



# 自分を生きる とともに生きる

— 10代のあなたへ —



やってみよう!

## 自分ノート

まずは、自分のことを書いてみよう!

好きなこと

嫌いなこと

趣味

好きなタレント

短所

長所

よく話をする人

自分を動物にすれば?

好きな人がいる

YES ・ NO

好きな言葉

最近のマイブーム

将来やってみたいこと

どんな人になりたい?

どんな仕事につきたい?

# 自分らしい生き方を探してみませんか？

自分のことを  
自分で決める

自分を大切にする

「これが自分だ」と言える

このハンドブックは、あなたが  
現在や将来について考えるとき  
役立ててください。

## 興味のあるところからどうぞ！

10年後の自分が見えますか？	1
自分が選ぶ  自分の未来	2
働くチャンスは平等	3
ジェンダーギャップ指数って？	4
仕事も暮らしも大切にしよう！	5
束縛も所有も愛じゃない！ デートDV	7
性暴力とは？	9
「NO!」と言っていいんだ	10
多様性ってナンだろう？	12
「男女共同参画」は自分らしさのカギ	13
おすすめBooks	15
相談機関一覧	16

# 10年後の自分が見えますか？

自分ノートの「将来つきたい仕事」について、  
ぼんやりとも思い浮かびましたか？

なぜ働くんだろう？

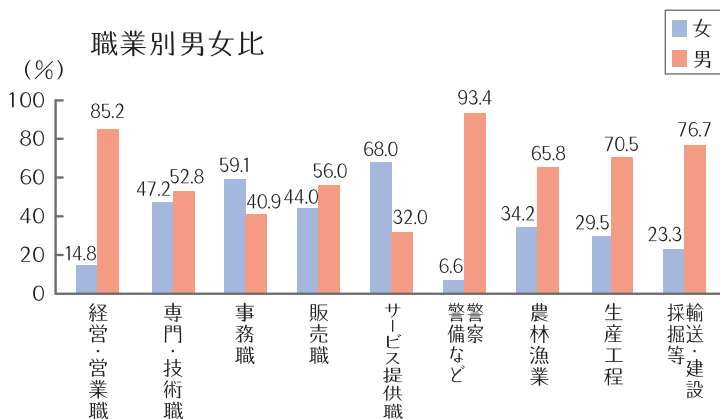
仕事をすることのメリットは

- 能力を活かすことで生きがいをもてる
- 収入を得ることで自分の暮らしを確保できる
- いろんなことを経験することで成長できる
- 仕事をとおして、いろんな人と出会える



これまで、男女それぞれに向き不向きがあると考えられ、性別によって就けない仕事があった時代がありました。

今は、性別ではなく、一人ひとりの個性を大切にすべきだと考えるようになり、性別を理由に採用しないことは法律で禁止されています。



総務省「平成29年就業構造基本調査」より作成

## 自分が選ぶ 自分の未来

社会にはいろいろな仕事があります。  
どんな職業があるのか探してみよう。

### 調べてみよう!

インターネットや図書館で情報を収集してみよう。

中学生・高校生向けの職業調べサイト等では、人気の仕事や業界別の職業一覧が掲載されていて、いろいろな仕事に関する情報が満載。

就きたい職業が決まってない人でも、今好きなこと、得意なことの先にある職業を見つけることができるかも。

バスや電車の運転手として活躍している女性や、保育士や看護師の仕事に就いている男性が増えています。

まだまだ性別が偏っている仕事もあるけれど、そんな分野にこそチャレンジのしがいがあるのでは!



