

Dreams come true

目次

1. 今の自分はどんな自分？.....	1
2. あなたはどう思いますか？	2
3. 対等な関係について考えよう！！	5
4. さまざまな性のあり方について考えよう！！	7
5. 長岡京市が目指す男女共同参画社会とは…（男女共同参画推進条例 基本理念） …	9
6. 自分の未来を想像してみよう！！.....	10
相談窓口	11

1. 今の自分はどんな自分？

★あなたはどんなことが好き？好きなことに してみましょう。



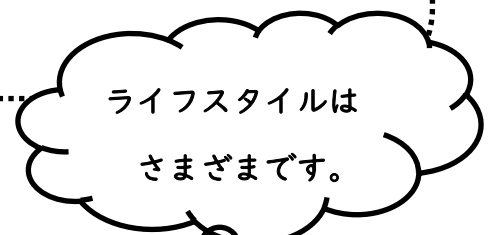
- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 勉強すること | <input type="checkbox"/> 動物を飼うこと |
| <input type="checkbox"/> 友達とおしゃべりをする | <input type="checkbox"/> 旅行に行くこと |
| <input type="checkbox"/> おいしいものを食べる | <input type="checkbox"/> 推し活をする |
| <input type="checkbox"/> 漫画やアニメを見る | <input type="checkbox"/> パソコンやゲームをする |

・そのほかにも好きなことは？

★あなたが得意なことは？

10年後の自分を想像できますか？

- ・結婚をして家庭をもちたい。
- ・結婚はしない。 ・子どもは欲しくない。
- ・子どもが欲しい。 ・子どもを何人欲しい。
- ・仕事をバリバリしたい。 ・仕事も家庭も大事にしたい。
- ・仕事より、家事、育児、介護などを優先したい。
- ・仕事も頑張るが、趣味も楽しみたい。



将来について、「男女共同参画社会」から考えてみましょう。

2. あなたはどう思いますか？

リーダーは男性の方が向いている。

NO YES

デートのお金は男性が出すべきだ。

NO YES

男性は仕事をして家計を支えるべきだ。

NO YES

男性は、人前で泣くべきではない。

NO YES

子どもが病気の際は、母親が看病すべきだ。

NO YES

女性は感情的になりやすい。

NO YES

女性に理系の進路は向いていない。

NO YES

男性が洗濯物を干すのはみっともない。

NO YES

男性は車の運転がうまい人が多い。

NO YES

女性は結婚して経済的安定を得る方がいい。

NO YES

大事なことを決めるときは、男性が決定した方がいい。

NO YES

親が「単身赴任中」と聞いて「父親」を思い浮かべる。

NO YES

◆アンコンシャス・バイアス

男女共同参画社会の実現に向けたカギに「アンコンシャス・バイアス」があります。アンコンシャス・バイアスは、これまでの経験や育った環境、見聞きしてきたことなどが影響して形成されることから、自分自身で意識しづらく、「無意識の偏見」（自分では気づいていないものの見方の偏り）とも呼ばれます。

「女性/男性は、普通～だ」の思い込みの正体

女性は「優しい」「家事・育児に向いている」とか、男性は「決断力がある」「外で働くべき」など、社会生活の中では、個人ではなく、性別によって、仕事や役割が期待されることがあります。

相手の希望や特性を無視して、性別だけで相手を判断することは、人の可能性を奪ったり、相手を傷つけてしまったりすることがあり、注意が必要です。

◆「普通」って？

社会の中にある「普通」は、社会的に優位な立場にある多数派（マジョリティ）の価値観によって作られているといった側面があります。

そして「普通 xxx だ」「たいてい xxx だ」「xxx すべき」といった言葉の裏には、「アンコンシャス・バイアス」がかくれていることがあります。

無意識の決めつけによって発せられた何気ない言葉が、少数派（マイノリティ）への軽視、見下しとなってしまふ場合があり、無自覚な言動は「マイクロアグレッション（小さな攻撃）」と呼ばれます。

