

ひとりで悩まず、相談してね。秘密は厳守されます。

なやむなテレホン
なやむなメール
☎ 0985-22-7867

宮崎市
青少年育成センター

電話相談 月～金(祝休日は除く) 8:30～16:30(水曜日のみ20:00まで)
メールアドレス(24時間受付) 45seisyoun@city.miyazaki.miyazaki.jp
※メールは返事に時間がかかる場合があります。また、携帯電話からのメール相談は、なやむなメール(パソコン)からの返信を受信できる設定にしておいてください。
面接相談 電話で予約してください。
相談内容 いじめのこと、学校のこと、勉強のこと、家族のこと、友だちのことなど

スクール
カウンセリング
☎ 0985-23-1053

宮崎市
教育相談センター

宮崎市教育相談センター

電話相談 月～金 9:00～16:00(12:00～13:00は除く)
土 9:00～12:00(来所相談のみ)
※来所相談は事前に(水曜までに)電話等での予約が必要です。(祝休日・年末年始を除く)
面接相談 電話で予約してください。
相談内容 いじめや不登校、発達障がい等に関する悩み、学校教育に関する相談など
所在地 宮崎市旭1-4-1(市教育情報研修センター1F)

宮崎市教育支援教室(適応指導教室)
心の談話室
☎ 0985-22-9674

電話相談 月～金 9:15～16:00(時間外は留守電)
面接相談 月～金 10:00～15:30(要予約)
相談内容 いじめ、不登校、学業、交友等の児童・生徒に関する悩みなど

デートDVに
関する相談
☎ 0985-89-5243

NPO法人
ハートスペースM

電話相談 毎週 日・月 10:00～17:00(年末年始を除く)
対象 児童・生徒、保護者、教職員など
相談内容 DV、デートDVなど
こわい思いをがまんしていませんか。なぐられているのを恥ずかしいと思っていますか。束縛は愛情ではありません。誰かに話すことが解決への第一歩です。

男女共同参画に
関する相談
☎ 0985-25-2057

宮崎市
男女共同参画センター
「パレット」

電話相談 月～日 9:00～17:00(火曜・祝日・年末年始を除く)
メール相談 ホームページのお問合わせフォームからご相談ください。
面接相談 月～日 9:00～17:00(火曜・祝日・年末年始を除く 要予約)
法律相談 毎月第3水曜日 14:00～16:30(要予約)
相談内容 人間関係、DV、セクハラ、結婚・離婚、老後や介護、育児、家族のことなど
所在地 宮崎市宮崎駅東3丁目6-7



パレット相談室
お問い合わせフォーム

性的少数者専用
電話・メール相談
☎ 0985-22-0022

宮崎市
男女共同参画センター
「パレット」

電話相談 毎月第3日曜 9:00～12:00
メール相談 ホームページまたは、QRコードより、お問合わせフォームからご相談ください。
相談内容 自分自身のこと、親やパートナーとの関係、友人関係、学校、職場でのトラブルなどあなたの悩みに寄り添います。



性的少数者相談室
お問い合わせフォーム

性的少数者相談パレット [検索](#)

のびのびの手引きから
左のQRコードより以下の資料が
閲覧及びダウンロードできます。

- 男女共同参画サポートBookのびのび
- のびのび手引き資料編
- のびのび指導の手引き
- 指導のねらい及び教科(授業)

宮崎市 男女共同参画サポート Book

NOBINOBI

自分らしいって、わくわく。

		中学校
1年	組	名前
2年	組	
3年	組	

contents

はじめに	1
【学校で】 ジェンダーってなんだろう?...	3
【将来は】 女性の仕事?男性の仕事?...	5
【家庭で】 家事も育児も家族でシェア.....	7
【地域で】 地域活動とわたしたち.....	9
【交際中に】 それってデートDVかも.....	11
【SNSでは】 送って平気?送信前に見直そう!...	12
【ハラスメント】 それってハラスメントです!.....	13
【性の多様性】 性のあり方は人それぞれ.....	14

ひとりで悩まず、相談してね。

男女共同参画って?