仕事選びの考え方はいろいろ

- 自分の能力が発揮できる
- やりがい、生きがいを感じる
- 給料がたくさんもらえる
- 好きなことを仕事にする
- 休みがきちんと取れる

## 働くチャンスは平等

男女平等は日本国憲法に明記され、これを実現する法律も整えられてきましたが、現実の社会には「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的にとらえる意識が根強く残り、女性には働くチャンスが少なかったり、家事や育児・介護など家庭のことに忙しく、仕事をする、継続することが難しかったり、男性と同じように仕事をしていても給料や昇進に違いがあったりなど、さまざまな面で男性との差が生じています。

「働く」ことは、生きていくためにはなくてはならない権利です。女性も男性も同じように働き、キャリアを積み、昇進の機会が平等に与えられ、賃金も差のない社会にしていく必要があります。



働く人が性別を理由に差別されることがないように、「男女雇用機会均等法」という法律があります。

### 男女雇用機会均等法 ポイント

- ①募集・採用、配置・昇進、教育訓練、福利厚生、定年・解雇、降格、職種変更、パートへの変更などについて、性別を理由とした差別の禁止
- ②業務に必要な要件をつけて採用・登用する間接差別の禁止（例：必要がないのに身長、体重、体力を要件にしたり、転勤の経験を昇進の要件にすることなど）
- ③妊娠・出産を理由にした解雇や不利益な取扱いの禁止
- ④職場でのセクシュアル・ハラスメント対策を講じる義務

## ジェンダーギャップ指数って？

「ジェンダーギャップ」とは、男女の違いで生じている格差のことです。日常の習慣から社会の制度など根深く残っています。世界各国の男女格差を測る「ジェンダーギャップ指数」では、2021年の日本の順位は、世界156か国中120位という結果でした。世界的にみて日本は、まだまだ男女の格差があります。

ジェンダーギャップ指数……世界経済フォーラムが発表する、各国における男女格差の指標。この指数は、「経済」「政治」「教育」「医療」の4分野14項目のデータから作成され、1が完全平等、0は完全不平等を意味しています。

### 日本のジェンダーギャップ指数

120位 / 156か国

スコア 0.656  
経済分野 117位  
政治分野 147位  
教育分野 92位  
健康分野 65位

表 ジェンダーギャップ指数2021 国の順位

順位	国	指数
1	アイスランド	0.892
2	フィンランド	0.861
3	ノルウェー	0.849
4	ニュージーランド	0.840
5	スウェーデン	0.823
11	ドイツ	0.796
16	フランス	0.784
23	イギリス	0.775
30	アメリカ	0.763
102	韓国	0.687
120	日本	0.656

世界経済フォーラム 2021年3月発表

## 仕事も暮らしも大切にしよう!

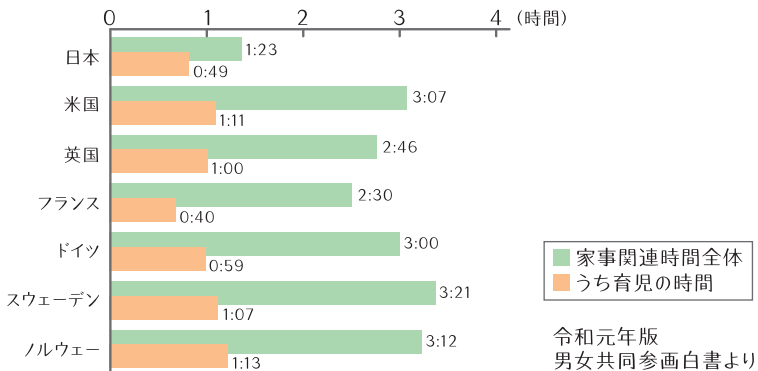
「何をおいても仕事が一番優先で、自分のことや家庭は後回しになるのは仕方がない」と思ってる?

どんな働き方をするかは、どんな暮らし方をしたいかということと深く関わっています。

日本では、男性が家事や育児に費やす時間が他の国に比べてとても少なく、原因のひとつに男性の長時間労働が指摘されています。



6歳未満の子どもの持つ夫の家事・育児関連時間(1日当たり、国際比較)



### 現状

- 女性は家事や育児・介護など家庭のことに忙しく、仕事を続けることが難しい。
- 男性は長時間労働のために家庭のことができない。過労でストレスも増大。



### 自分らしく生きるために

仕事と暮らしを両立し、どちらも大切にするワーク・ライフ・バランスが実現できる働き方・生き方にシフトチェンジ!