「普通～」という言葉が頭に浮かんだら、一度、立ち止まって、考え方を見直してみることも大切です



自分らしく生きる ～多様な生き方～

人生 100 年時代といわれる現在、家族の形態や生活の姿は多様化しています。ひとり暮らしの人、家族と暮らす人、結婚する人しない人、子どものいる人いない人など様々です。

人生の選択肢はたくさんあります。「自分はどう生きたいか」「自分らしさ」とはなにかを考えることは、将来の可能性を広げたり、夢を実現したりしていくことにつながります。

性別にとらわれず「なりたい自分」をイメージし、目標を持つことが大切です。



世界各国の男女平等の度合いは？

世界経済フォーラムが毎年、世界各国における「経済」、「政治」、「教育」、「健康」の4分野14項目のデータから、男女平等度合いを測る「ジェンダーギャップ指数」を算出し、総合点で順位付けした「グローバル・ジェンダー・ギャップ報告書」を公表しています。

得点が「1」に近いほど、男女格差が少なく平等ということを表し、0が完全不平等、1が完全平等を示しています。

【ジェンダー・ギャップ指数（2025）上位国】

順位(昨年順位)	得点	国名
1位(1位)	0.926	アイスランド
2位(2位)	0.879	フィンランド
3位(3位)	0.863	ノルウェー
4位(14位)	0.838	英国
5位(4位)	0.827	ニュージーランド
118位(118位)	0.666	日本

日本の総合順位は148カ国中118位

2025年版の日本の総合得点は0.666で前年0.663からわずかに上昇したものの、総合順位は前年と同じ118位にとどまった。G7諸国（日本、フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、イタリア、カナダ）の中では、引き続き最下位となりました。

日本を分野別見ると、経済、教育、健康は順位を上げたが、女性閣僚の減少が影響し政治分野が113位から125位に後退しました。女性管理職の項目も127位と著しく低いままでした。格差解消のペースは平均を下回り、遅れたままです。

これらの結果から、日本では、「経済分野」及び「政治分野」における女性の参画が引き続き課題であると考えられます。

【日本のジェンダー・ギャップ指数の推移】

	調査国数	総合		経済		教育		健康		政治	
		順位	スコア	順位	スコア	順位	スコア	順位	スコア	順位	スコア
2023年	146	125	0.647	123	0.561	47	0.997	59	0.973	138	0.057
2024年	146	118	0.663	120	0.568	72	0.993	58	0.973	113	0.118
2025年	148	118	0.666	112	0.613	66	0.994	50	0.973	125	0.085

3. 対等な関係について考えよう！！

◆「女らしさ」「男らしさ」を期待していませんか？

女性は家庭的や優しい、男性はたくましいや頼りがいがあるなど、固定観念にとらわれ、社会的な役割や、態度、行動を決めつけてしまうと、対等な関係は築けません。これは、恋人関係に限らず、友達関係などすべての人間関係に当てはまります。



◆相手を束縛していませんか？

メールやSNSは、使い方により相手を束縛していることがあります。お互いに相手の時間や意思を尊重しあうことが大切です。

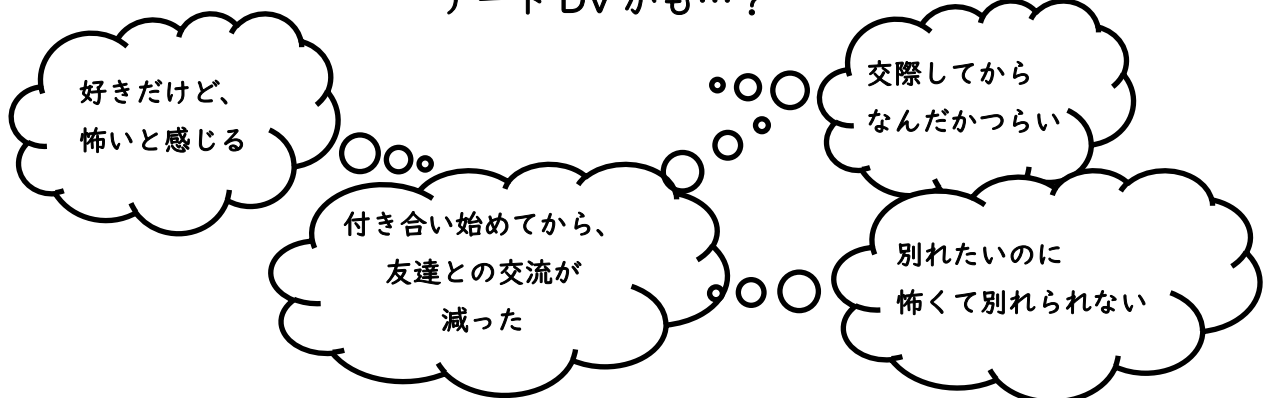
◆我慢をしていませんか？

恋人同士なら、嫌なことをされても嫌われたくないから仕方がないと思っていませんか？嫌なことは嫌だと相手に伝えることが大切です。自分の気持ちを伝え、相手の気持ちも聞き、相手も自分も大切にしましょう。

恋人同士なのに、どうして暴力が起こるの？

それは二人の関係がどこかおかしいのかもしれません

デートDVかも…？



デートDVとは、交際中のカップルの間で起こる暴力のことです。

「好きだったら、相手が自分の思いどおりになるのが当然」という考えを持っていると、さまざまな暴力で相手を傷つけてしまうかもしれません。

お互いのところとからだを大切にしましょう！

心理的な暴力

脅す、大声でどなる、無視する
行動を監視・制限する
スマホをチェックする など

身体的な暴力

殴る、たたく、蹴る
腕をつかむ、髪を引っ張る
ものを投げつける など

これらのことは すべて暴力です

デート代をすべて払わせる
借りたお金を返さない など

経済的な暴力

相手が嫌がるのに体をさわる
キスをする、性的な行為を強要する
下着姿や裸の画像や動画を撮る、
送信する など

性的な暴力

暴力は、どんな場面でも絶対に許されません！

10代・20代の若者を中心にこんな被害が起きています

リベンジポルノ、自画撮り流出

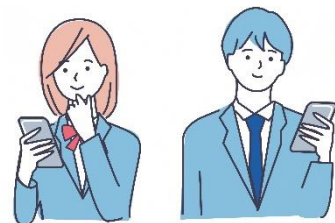
交際中に撮影した画像や動画が、元交際相手によって同意なくインターネット上に公表される「リベンジポルノ」や、交際相手や出会い系サイト等のSNSで知り合った人からの自画撮り要求による、画像流出被害のこと。

JKビジネス

表向きはカフェやコミュなど一見すると問題のない仕事を装って女子高校生等の若年層を雇用し、実は裏オプションとしてマッサージや添い寝等の性的なサービスをさせるビジネスのこと。児童買春や強制わいせつ、被害者の個人情報流出してストーカー事件に発展するなどの事例があります。

相談窓口

- ・ 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
- ・ 性犯罪被害相談電話（警察） #8103



- ・ 誰かに見られて困る写真は、撮らない・撮らせない・送らない！
- ・ 不安を感じたら家族や友人、専門機関に相談しましょう！
- ・ 関係がこじれている時に、二人きりで別れ話をするのは危険です。
人のいる場所で話しましょう！

4. さまざまな性のあり方について考えよう！！

●SOGIってどんなもの？

SOGIとは性的指向を示す「Sexual Orientation」とジェンダーアイデンティティを示す「Gender Identify」の頭文字をとった略称です。SOGIは身体的な性などと共に、人間の性を構成する要素であり、誰もが有しているものです。



●SOGIを表す主な言葉の一般的な意味合いを紹介します



SO に関する言葉 恋愛感情又は性的感情の対象となる性別についての指向	L	レズビアン	同性に惹かれる女性
	G	ゲイ	同性に惹かれる男性
	B	バイセクシュアル	両性に惹かれる人
	A	アセクシュアル	どのような性別の人にも惹かれない人
		ヘテロセクシュアル	異性に惹かれる人
GI に関する言葉 自己の属する性別についての認識に関するその同一性の有無又は程度に係る意識	T	トランスジェンダー	出生時に判断された性別とジェンダーアイデンティティが一致しない人
		シスジェンダー	出生時に判断された性別とジェンダーアイデンティティが一致している人
SOGI の両方	Q	クエスチョニング	性のあり方が定まっていない人 又は定めていない人