すべての人が互いに人権を尊重しつつ責任も分かち合い、性別にかかわらず仕事や家庭生活などさまざまな活動においてその個性と能力を十分に発揮することです。これらが実現する社会を男女共同参画社会といいます。

「参加」と「参画」はどう違う?

「参加」は仲間に加わることで、「参画」は主体的かつ積極的に関わることです。男女共同参画社会を実現するには、わたしたちが社会の一員として積極的に関わるのが大切です。

男女共同参画に関する法律など

憲法にうたわれている男女平等の理念の実現に向けたさまざまな取り組みが進められてきましたが、なお一層の努力が必要とされることから、平成11年(1999年)6月23日に「男女共同参画社会基本法」が施行されました。また、宮崎市においては平成18年(2006年)1月1日に「宮崎市男女共同参画社会づくり推進条例」を施行し、平成31年(2019年)3月に第2次宮崎市男女共同参画基本計画(改訂版)を策定しました。

「女らしく」「男らしく」ではなく、「自分らしく」

人は生まれるときに性別を選ぶことはできません。

「女らしく」「男らしく」といった、性別による考え方にしばられることなく、「自分らしく」生きることは、

一人一人の可能性を広げることになるでしょう。

男女共同参画社会は、だれもが性別にとらわれず自分らしく生き生きと暮らすことを目指しています。

生活の中で出会う場面から、「自分らしく」

行動するとはどういうことか考えてみましょう。そして、男女共同参画社会を実現するために、どうしたらよいかを考えてみましょう。



ジェンダーってなんだろう？

「女らしさ」「男らしさ」って何でしょうか。

「女はこうあるべき・男はこうあるべき」と無意識のうちに思っていることはありませんか。

社会通念や慣習の中で社会によって作りあげられた「女らしさ」「男らしさ」があり、

このような女性、男性の別を「社会的・文化的に形成された性別」＝「ジェンダー (gender)」といいます。

言われたことはありませんか？



どう思いますか？



世界の動きと日本

世界の動きは？ SDGs ～世界が目指す持続可能な開発目標～

国連加盟193か国が、2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた持続可能な17の目標を「SDGs(エスディージーズ)」といいます。2015年9月の国連サミットで採択されました。

17の目標の1つに「5.ジェンダー平等を実現しよう」があります。性別を理由に機会の不平等が起こることがないように、国際的な取り組みが始まっています。



ジェンダー・ギャップ指数

世界で見ると、日本の男女平等は146か国中116位(2022年)

ジェンダー・ギャップ指数とは、経済・政治・教育・健康の分野で男女の違いを比べたものです。

日本は教育と健康の分野では男女平等ですが、経済と政治は順位が低く、特に、政治家などの男女比を比べた場合、政治の分野では女性の比率は低くなっています。

順位	国名	順位	国名
1	アイスランド	10	ドイツ
2	フィンランド	22	イギリス
3	ノルウェー	27	アメリカ
4	ニュージーランド	99	韓国
5	スウェーデン	102	中国
		116	日本

「世界経済フォーラム2022」発表資料より

政治分野における女性の参画は？ (女性の政治参画マップ2022より)

国会議員の女性比率は

衆議院の女性議員比率 9.9%(令和4年(2022年)7月8日現在)
参議院の女性議員比率 25.8%(令和4年(2022年)7月28日現在)
衆議院・参議院HP

世界平均 下院または一院 26.4%、上院 25.7%
日本の衆議院の女性議員比率は世界で164位

令和4年(2022年)7月1日現在(調査対象国は186か国)
IPU(列国議会同盟・Inter-Parliamentary Union) Open Data Platform

首長の女性比率は

知事 $\frac{2\text{名}}{47\text{都道府県}} = 4.3\%$

政令指定都市市長 ... $\frac{1\text{名}}{20\text{政令指定都市}} = 5.0\%$

市区町村長 $\frac{39\text{名}}{1,721\text{市区町村}} = 2.3\%$

総務省「地方公共団体の議会の議員及び長の所属党派別人員調査」(2021年12月31日現在)

女性の仕事？ 男性の仕事？

女性に向いている仕事、男性に向いている仕事ってあるの？

どんな職業でも性別によって区別されることはありません。昭和61年（1986年）に施行された男女雇用機会均等法では、性別にかかわらずなく就労の機会均等が保障されています。かつては男性が働き女性が家庭を担うという性別による役割分担をしていた時期がありました。近年ではさまざまな職業に女性が就く一方、看護師や保育士などかつて女性が多かった職業に男性が就くことも珍しくなくなりました。

整備士



花屋



保育士



研究者



パイロット



看護師



自分の個性と能力に合わせた仕事を選びましょう。

教えて！先輩！

木崎 綾笑さん

◆消防士(宮崎市消防局北消防署ポンプ隊)



宮崎北消防署の消防隊員として勤務しています。わたしは、東日本大震災の被災地に行った事がきっかけで、ふるさと宮崎のために、何か自分にできる事はないかと真剣に思うようになりました。小さいころから体を動かす事が大好きでしたので、私が誰かの役に立てる仕事は何だろうと考えた結果、体力勝負の消防士を目指すことにしました。現在は、消防車や救急車に乗り、多くの災害現場に出動しています。つらく危険な現場もたくさんありますが、それ以上に助けた方からの「ありがとう」の言葉にやりがいを感じています。さて、皆さんが挑戦してみたいことは何ですか？わくわくすることはなんですか？この先、皆さんの可能性は無敵大です。たくさんの挑戦と経験を通して、あなたにしかできないことを見つけてください。

山口 史剛さん

◆看護師(宮崎大学医学部看護学科 助教)



私が幼い時に手術のため繰り返し入院した際、素敵な男性の看護生さんに出会い、励まされ、辛い入院生活を乗り切ることができました。この経験が、私を看護の道へ歩むことを決意させ、私は看護系大学で就学後、宮崎大学医学部附属病院に看護師として6年間勤務しました。現在は、宮崎大学の看護学科の教員として勤務しながら、学生の教育や、研究活動を通して、未来の看護師育成や看護学の発展に貢献できるよう日々精進しております。看護は、まだまだ女性が多い世界ですが、性別に関係なくやりがいのある仕事だと考えております。これから社会を担っていくことになる皆さんが、性別や社会の持つイメージにとらわれず、自分自身の持つ強みを最大限活かしながら、新たな働き方や仕事の価値をイノベート(革新)していくことを楽しみにしています。

加納 ひろみさん

◆代表取締役(KIGURUMI.BIZ INC.)



わたしは現在、宮崎県内で着ぐるみの製作会社を経営しています。「みやざき犬」「ミツちゃん」をはじめ、海外のメジャーなキャラクターも手掛けています。時代のニーズに合わせ形を変えながら「ものづくり」を続けてきました。好きな英語も活かすことができ、まさに、会うべき仕事にちゃんと出会ったと思っています。わたしの会社では多くの女性が活躍しているので、働きやすい環境、雰囲気づくりに努め、女性が働き続けられる職場を目指しています。皆さんは、将来、自由に仕事を選ぶことができます。是非、失敗を恐れずさまざまな体験をしてください。わたしは、失敗は経験を表す「色」だと思います。たくさんの色を増やして10年後、20年後の自分の力にしてください。

家事も育児も家族でシェア

家事や育児は家族みんなが協力してシェアすることで、短い時間で効率的に行うことができます。
家族の一人一人がお互いを思いやる気持ちが大切です。



育児休業を取得する男性の割合や、男性の家事・育児時間も増えています。
家事や子育てなど家庭のことも、みんなで担っていくことが重要です。

意識が変われば社会が変わる

■子育て期の家庭における時間(宮崎県)



子育て期の育児時間は、女性が69分、男性が32分と依然として大きな格差があります。家事も同様に大きな格差があります。
また、男性の育児休業取得率は増加傾向にありますが令和3年で16.6%とまだまだ低い状況にあります。

※令和3年(2021年)社会生活基本調査(総務省統計局)より作成

■育児休業取得率の推移(宮崎県)



国の育児休業取得率(%)			
	R1	R2	R3
女性	83.0	81.6	85.1
男性	7.48	12.65	13.97

※厚生労働省雇用均等基本調査より

※各年度の労働条件等実態調査(宮崎県雇用労働政策課)及び厚生労働省雇用均等基本調査より作成

～企業も応援!! 仕事と子育ての両立～

■くるみん・プラチナくるみん・トライくるみん認定(厚生労働大臣認定)

「くるみん認定」とは、次世代育成支援対策推進法(次世代法)に基づき、従業員の仕事と子育ての両立のための行動計画を策定・実施するなど、一定の要件を満たした企業を子育てサポート企業として認定する制度です。くるみん認定企業のうち、より高い水準の取組を行った企業が一定の要件を満たした場合、特例認定「プラチナくるみん認定」を受けることができます。2022年4月1日よりくるみん認定・プラチナくるみん認定の認定基準の引き上げに伴い、新たに「トライくるみん認定」が創設されました。



地域活動とわたしたち



女性消防団員インタビュー 宮崎市消防団女性分団4部・川越美鈴さん

消防団員の仕事は火事の消火活動ではありません。地域向けにAEDの使い方や心肺蘇生などの講習、防災意識の向上のための啓発活動、水泳の授業が始まる時期は学校に行って講習を行います。また、イベントの防災ブースでのお手伝いや出初め式への参加など楽しいですよ。年に2回、炊き出しの訓練や救命指導を消防局員さんがしてくださるのでためになります。私は消防団員だった父の影響と、3.11(東日本大震災)をきっかけに消防団に入団しましたが、自分自身も色々な知識を得る事が出来てとても良かったと感じています。今は女性消防団員は火事の現場には出動していませんが、訓練は男性同様受けています。将来的には「女性だから」「男性だから」「若いから」「ベテランだから」で分けて自分の得意な分野で役割を選択できるようになるといいなと思っています。

避難所に必要なことはどんなこと？

わたしたちの住む地域にはどんな人たちが暮らしているのだろう？
～豪雨や地震、津波などの災害が起きたとき～



地域が抱える課題は、

みんなで協力してさまざまな視点で解決しましょう。
いつ起きるかわからない災害に備えるためには、
性別や年齢にかかわらずあらゆる立場の人が参画し、
それぞれの意見が反映され行動することが大事です。

それってデートDVかも

交際中の二人の間で起こる暴力を「デートDV」といいます。



それらは「デートDV」かもしれませぬ。

好きな人を束縛したり、好きな人に束縛されたりしていませんか。

好きな人と一緒にいることがつらかったり怖かったりしていませんか。

相手からあなたに、あなたから相手に、こんなことはありませんか？

■身体的暴力

- なくる、ける、たたく
- 髪を引っ張る、腕をつかむ
- 物を投げる

■経済的暴力

- 借りたお金を返さない
- デート費用をいつも払わせる

■精神的暴力

- 無視する、バカにする
- 思いどおりにならないとどなる、おどす
- 友人関係や行動を制限する
- スマホ等を勝手にチェックする

■性的暴力

- 無理やり性的行為をしようとする

なくる・けるなどの身体への暴力だけがデートDVではありません。相手を自分の思いどおりに支配(コントロール)しようとする態度や行動がデートDVです。

デートDVは女性から男性に対しても起こります。異性間だけでなく同性間でも起きています。

どんな理由があっても、暴力は決して許されませぬ。暴力に対する知識を身につけて理解を深めることが大切です。

送って平気？ 送信前に見直そう！

SNSやインターネットなどに一度投稿すると、完全に消すことは困難です。

世界中に一気に拡散される可能性もあります。

個人情報が特定されるとトラブルを引き起こすこともあります。



本名や学校名までネットに流されてしまった…

ずっと前の写真、まさかネットで公開されてるなんて…

元恋人の写真をアップしてやる！

写真の背景・位置情報などで場所が特定されないうか十分注意しましょう。自分の住所や写真を公開していると悪用され、トラブルに発展することがあります。

別れた交際相手への仕返しに、裸や性的な写真・画像などを本人に無断でインターネット等で公開することは、「リベンジポルノ」と呼ばれる犯罪です。平成26年(2014年)11月にリベンジポルノ防止法が施行されています。被害に遭ったらできるだけ早く相談機関や警察署に相談しましょう。

※私事性的画像記録の提供等による被害の防止に関する法律

写真などを公開するときは細心の注意を払い、送信前に必ず見直しましょう。出回って困るような写真や動画は、絶対に撮らない・撮らせないようにしましょう。

それってハラスメントです！

ハラスメント (Harassment) は、「いやがらせ」や「いじめ」のことです。相手が嫌だと感じたり、人権を侵害されたと感じたりすれば、それはハラスメントになる可能性があります。代表的なものに、上下関係を利用したパワーハラスメント(パワハラ)があり、性的な嫌がらせであるセクシュアルハラスメント(セクハラ)、ほかにもさまざまなハラスメントがあります。

パワーハラスメント (パワハラ)

優位な立場にある人が、権力や立場を利用し、人格を傷つける言動を行うことをいいます。



セクシュアルハラスメント (セクハラ)

性的な言動により、相手に不快感や不利益を与えることをいいます。



まずは「NO」と言おう。逃げよう。そして相談しよう。

もし、友だちから被害を相談されたら、「あなたは、悪くない」と伝えてください。

そして、子どもだけで解決しようとせず、信頼できる大人に伝えてください。

担任の先生や保健室の先生、保護者など、だれに相談してもいいです。

だれにも打ち明けられない場合は、各相談窓口にご電話してください。

性のあり方は人それぞれ

だれを好きになるのか、だれに魅力を感じるのかで決まるものを性的指向といいます。自分自身の性別をどう感じているかで決まるものを性自認といいます。

この性的指向 (Sexual ^{セクシュアル} ^{オリエンテーション} Orientation) と性自認 (Gender ^{ジェンダー} ^{アイデンティティ} Identity) の頭文字を組み合わせると SOGI (ソジ) といいます。SOGI とは、「すべての人に性的指向・性自認がある」という考え方を示しています。

身体の性と心の性が一致しており、恋愛対象が異性である人が多数であることに対して、そうではない人々のことを性的少数者といいます。

テレビや新聞などでは、LGBTQ という言葉が性的少数者を表す総称の一つとして使われています。

L Lesbian (レズビアン)	G Gay (ゲイ)	B Bisexual (バイセクシュアル)	T Transgender (トランスジェンダー)	Q Questioning (クエスチョニング)
性自認が女性で 恋愛対象が 女性の人	性自認が男性で 恋愛対象が 男性の人	男性も女性も 好きな人	生まれたときに 割り当てられた 性別とは異なる性を 生きたい・生きる人	性自認や性的指向が 今は決められない 決めたくない人

性のあり方はさまざまです。LGBTQ の他にも、Xジェンダー、パンセクシュアル、ノンバイナリーなどのセクシュアリティ (性) があります。

いつ、どのタイミングで、身近な人 (友達、家族、職場の同僚など) から自分が性的少数者であることを打ち明けられるかは分かりません。もし、カミングアウトをされたときには「大切なことを話してくれてありがとうございます」などの言葉をかけ、相手の気持ちを受けとめましょう。

また、その人が性的少数者であることを、本人の同意が無いのに他者に話すことは絶対にしてはいけません。

宮崎市では、令和元年 (2019年) 6月10日より「パートナーシップ宣誓制度」の運用を開始しました。これは、同性カップルのお互いが、人生のかけがえのないパートナーであることを公的に認める制度です。婚姻とは違い法的な効力はありませんが、行政として当事者の方々に寄り添う姿勢を示したものです。