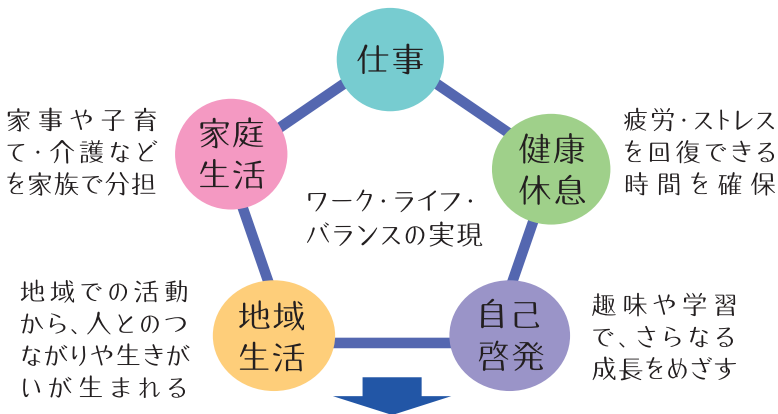
# 実現しよう！ ワーク・ライフ・バランス (仕事と生活の調和)

時間は、誰にとっても1日24時間ですが、この時間をどのように使うかは、自分らしく生きるための原点です。

一人ひとりが意欲と能力を生かすことができる社会づくりには、いろいろな働き方・暮らし方が選択できるワーク・ライフ・バランスの実現が欠かせません。

## ワーク・ライフ・バランス が実現すると

やりがいを持って  
仕事を続けられる



多様性を尊重した活力ある社会へ

## ワーク・ライフ・バランス とは

男性も女性も、あらゆる年代の人のためのもの

ライフステージに応じて、自分の希望するバランスで実現できるもの

「仕事の充実」と「暮らしの充実」のよい循環をもたらしめるもの

## 話し合ってみよう！

あなたは将来、どんな働き方・暮らし方がしたい？  
イメージを思い描いて、みんなで話してみよう。

## 束縛も所有も愛じゃない! デートDV

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、夫婦や恋人など、親しい関係で起こる暴力をいいます。特に、恋人との間に起こる暴力は「デートDV」といわれ、10代の交際でも起きています。

好きだから束縛する…嫌われたくないから我慢する…それは「愛」ではありません。お互いに相手の意思や時間を尊重し合うことが大切です。



### チェックしてみよう!

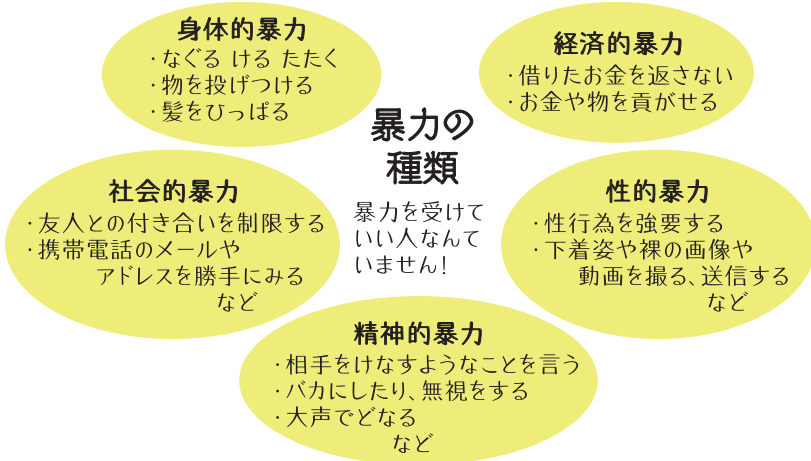
[相手の様子]

- 最優先しないと不機嫌になる。
- 常に居場所を報告させたり、行動を制限したりする。
- ひんぱんにケータイに電話やLINEがあり、すぐに返事しないと不機嫌になる。
- 怒鳴ったり、脅したり、暴言を浴びせたりする。
- 目の前で物を壊して怖がらせる。
- 大事にしているものをわざと壊したりする。
- ケータイをチェックしたり、アドレスを勝手に削除したりする。
- 高価なプレゼントやお金を要求する。

[自分の様子]

- 好きな相手の要求には応えるべきだと思っている。
- イヤなことにもNOと言えない。

つき合っていて、イヤな感じや怖い気持ちが起こるのは、対等な関係とは言えません。イヤだと思ってもNOと言えず、相手が望むことを受け入れてガマンばかりしていると、自分に自信がなくなったり自分を大切に思えなくなったり、体調を崩すなど、心と体の両方にいろいろな影響が出てきます。

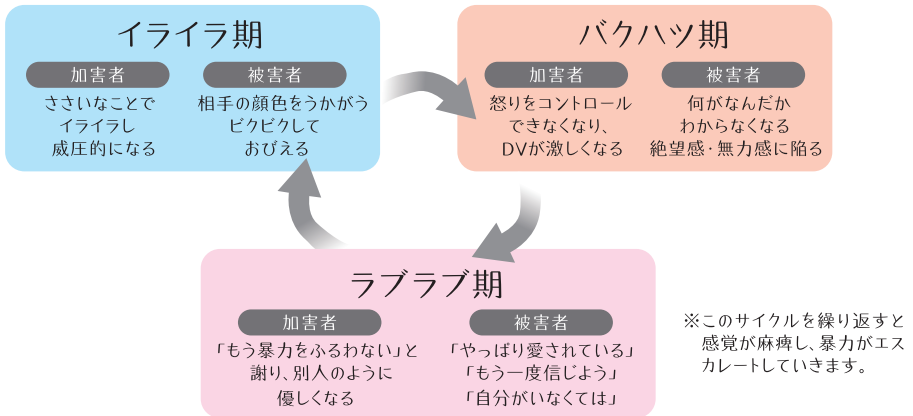


イヤと言えない、逆らえない、別れられないのが、DVです

被害を受けていても、いくつもの理由がからみあって、別れられないということがあります。

- ・恋人同士なら、イヤなことでもガマンするのは当たり前
- ・相手が悪いのは自分が悪いから
- ・相手を変えられるのは、自分だけ
- ・別れ話をすると怒るから言えない

### デートDVのサイクル



相手から遠ざかることや誰かに相談することが必要です。自分に起きていることや気持ちを誰かに話すことで、問題に気づいたり、整理することができます。秘密を守ってくれる人に早めに相談することが大切です。

\* 相談機関はP16で紹介しています

## 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、顔見知りだったとしても、また、同性でも異性でも性別にかかわらず、あなたが望まない行為なら、「性暴力」になります。

### 「性暴力」はどうして起こるの？

先輩・後輩などお互いの関係が対等でない場合に起こりやすくなります。相手の行為を「いやだ!」と感じても、相手に遠慮して自分の意見が言えない場合は、対等な関係でないといえます。

### 被害者は女性だけじゃない

女性だけでなく、男性も被害にあいます。からかいや、いじめ、部活での上下関係などで性的被害を受けることもあります。

### 被害にあわないために

- ・自分を大切にする、相手を大切にする、暴力を許さない
- ・インターネットで知り合った相手を簡単に信用しない
- ・恋人や友だちでも、下着姿や裸の写真や動画を送ったり、送らせたりしない
- ・「こわい」と感じたら逃げる
- ・一人で契約やサインはしない

コシが大事!

セクシュアル・コンセント

### 「性的同意」

手をつなぐ・腕を組むなど体に触れたり、キスや性的な行為をするときに、あいまいにせず、お互いの意思を確認すること。

### 被害にあった人は悪くない

被害にあった時、「自分が悪いから…」と自分を責めてしまうかもしれませんが、暴力を受けていい人はいません。デートDVや性暴力によるトラブルは、自分一人で解決することは難しい問題です。すぐに周囲で信頼できる大人や、専門の相談窓口にご相談しましょう。

サ ラ  
京都府性暴力被害者ワンストップ相談支援センター 京都SARA

075-222-7711

10:00~22:00(年中無休)

## 「No!」と言っていいんだ

「人権は大切」とか「人権は守らなければならない」という言葉をよく聞きます。では「人権」とは何でしょう。

### 「人権」とは

すべての人が生まれながらに持っている、人間らしく生きる権利で、誰にも取り上げられることはできないものです。年齢や人種、性別、障害の有無などにかかわらず、誰もが安全、安心、自由に暮らす権利を持っています。

#### 世界人権宣言 第3条

すべての人が、安全に生活し、自由に行動し、そして身体や人格を傷つけられない権利を持っています。

でも、現実の社会では…

家庭…児童虐待、DV  
高齢者虐待  
職場・学校…いじめ  
ハラスメント  
社会…戦争、暴力、偏見・差別

人権が侵害されている多くの事象が起きている

自分のことを自分で決められない  
自分の行動を制限される  
身体や心を傷つけられる…

こんなことがあると、安心して暮らせません。これは、人権を侵害されている状態ではないでしょうか。



## 子どもの権利条約(児童の権利に関する条約)

国連は1989年の総会で「子どもの権利条約」を採択しました。世界中すべての子どもたちがもっている「権利」について定めた条約です。18歳未満の子どもを、おとなと同様ひとりの人間として人権を認めるとともに、成長するまでに特別な保護等が必要な子どもならではの権利も定めています。日本は1994年にこの条約を批准しました。

### 「子どもの権利条約」4つの柱

生きる権利	住む場所や食べ物があり、医療を受けられるなど、命が守られること
育つ権利	勉強したり遊んだりして、もって生まれた能力を十分に伸ばしながら成長できること
守られる権利	紛争にまきこまれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働等から守られること
参加する権利	自由に意見を表したり団体を作ったりできること

公益財団法人日本ユニセフ協会HPより

### もし、あなたの人権が侵害されたら

いじめや、体罰、暴行や虐待、プライバシーの侵害や差別を受けるなど、人権が侵害されたら、早めに相談することが大切です。身近な人や相談窓口に話してみましょう。

\* 相談機関はP16で紹介しています

# 多様性ってナンぞろう?

わたしの“普通”は、  
あなたにとって“普通”じゃないかもしれない

## 多様性って?

多様性とは、英語でダイバーシティと言い、「多様な人々が互いの違いを尊重し共に生きる社会」を表す言葉です。ここでいう「多様」とは性別や人種の違いだけではなく、年齢、宗教、障害の有無、性的指向、家族形態など、さまざまな違いを意味します。



## 多様性をもたらす豊かな社会

違いが差別を生み出すのではなく、多様な視点、価値観、能力を活かすことが豊かな社会づくりにつながるという考えから、日本でも組織の生産性の向上や、優れた人材を確保することを目的に、方針として打ち出している企業も増えてきました。

## 性も多様 LGBTとは?

LGBTは、性的少数者の総称の一つ

レスビアン **L**esbian 同性を好きになる女性      **G**ay 同性を好きになる男性  
バイセクシュアル **B**isexual 同性も異性も好きになる人

性的指向(SO)とは…「好き」の性別。恋愛感情や性的な関心が、自分の性別から見てどの性別に向かっているかを示します。

トランスジェンダー **T**ransgender 割り当てられた性別とは違う性別で生活している人

性自認(GI)とは…「こころ」の性別。自分が認識している性別のこと。  
性自認には、他にQ(クエスチョニング…決められない・わからない)、Xジェンダー(男女のいずれでもないと考える人)など、他の性のあり方もあります。

## 「男女共同参画」は自分らしさのカギ

「女のくせに」とか「男なんだから」などと、性別によってこうあるべきだと決めつけられて嫌だったことはない？

### 女なんだから

お行儀よくしろ、  
えらそうに言うな  
お手伝いしろ…

### 男なんだから

短髪はあたり前  
理系

### 女のくせに

生意気だ  
不器用だな…

### 男のくせに

泣いてんの？  
頼りないなあ  
ビビってんの？



### 女なんだから

やさしくなくちゃ  
可愛くなくちゃ  
きちんとしなきゃ

### 男なんだから

強くたくましく  
いい大学に  
女子におごって当然

「女らしさ」「男らしさ」にとらわれると、とても窮屈。  
まずは「自分らしく」から考えることをはじめたら、  
もっとのびのびと生きていけるのではないですか？

## 話し合ってみよう！

あなたの中にも、性別による思い込みがあるかも。  
これまで、なんとも思っていなかった「当たり前」を  
見直すことから始めよう。



# 男女共同参画のあゆみ

■国連 ○日本 ★宇治市

世界中が、  
男女平等を  
目指すこと  
を決めた

1975年	■国際婦人年メキシコ会議。～85年を「国連婦人の十年」に	
1979年	■女子差別撤廃条約採択	
1981年	■女子差別撤廃条約発効	
1985年	■ナイロビ会議「女性の地位向上のための将来戦略」採択 ○女子差別撤廃条約批准 ○男女雇用機会均等法公布（'86年施行）	働く場での男 女差別を禁止 する法律がで きた
1991年	○育児休業法公布（'92年施行）	それまでは男子は 技術、女子は家庭 科と性別で習う教 科が違っていた
1993年	○パートタイム労働法公布・施行 ○中学校家庭科男女共修開始	
1994年	■国際人口・開発カイロ会議 ○高校家庭科男女共修開始	
1995年	■北京世界女性会議 ○育児・介護休業法公布・施行 ★宇治市女性施策推進プラン(UJIあさぎりプラン)策定	介護を社会的な 問題とし、保険制 度がつくられた
1997年	○介護保険法公布（'00年施行）	
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 の実現を21世紀の最 重要課題と位置づけ
2000年	■特別総会ニューヨーク女性会議 ○男女共同参画基本計画策定	
2001年	○配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に 関する法律(DV防止法)公布・一部施行（'02年完全施行）	夫婦間の暴力も 犯罪であるとの認 識がすすむ
2003年	○性同一性障害者特例法公布（'04年施行） ★宇治市男女共同参画支援センター開設	JR宇治駅前に ゆめりあうじが オープン!
2004年	★宇治市男女生き生きまちづくり条例公布・施行	
2005年	■ニューヨーク世界閣僚級会合	
2007年	○仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章・行動指針策定	
2015年	○女性活躍推進法公布・施行(一部'16年施行)	
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	
2020年	○第5次男女共同参画基本計画策定	
2021年	★宇治市男女共同参画計画(第5次UJIあさぎりプラン)策定	

## 用語解説

### 男女共同参画社会

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、ともに責任を担うべき社会。

(男女共同参画社会基本法第2条)

### 固定的性別役割分担意識

男女を問わず個人の能力等によって役割の分担を決めることが適当であるにもかかわらず「男は仕事・女は家庭」、「男性は主要な業務・女性は補助的業務」などのように、男性、女性という性別を理由にして、役割を固定的に分ける考え方をいいます。

# おすすめBooks

宇治市男女共同参画支援センターにあります



CH  
OICE  
自分で選びとる  
ための「性」の知識

身体の仕組み、感情や欲求との向き合い方、大切な人との付き合い方、自立について…性にまつわるあらゆる問いに、真剣に向き合い具体的な知識を伝えるための一冊



L  
G  
B  
T  
なんでも聞いて  
みよう

「性の多様性」を中心に、中高生から実際に出た質問に答える形で、具体的に性について考えるための一冊



こ  
と  
も  
六  
法

いじめや虐待は犯罪…法律は、みんなの安心で安全な生活を守るために決められたルールです。子どもに関係のある法律、知っておいたほうがよい法律をピックアップ



な  
ぜ  
僕  
ら  
は  
働  
く  
の  
か

働くことの意味、生活にかかるお金、AI時代の働き方、勉強することの意味…働くうえで考えるべきテーマをマンガと図解で伝えます。温かく前向きになれる一冊

## ライブラリー利用案内

図書や映像、雑誌のバックナンバーが借りられます。

図書は3冊2週間、DVD は1本1週間。

DVDの視聴やインターネットの閲覧もできますので気軽にご利用ください。

センタースタッフが、情報探しのお手伝いもしますよ。

## ひとりで悩まないで

# 宇治市男女共同参画支援センターでは 相談できる場所があります。

### 女性のための相談

TEL 39-9379 (予約専用)

毎週火・木曜日、毎月第2日曜日

13:30~16:30

第3火曜日は10:30~12:30も開設

### 男性のための電話相談

TEL 39-9377 (予約不要)

毎月第3金曜日

18:00~20:00

(祝日の場合は第2金曜日)

## 外部相談機関一覧

### 困ったときや悩みごと

- ふれあい・すこやかテレフォン 24時間対応  
TEL 075-612-3268又は3301  
メール相談もあります
- ヤングテレホン 24時間対応  
TEL 075-551-7500
- チャイルドライン京都  
TEL 0120-99-7777  
月~土 16:00~21:00
- 京都いのちの電話 24時間対応  
TEL 075-864-4343
- 24時間子供SOSダイヤル  
TEL 0120-0-78310
- ネットいじめ通報サイト  
[http://www.kyoto-be.ne.jp/gakkyou/cms/?page\\_id=118](http://www.kyoto-be.ne.jp/gakkyou/cms/?page_id=118)
- こころの健康相談統一ダイヤル  
TEL 0570-064-556  
月~金 9:00~22:00

### 児童虐待に関する相談・通告

- 宇治児童相談所 24時間対応  
TEL 0774-44-3340
- 宇治市こども家庭相談  
TEL 0774-39-9178  
祝日除く月~金 8:30~17:15
- こども福祉課  
TEL 0774-22-3141  
祝日除く月~金 8:30~17:15  
22:00~土・日・祝 年末年始  
TEL 0774-22-3142
- 児童相談所虐待対応ダイヤル  
24時間対応 TEL 189

### 学校などの問題に関わる相談

- 宇治市教育委員会教育支援センター  
TEL 0774-21-1890又は1879  
☒ kyoikushienka@city.uji.kyoto.jp  
月~金 9:00~17:00

### 人権に関する相談

- 子どもの人権110番  
TEL 0120-007-110  
TEL 0774-24-4122  
月~金 8:30~17:15
- 子どもの権利110番  
TEL 075-231-2344  
金曜 15:00~16:30
- 全国共通人権相談ダイヤル  
TEL 0570-003-110  
月~金 8:30~17:15
- 女性の人権ホットライン  
TEL 0570-070-810  
月~金 8:30~17:15

### DV・家庭内の問題に関わる相談

- 京都府家庭支援総合センター  
TEL 075-531-9910 (DV相談)  
毎日 9:00~20:00  
TEL 075-531-9600 (総合窓口)
- 京都府南部家庭支援センター  
TEL 0774-43-9911 (DV相談)  
月~金 9:00~17:00
- DV相談ナビ  
# 8008

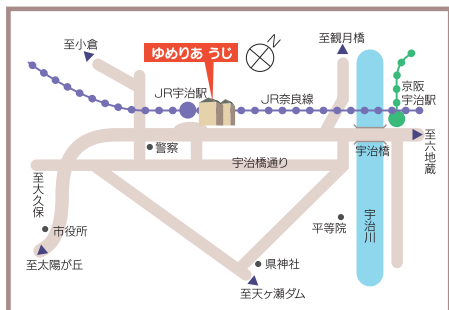
JR宇治駅前 ゆめりあ うじにある

**宇治市男女共同参画支援センター** は、  
男女共同参画社会を実現するための推進拠点です。



- 1階 ギャラリー ステップ ワン
- 3階 事務室・印刷室  
情報ライブラリー  
活動スペース  
げんきひろば
- 4階 会議室・相談室

男女共同参画に関する情報で  
調べたいことや相談したいこと  
があればスタッフに気軽に声を  
かけて下さい



- 開館時間 午前9時～午後10時  
情報ライブラリー・活動スペースの利用  
火～木・土・日曜 午後5時まで  
金曜 午後8時まで
- 休館日 月曜、祝日、年末年始

「自分を生きる とともに生きる -10代のあなたへ-」  
男女共同参画ハンドブック  
発行日 2022年3月

編集・発行 宇治市人権環境部男女共同参画課  
〒611-0021 宇治市宇治里尻5-9 ゆめりあ うじ 3階  
TEL 0774-39-9377 FAX 0774-39-9378  
Eメール danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp