

小学6年生版  
男女共同参画啓発小冊子



# Be Yourself

～あなたらしさを大切に～



## 男女共同参画って何だろう？



「男女共同参画」とは、男性も女性も同じ社会の一員として、おたがいを尊重し合いながら、ともに社会に参画\*し、喜びも責任も分かち合うことをいいます。

\*「参画」とは、単に参加するだけでなく、自ら進んで責任を持って関わることをいいます。



## 男女共同参画はどうして必要なの？

これまで、「男はこうあるべき」「女はこうあるべき」と考えられてきました。でも、好きなこと、得意なことは、人それぞれです。だれもが自分の能力をいかせる社会になったら、それは自分にとっても社会にとってもよいことです。

また、このまま人口の減少が続いていくと、働く人が少なくなっていく、女性や高れい者や障がいのある人や外国の人たちなど、いろいろな人たちが協力していくことがますます必要となります。

このようなことから、男女がともに参画し活躍(かつやく)していく男女共同参画の社会をつくることは、とても重要なことなのです。

青森市は、どのような取り組みをしてきたのかな？



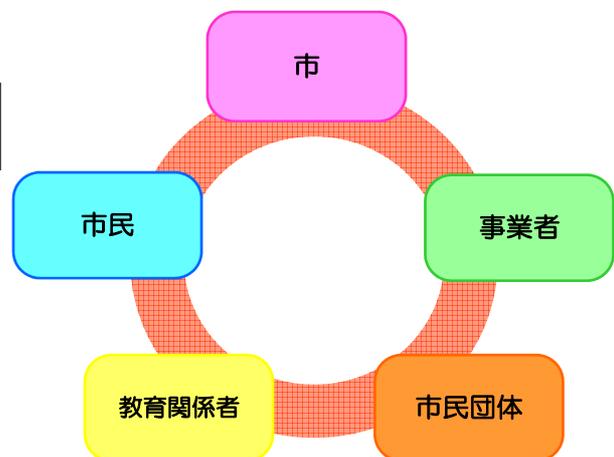
青森市は男女共同参画社会づくりをめざして、

- ◆平成 8年10月 「男女共同参画都市」を宣言しました。  
毎年10月を男女共同参画都市宣言記念月間としています。
- ◆平成13年 1月 男女共同参画について勉強したり、情報交かんをしたりする場として、青森市男女共同参画プラザ「カダール」をつくりました。
- ◆平成14年10月 男女共同参画社会づくりをみんなでいっしょに考える「日本女性会議2002あおもり」を開さいしました。
- ◆平成25年10月 「男女共同参画都市あおもり」をもっと知ってもらうため、シンボルマークをつくりました。
- ◆平成28年 2月 男女共同参画社会づくりに必要な取り組みや目標などを決めた、「青森市男女共同参画プラン2020」をつくりました。
- ◆平成30年 4月 男女共同参画社会の実現を目指して、みんなで取り組んでいくため、「青森市男女共同参画推進条例」をつくりました。
- ◆令和 6年 11月 今後の取り組みを示した「青森市男女共同参画プラン」(令和6年度～令和10年度)をつくりました。



## 青森市男女共同参画推進条例

男女共同参画社会を実現するためには、市だけではなく、市民、事業者、教育関係者、市民団体みなさんの取り組みと連携が必要です。



男女共同参画社会の実現を目指して、みんなで取り組んでいきましょう！

# SDGsと男女共同参画について

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



資料: 国連広報センター

SDGsは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

設定されている17の目標の中でも、**ジェンダー平等**はとても重要なテーマとなっています。



ゴール5「**ジェンダー平等**を実現しよう」では

- すべての女性に対するあらゆる差別をなくすこと
- すべての女性へのあらゆる暴力をなくすこと
- 政治・経済・社会の中で何かを決める場に、女性と男性が同じように参加したり、リーダーになったりできるようにすること

などを目指しています。

**ジェンダー平等**・・・性別に関わらず、平等に責任や権利や機会を分かちあい、あらゆる物事を一緒（いっしょ）に決めていくことを意味しています。

青森市では、『「男女共同参画都市」青森宣言』（裏表紙参照）の実現のために3つの取り組みを進めています。

<1> 全ての人があらゆる分野で活やくできる社会づくり



<2> 安心して暮らせる社会づくり



<3> 男女共同参画社会の実現に向けた基ばんづくり



すべてに「**ジェンダー平等**を実現しよう」が関係しています。

## 積極的に女性の登用を！

日本は国会議員や会社の社長など女性リーダーがとっても少ない。



データを見ると、大人の社会では活やくしている女性が少ないんだね。

### まだまだ少ない女性リーダー



世の中に、男と女は半々なんだから、ものごとを決める場に女性がもっと入ると、これまでにはないアイデアだって出るんじゃないかな？

職 業	全体の数(人)	女性の数(人)	女性の割合(%)	備 考
衆議院議員(全国)	465	73	15.7	R7.5 現在
参議院議員(全国)	240	61	25.4	R7.5 現在
県議会議員(青森県)	48	7	14.6	R7.5 現在
市議会議員(青森市)	32	9	28.1	R7.5 現在
医師(全国)	327,444	77,380	23.6	R4.12 現在
医師(青森市)	674	122	18.1	R4.12 現在
青森市立小学校長	42	6	14.3	R7.4 現在
青森市立中学校長	19	3	15.8	R7.4 現在
青森県立高等学校長	46	7	15.2	R7.4 現在
青森市役所管理職	232	44	19.0	R7.4 現在

学校では男女が協力してがんばっているよ。



考えてみよう！



データをみて気がついたことは何かな？  
あなたはクラスや委員会ではどんな役割をしている？

- 
- 
- 
- 



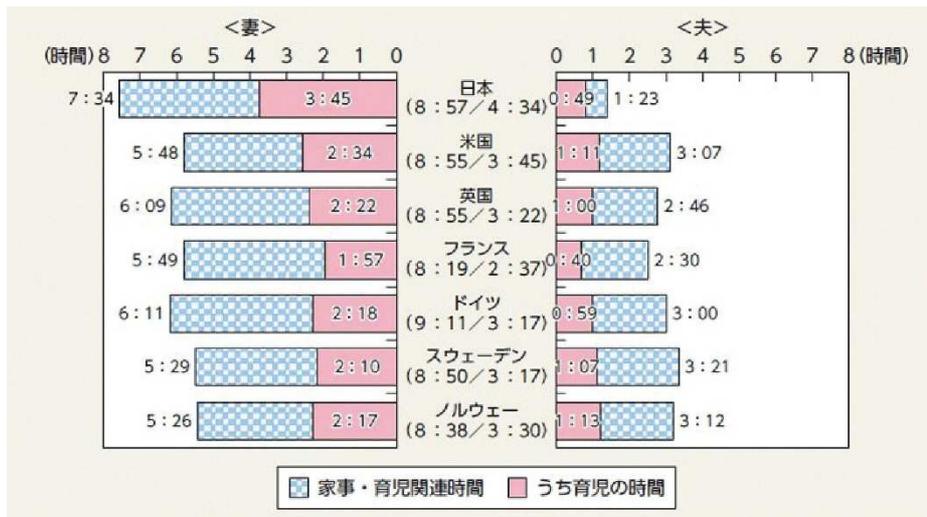
## 男女ともに働きやすい環境を！

男だって、女だって、仕事も大事だし、家庭も大事。  
趣味（しゅみ）や勉強の時間だってほしい。



妻と夫で、家事・育児時間にだいぶ差があるね。

家の仕事を分担したり、家族で協力しあって、だれもが楽しい時間を持てればいいね。



男女共同参画局 男女共同参画白書平成2年版「6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間」(1日当たり)

考えてみよう！



あなたの家では、だれがどんな役割をもっているかな？

- 
- 
- 
- 



## だれもが尊重される社会を！

差別をしたり、人をいじめたり、  
暴力をふるったりしていませんか？



性別や年れい、障がいがあることなどは関係なくみんなが認め合うことで、よりよい仲間づくりにつながるね。

いつもひとりぼっちの子がいて、気になる。  
今度、声をかけてみよう。



「もしも自分がそうされたら？」と考えると、どうだろう。  
みんなが相手のことを思いやれると、気持ちのよい社会になるんじゃないのかな？



考えてみよう！



だれにでもやさしくしている？  
相手の意見をしっかり聞いて、自分の意見も  
しっかり言えている？

- 
- 
- 
- 



## 意識を変えよう！

性別による思い込みや決めつけを  
していませんか。



「女の子らしく」行動しなさいって言われる。  
女の子らしくってなに？

重たい荷物を「男だから持って」と言われた。  
一緒（いっしょ）に運んでほしいな。



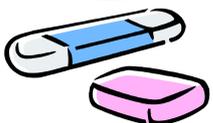
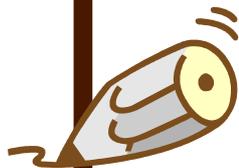
ピンク色が好きなのに「男らしく青色にしなさい」って言われた。

あなたにもあるかも  
「無意識の思い込み」チェック！  
自分の考えに合うものに○をつけてみよう。

考えてみよう！



- 男子は人前で泣くべきではない。
- 女の子は言葉づかいをていねいにしなければいけない。
- リーダーは男子の方が向いている。
- 女子は理系の科目（数学・理科）が苦手だ。





## 沖澤 のどかさん 指揮者

ベルリン在住。

篠田小学校、沖館中学校、青森東高等学校を経て、東京芸術大学卒業、同大学院修士課程を修了。ドイツの音楽大学に留学し、オーケストラ指揮専攻を修了。

2018年 東京国際音楽コンクール〈指揮〉で優勝。

2019年 世界的に知られるブザンソン国際若手指揮者コンクールで優勝。

2023年 4月から京都市交響楽団第14代常任指揮者に就任。

### 指揮者の役割ってなに？

特に大事なものは音楽の方向性を決めてオーケストラの奏者を導くことです。

(沖澤さん) 「それぞれにアイディアを持った優しゅうな音楽家の集まりを動かすには、音楽の才能だけではなく、楽心の分せき力、深い知識、それを伝える力、判断力など様々な能力が求められます。」

※指揮者は尊敬をこめてマエストロと呼ばれることもあります。

### 女性の指揮者について

「女性は指揮者になれない」と言われた時代がありました。現在も、世界の舞台(ぶたい)に立つ女性の指揮者は、数えるほどしかいません。オーケストラ全体を統率する指揮者に女性は適していないと思われていたからです。しかし、こうした世界に挑戦(ちょうせん)する女性は増えており、沖澤さんも、国際コンクールで優勝を果たし、世界的指揮者への道を歩みはじめています。

沖澤さんは、現在、クラシックの本場ドイツのベルリンで暮らしていますが、ヨーロッパでは、男性か女性というより、アジア人として意識させられる場面のほうが多いそうです。

(沖澤さん) 「差別を受けて落ちこむことは今でもあります。しかし差別意識はだれでも多かれ少なかれ持っているもの。大切なのは、自分の中にある差別意識に気づきそれを改めること。差別を受けた時にはその場で『あなたの差別的発言や行動に傷ついた』と伝えることです。声を上げなければ状況は変わりません。そしてそれが次の世代を助けることにもなります。」

### 沖澤さんの挑戦(ちょうせん)！

アジア人の女性指揮者がイタリアオペラをヨーロッパで振(ふる)ることはほとんどないので、その壁(かべ)をはらえる実力を身につけること。

### 沖澤さんからのメッセージ



- 自分はこの程度と決めつけないで、何かに挑戦(ちょうせん)してみてください。
- 挑戦(ちょうせん)して、失敗する中で少しでも手応えがあればそれが自信となり、さらにむずかしいことに挑戦できるようになります。
- だれかの真似をするのではなく、自然体で正面からぶつかることが大切です。
- いろんな経験をし、いろんな人との出会いを通して、こういう生き方をしてみたいと思える人をさがしてほしい。どんどん自分の世界を広げてください！

# 青森市出身の先輩方からメッセージ

坂本 光代さん  
(合同会社ESSH 代表)

日本だけにとどまらず世界へ



**青森の大自然に囲まれて育ち**、こんなに素晴らしいめぐみをさらに活かしたら素敵だろうと思い、得意な訳ではありませんでしたが、自然現象のワクワクにひかれ理科系の道に進みました。

大学卒業後は、金属フィルターの製造メーカーに就職し、12年間セールスエンジニアとして勤務した後に現在の会社を起業しました。

**現在の仕事**は、工業用セメント系薬剤の開発・製造・販売を行っており、具体的には、地球環境に害があるものを無害にする薬剤やリサイクルにこうけんする仕事をしています。環境を守っていくという視点で、海外からのニーズも多くなってきている分野です。

**起業**には大変なこともあります。しかし、自分を鼓舞し成長につなげることは、学生時代に部活で試合に勝った時や勉強していい成績を取れた時のガッツポーズする感覚に似ていて、とても充実感がありますし、社会の前線で戦っているというやりがいを感じています。



## 坂本さんからのメッセージ

失敗は成功のもとです。たくさん失敗していち早く成功をつかんでください。今、『努力する』をたくさん経験すると、後からとっても役に立ちます！

牧野 隆仁さん  
(青森県立中央病院 救急救命センター フライトナース)

救える命のもとへ

**小、中学生の頃**は、機械が好きで将来はエンジニアなど理工系の仕事に就きたいと思っていました。高校生になり、改めて将来の職業を考えた時、交通事故で入退院をくり返した時に優しく丁寧に接してくれた看護師さんの印象が強く残っていたこともあり看護師を目指しました。

**現在の道に進んでよかったこと**は、ずっとベッドで安静にしていたかん者さんが歩いて帰る姿を見ると非常にうれしく思います。仕事の面では、人工呼吸器など医療機器の取扱いが得意なので、そういった得意分野を活かすことができているのも進んでよかったと思っています。

**フライトナース**は、医学的専門知識や技術が求められます。日々進歩している医療を学ぶため、看護師になってからも常に自己研さんを怠らず成長していく姿勢が大事だと思って頑張っています。また、かん者さんとの関わりは、学生の頃からいろんな人と話す、いろんな経験をする、本をたくさん読むなど、勉強以外も頑張ってきたことが役立っていると思います。



## 牧野さんからのメッセージ

たくさん経験が人としての感性を育み、想像力や共感力を高めます！  
学生時代は勉強はもちろん大事ですが、あなたらしさを大切に将来の土台作りをしていきましょう。



武井 秀貴さん

(有限会社テック《テック調剤薬局》管理栄養士)



## 認定栄養ケア・ステーションから 地域で顔の見える存在に

**高校時代ボート部に所属**し、食事による身体づくりに取り組んだことで記録が伸び、チームも最後のインターハイに出場できたことからスポーツ栄養に興味を持ったのが管理栄養士を目指したきっかけです。

大学卒業後、医りょう事務と管理栄養士として現在の職場に勤務しており、調剤事務の業務を行いながら利用者さんの栄養相談に対応しています。

**部活やクラブで練習する学生さん**からの栄養相談を受ける機会も増えており、自分が学生のときに目指していた管理栄養士像に近づけているように感じています。

**大学から女性の比率が多い職種**であり、職場でも男性の管理栄養士は私だけですが、職業について男女の差を感じたことはありません。「地域のかたがいつでも会えて気軽に相談できる管理栄養士」を目指して日々仕事をしています。



### 武井さんからのメッセージ

将来どんな仕事をするにしても、学生生活のうちから周りの人への気遣いをもって、みんなが過ごしやすくなるように心掛けることが大事です。

大久保 綾子さん (青森市 こども未来部 部長)

## 地域の魅力を高めるために

**子どもの頃は**、母がじゅん看護師の資格を持っていたこともあり、医りょう系の職業を目指したいと思っていました。その後、高校の時の進路選択で地元に残りたい思いが強いことに気がつき、青森市役所に就職しました。

**市役所で働く魅力(みりょく)**は、住民票の取得や転校手続きなど、生活に関わる様々な手続きを行う場所であることや、困りごとの相談など、生活全般に密着していることです。さらに、市役所の仕事は幅が広く、全職員が地域の魅力を高めるためのアイデアを出して、それを実現するチャンスがあるところです。

**青森市役所**は、女性職員の数も増えてきていて、役割分担も平等になっています。男性のほうが望ましい現場や、女性のほうがやりやすい場面はありますが、職員は男女関係なく一人の人として仕事をしています。

**管理職になると**、責任が大きくなりますが、自分ができることの幅が増えます。しょう進前、不安はありましたが、実際にしょう進した後の役割の重要さにやりがいを感じています。



### 大久保さんからのメッセージ

今できることを、全力で頑張ってください！  
これから先、道がたくさんありますが、今を頑張ることで想像以上に広い世界につながります。



## 「男女共同参画都市」青森宣言

私は私を大切に思うのと同じ重さで  
あなたを大切に思う

性別を超え  
世代を超え  
時代を超え  
人と協調し 人を信頼できる  
誇り高い人間でありたい

すべての人の自立と平等をめざして  
青森はここに「男女共同参画都市」を宣言します

平成8年10月22日 青森市



令和7年6月発行

青森市 市民部 人権男女共同参画課  
〒030-0801 青森市新町一丁目3番7号  
TEL 017-734-2296 FAX017-734-5765

名前