

私は普段、仮名書道教育の研究をしています。他の3名と同じく、大学の先生からの紹介で参加しました。今までは、自分の主観的な意見しかなかったのですが、他の参加者の方々の意見を聞いて、ジェンダーに関する様々な価値観や、モヤモヤした経験などを知ることができて、とても良かったと思っています。

### ジェンダー平等の実現に向けた MY ACTION REPORT

1dayジェンカレin檜原に参加し、ジェンダー平等の実現に向けて、私はジェンダーの視点からの進路支援の一考察を行いました。

#### アクションの様子

■ 講義中での発表  
奈良教育大学の中で、「教育課程の編成において自分に何ができるか」という題のもと、1dayジェンカレin檜原で得た経験を話かして「ジェンダーの視点からの進路支援の一考察」について考え、発表した。

■ 発表の概要  
教育基本法、学習指導要領との関わりや奈良県のキャリア教育の課題について整理したうえで、自分の性別に関わらず「自分の進路に応じた進路の選択」ができる生徒を育てるという目標を立て、カリキュラムの編成を考えたい。

■ キーワード  
性の多様性、男女平等、男女共同参画、ゲストティーチャー、自己分析シート、キャリアパスポート

#### 自己紹介

ふくだ みり  
名前：福田 実莉

所属：奈良教育大学大学院修士課程

研究分野：仮名書道教育、左利き

ジェンダーの視点からの  
進路支援の一考察

発表日時 24/10/09  
福田実莉

#### ジェンダー平等に向けて取り組んだこと

私はジェンダーの視点からみた進路支援のアプローチに興味を持ち、下記のことに取り組みました。

- ① 取り組んだこと  
奈良教育大学の講義において、「ジェンダーの教育を取り入れた進路支援」について考察し、発表した。
- ② テーマ選定理由  
教育に焦点を出してジェンダーについて考えてみたいと思ったから。
- ③ アクション選定理由  
講義の中で、「理系女子」という単語や、「管理職は男性が多い」「女性は接客が向いている」という無意識のバイアスがあることを知り、進路支援におけるジェンダーの視点からのアプローチについて考えたいと思ったから。

#### 取り組んでみての自分や周囲の変化、感想

**自分の変化**  
1dayジェンカレin檜原に参加する前は、ジェンダーについての知識を持っていたものの、性的マイノリティに關しての配慮にしか焦点がなく、現代に活躍するジェンダーに関する無意識のバイアスについて考えたことがなかった。1dayジェンカレin檜原に参加したことによって、より「自分事化」することができた。

**周囲の変化**  
講義での発表の後、奈良教育大学の先生方から様々な意見・アドバイスを頂戴することができた。「発表で考察したカリキュラムは、新たな視点での提案であった」というご意見に加え、ジェンダーをめぐる様々な社会課題が自身のキャリアをデザインすること、どのように関係するのかを考えていくことは、子どもたちが自分の進路選択を考える上で大切なことである」という詳細をいただいた。

**感想**  
今回の考察において、1dayジェンカレin檜原での講義で得た意見やニーズを踏まえたいうえで、学習指導要領や先生方のご指導を受けながらカリキュラムを考えていくことができ、良い経験となった。今回は概要のみの考察であるため、実現に向けてより具体的な計画を考察していきたい。

©一般社団法人AGENCOURAGE

## 1. 学生によるアクションとその成果・課題

### 櫻井

ここから皆さんそれぞれ取り組んだこととお話しいただきたいと思います。

### 金城

私のアクションした内容は、友達に一人でもできるような内容にしたいと思い、友達に対してジェンダーについてどこまで知っているかが気になり、心象を調べることにしました。県庁さんなどに行って話をするのはまだ自分にはレベルが高いと思ったので、初めの一步として友達と実際に喋ることにしました。

活動をしてみてよかったことは、友達がジェンダーについて知ることができたことです。やっぱり自分だけ知っていても広めることができないので、少しでも多くの人に知ってもらうことで広まっていくのではないかと思ったからです。難しかったことは、友達がジェンダーについてそこまで知ってるわけではないので、どういうふうに簡単に簡潔に、相手に伝えることができるのかというのがすごく難しかったです。私自身、説明が苦手なところもあって、ちょっとぎこちない話し方になったと思うんですけど、頑張って伝えることができたので良かったと思っています。話すときに、イラストとか漫画形式のような見えるものがあれば、分かりやすく埋めて



これたのではないかと思いました。

## 沼田

私のアクションした内容としましては、1dayジェンカレで学んだことや感じたことなどを、友人や家族などいろんな人に話して、ジェンダー平等とは何かとか、現状どのような問題があるのかを共有したことです。

やってみて良かったことは、ジェンダー平等といっても、最初は当事者とか自分の身近なことは少ないと思っちゃうことが多いんですが、話してみると、「女の子は座ってて足を開けちゃいけない」とか、「男の子はかわいいものを好きじゃ駄目」とかいう、そういう点で共有・共感できたことです。たくさんの方が共感してくださって、ジェンダーのことを他人事ではなく、身近に感じてもらうことができ良かったです。

難しかったことは、やっぱり全部というのはあんまり広がってないもので、理解してもらうことが難しく、反対意見とは言いませんが、やっぱりよく思わなかったり、性別に沿った役割が正しいと思う人が何人かいたことです。若い世代の方々はあんまりそういう意見は少なかったんですが、やっぱり上の世代の方は、価値観が変わっていて、そういうのは良くないっていう方が少し多かった気がします。親とジェンダーについて話すのはハードルが高かったですが、チャレンジしました。

## 岩元

私が主に行った活動は三つあります。一つ目が、自分の通ってる大学図書館での「女性と歴史」というテーマ展示です。この活動を通して、こういうことあったんだとか、逆にこういうときは案外男女平等だったんだ、といういろんなことを知ることができました。元々、伝統とか歴史と言われていたことに懐疑的になった方がいいのかな、と思ったりしました。

二つ目の活動が、女性の体についての理解を深めようということです。私自身、小学校中学校でそういった教育をあまり理解してなかったんですが、自分で実際に産婦人科に行ってみました。行ってみたら、女性の体について書かれた資料が無償で配布されていることを知ったり、そういう取り組みがあることも知れて良かったです。私は元々生理痛がひどくて、受験勉強中に2週間ぐらい寝込んだりして、勉強的に口スしていた経験があります。今は漢方をすすめていただいています。親身になって相談してくれるドクターを見つけ、「何かあったときに駆けつけるところ」ができたのはすごくいいことだと思っています。

三つ目が、医療と性的マイノリティについて調べる活動です。レズビアンと産婦人科というテーマを挙げている本を読んで、性的マイノリティを持っていると、アウトティングをしてしまう恐れがあるので、医療にかかりづらいという話を聞きました。どんな性別であれ、医療に関わることへの抵抗とかがない方がいいと思ったので、この問題を伝えたいと思っています。



## 福田

私は教育課程の編成という課題に対し、1dayジェンカレで学んだことをどうやって教育に取り入れることができるかを考えました。「性別にとらわれることなく、自分の適性に応じた進路の選択ができる生徒を育てる」というテーマのもと、「ジェンダーの視点からの進路支援の一考察」という題で教育課程の編成を考察し、大学の授業で発表しました。性の多様性は、やはり悩んでいる方でなければ、“自分ごと”化することが難しいテーマだと思います。例えば、私は髪型を刈り込みにしたら「女の子なのに…」と言われた経験があります。こういう小さなモヤモヤは誰しもが経験していることだと思います。そのような身近な経験から、“自分ごと”化することが大事だと思います。授業で発表したときに現職の先生方から「新しい視点での考察、提案でとても良い」というような意見をいただきました。ただ、「カリキュラムが限られている学校という場では実現が難しいかもしれない」という意見もいただいたので、現場の先生方にも意見を頂戴した上で、配慮し、考察を深めていく必要があると思います。



## 2. アクションを通じた気づきと今後の展望

### 福田

私は、参加者と、自分自身が経験したジェンダーに関するモヤモヤについて交流した時に、多様なモヤモヤがあることに気が付くことができました。特に、男性の方が持つモヤモヤに対して衝撃を受けました。ジェンダーに関するモヤモヤはそれぞれで違い、多様にあることを知ることができました。この経験はとても良いものだったと思います。

### 岩元

私は、自分の学んでいることと何か繋げることがあるんじゃないかと考えて、無形文化財（お祭り、だんじり）とジェンダーを繋げて考察しました。だんじりの「女人禁制」は命がけで行う祭事で、身体に触れてしまうリスクや力の差に気を使えないという点も踏まえて、一概に悪いことではないのかな、とも思っていて、女性が事故で亡くなった例があったり、文化を守るために線引きをしているという側面も考えていくと、逆の視点での深まりがありました。

### 金城

私は、なかなか自分から挑戦していくタイプではなかったので、今回自分でアクションを考えて、実際に行動を起こしてみて、やっぱり一歩踏み出すのが大切なんだと自分の中では思いました。「結果はどうであれ、自分の実際に行動を起こすことは大切ではないか」と思いました。

## 3. 今後していきたいアクション

### 金城

日本人だけでなく海外の人にもジェンダーについて知ってほしいという気持ちがあり、スペイン語を使って海外の人向けに講演を開いてみたいです。

## 沼田

私がしたアクションはほぼ日本人相手だったので、海外の方のジェンダーの意識や価値観について調査してみたいと思いました。

## 岩元

私は高校受験のときに生理の影響で月に2週間ほど大きく体調を崩したりしていたので、放置しちゃいけないよという啓発リーフレットのような、知識を身につけられるものを作りたいです。また、性的マイノリティを持つ人が医療にかかることに抵抗がある問題について、苦しんでいる人のデータがないことが課題なので、どんな性別の人であれ、医療に関わることに抵抗がなくなるための活動を考えたいです。

## 福田

私は左利きで書道を勉強していて、「左利きなのに何で？」と言われることでモヤモヤを感じています。これは、ジェンダーのモヤモヤと似ていると感じました。ジェンダーの問題に限らず、多様な価値観や多様な個性を認めることができる生徒を育てるためにはどうすればいいのかということ、教育の中で考えたいなと思っています。

## 4. 総括

### 櫻井

皆さんそれぞれのアクションは、誰かに何か伝えるとか、一步踏み出すってすごくハードルがあると思うんですが、素晴らしいことです。やはり、先生の影響はすごく大きいです。学校は平等だと思われがちですが、一人ひとり刷り込まれたものって自然と出てしまうので、ジェンダーや多様性の視点から取り組むことは本当に重要だと思います。

私たちは、これまで多くの方が声を上げてくださったおかげで社会は前に進んで、今、次のステージの入口に立っている、ドアが開いている状態だと思います。若い人は平等の意識を持っているから大丈夫だと期待されがちですが、残念ながらそうではないんです。無意識のうちに刷り込まれているものをしっかりと把握して、再生産しないということを作っていく必要があります。

今、若い人に聞いていると、この先の未来を見通せないという人が非常に多いんです。そんな社会では、変化は起こりにくいと思います。この国の若い人が何か未来に希望を持てるように、しっかり若い人の声を聞いて、若者をその中に入れて、若者を応援するということをぜひしていただけたらと思っています。

ジェンダーギャップ解消まであと123年かかると言われていますが、去年は133年でした。この1年間で10年縮んだんです。ここにいる一人ひとりが日々の生活を変えて、それを周りにちよつとずつ広げていくことができれば、その期間はさらに縮まっていくんじゃないかなと思います。性別に関係なく、一人ひとりが自分らしく生きられる社会を作っていきましょう。