※SOGIのあり方は多様であり、必ずしも表中の分類に限られるものではありません。

また、この表では一般的な意味合いを紹介しています。異なる説明の仕方がなされることもあります。

◆性的指向 (Sexual Orientation)

例えば、「男性が好き」「女性が好き」「男性と女性の両方が好き」「男性と女性の両方が好きではない」など好きになる性のことです。

◆ジェンダーアイデンティティ (Gender Identity)

例えば、「私は女性である」「私は男性である」などの、自分の性別についてのある程度の一貫性を持った性別についての認識のことです。

●正確な知識を身につけ、SOGIを理由とした偏見や思い込みをなくそう

十分な知識がない中では、自分と異なることや知らないことに対して、偏見や無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）を持ってしまうことがあります。

そのため、日常生活の中で、「女性・男性とはこうあるもの」という判断に基づくSOGIに関する言動を意図せずともとってしまう、それが原因で、誰かを傷つけ、時には命に関わる事態を招くことすらあります。

家族や学校、職場など身の回りの人の中にも様々なSOGIの人がいることに思いを巡らせましょう。SOGIに関する理解を深めることで、偏見やアンコンシャス・バイアスを解消していくことが求められているのです。

●SOGIはプライバシー情報です

SOGIはプライバシー情報であり、自分のSOGIを他人に知られたくないと思っている人もいます。

たとえ善意であっても、本人の同意なく、その人のSOGIに関する情報を第三者に暴露すること（アウトティング）が、その人の生命に関わる重大な結果を引き起こすこともあります。

SOGIの多様性について社会の理解が進んでいない中では、性的マイノリティの人にとって、自分のSOGIのあり方を打ち明けること（カミングアウト）は勇気がいることです。もしカミングアウトを受けたら、既にほかに打ち明けている人や、共有しても良い範囲を本人に確認するなど、アウトティングをしないよう十分気をつける必要があります。

また、カミングアウトをするか・しないかは、本人が自分の意思で決めることであって、誰に対しても、カミングアウトを強要するようなことはあってはなりません。



5. 長岡京市が目指す男女共同参画社会とは…

男女共同参画社会は、性別にかかわらず、誰もが、社会のあらゆる分野で、意欲に応じて活躍することのできる社会です。仕事、家庭、地域生活などの多様な活動を一人ひとりの望む形で展開でき、誰もが、共に夢や希望を実現して、一人ひとりの豊かな人生に結びつくことを目指しています。(男女共同参画計画第8次計画より)

男女共同参画を進めるための 10 のポイント

(「長岡京市男女共同参画推進条例」の基本理念)

1 対等に個性と能力を発揮できる社会

性の違いによって差別されることなく、一人ひとりの個性や能力を十分に発揮する機会が均等に確保されること。



2 多様な生き方の選択

世の中のしくみや慣行が改善され、性別によって役割を決めつけるのではなく、多様な生き方が自由に選べること。

3 すべての人があらゆる場への参画

地域や職場、市などの意思決定の場に誰もが参画できる機会が確保されること。



4 家庭生活と社会活動の両立

相互の協力や社会の支援のもと、家庭生活と社会活動、それぞれが両立でき、ワーク・ライフ・バランスが保たれること。

5 一人ひとりを大切にする教育や保育

子どもから大人まで、すべての人が、人権や男女平等の意識を育む学びが行われること。



6 性と生殖に関する健康と権利

性と生殖についての理解を深め、自身が主体性を持ち、その思いが生涯にわたり尊重されること。

7 個人の力を発揮できる職場

すべての人が均等で生き生きと働くことができる環境づくりのこと。



8 暴力を許さない社会

セクシュアル・ハラスメント、ドメスティック・バイオレンスなど、あらゆる暴力をなくすこと。

9 あらゆる人の人権尊重

男女の性別だけでなく、性的少数者などあらゆる人の人権について配慮されること。



10 世界の情勢

国際的な協調のもとに男女平等・男女共同参画の取り組みが進められること。

◆長岡京市にじいる企業登録制度

2024年6月から長岡京市では、一人ひとりの人権が尊重され多様な生きかたや価値観を認め合い、誰もが自分らしく生きられる社会の実現を目指して、企業や事業所、行政が一体となって性的マイノリティの理解促進を図るための制度を開始しました。

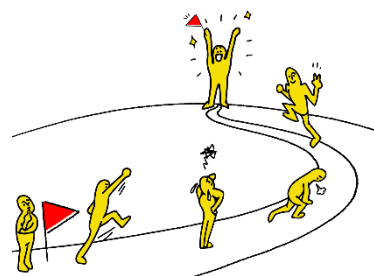
6. 自分の未来を想像してみよう！！

未来の自分はどんな自分？



★どんなことがしてみたい？ 進路は？ 職業は？ 夢や目標は？

★未来に向かって、今できることは？



自分の生き方について、様々な選択肢を考えてみましょう

自分で「選ぶ」ということは責任を伴うことでもあります、『自分の人生を、自分で決定する』ということはとても大切なことです。一度決めたことでも、いつでも、何度でも、選択を変えることはできます。目標に向かって努力する過程で、新たな目標が見つかることもあります。

自分の思いを大切に、未来を想像してみましょう。

男女共同参画社会の実現に向けて

- 「自分らしさ」を大切にして、性別にとらわれず、やりたいことを選択していこう
- お互いの生き方を認め合い、自分も周りの人も大切にしよう

★あなたは男女共同参画社会の実現に向けて、、、

-
-
-

悩んでいることはありませんか？秘密は絶対守ります。安心してご相談ください。

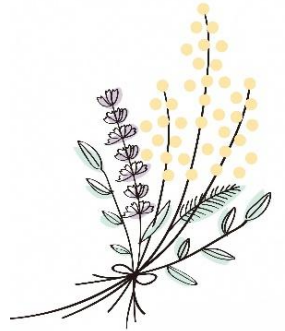
「女性の相談室」（長岡京市男女共同参画センター）



予約問合せ ☎075-963-5502

相談は月曜～金曜 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

人間関係、女性の様々な悩みなどの相談について、まずはお問い合わせください。



「男性電話相談」（長岡京市男女共同参画センター）



☎075-963-5522 第3土曜 14:00～16:00

人間関係、自身の生き方など、男性カウンセラーが悩みをお聞きします。

家庭児童相談・こども SOS テレホン（長岡京市こども家庭センター）

☎075-953-7710 月曜～金曜 9:00～16:00（祝日・年末年始を除く）

友だちのこと、学校のこと、家庭のこと、勉強のこと、性のこと。一人で悩まないで、電話してください。

教育相談（長岡京市教育支援センター）

☎075-963-5533 月曜～土曜 9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

悩んでいること、困ったこと、話してみませんか？「勉強する気になれない」「いじめ、暴力がある」「友だちと仲良くなれない」「家から外に出たくない」など、まずは電話してください。

【保護者のみなさんや先生方へ】

長岡京市では、次世代を担う子どもたちが、性別にとらわれず自分の意思で主体的に将来を選択し、仕事や家庭において、周りの人たちと協力しあえるようになってほしいと願い、この冊子を作りました。

私たち大人は「男はこうあるべき、女はこうあるべき」といった思い込みや決めつけによって、子どもたちの将来の可能性を無意識のうちに狭めていないでしょうか？成長過程である子どもたちは、保護者のみなさんや先生方の言葉や態度などから発せられるメッセージに大きな影響を受けます。大人の固定観念によって子どもたちが生き方や将来の夢を狭めることがないよう、気をつけたいものです。

個性や能力を伸ばしていけるよう、さまざまな場面で「自分らしさ」や「将来の夢」について話し合ってみてください。

Dreams come true ～長岡京市男女共同参画推進条例～

編集・発行／長岡京市男女共同参画センター 令和8年3月 改訂

〒617-0833 長岡京市神足2丁目3番1号 長岡京市立総合交流センター6階

TEL：075-963-5501 FAX：075-963-5521 E-mail：danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp