



中学3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～



青森市  
AOMORI CITY

## 男女共同参画ってなんだろう？

「男女共同参画社会」について、「男女共同参画社会基本法」第二条で、次のように定義しています。

男女は、社会の**対等**な構成員です。

ですから、男女は、自分の意思で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ます。

それによって、男女は、**均等**に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を受け取ることができ、同時に男女**共に**責任を担います。

男女共同参画は  
どうして必要？

「参画」と「参加」  
何が違う？

「男性は仕事」、  
「女性は家事育児」？



**Q 「参画」と「参加」の違いは何？**

**A** 「参加」は単に集まりに加わることを言い、「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。

**Q 男女共同参画はなぜ必要なの？**

**A** 少子高齢化が進むわが国において、仕事でも、家庭でも男女がともに力を発揮できるようにすることが、とても重要なのです。

**Q 「男性は仕事」、「女性は家事育児」？**

**A** 個人の能力とは関係なく、「男性は仕事」、「女性は家事育児」のような性別を理由にして役割を固定的にわける考え方を「性別役割分担意識」といいます。

# アンコンシャス・バイアスチェック（無意識の思い込み）

## Q アンコンシャス・バイアスとは？

A 自分自身は気づいていない「ものの見方やとらえ方のゆがみや偏り」をいい、自分自身では意識しづらく、ゆがみや偏りがあるとは認識していないため、「無意識の思い込み」と呼ばれます。

## ～あなたにもあるかも？ 性別による無意識の思い込み～

自分の考えに合うものをチェックしてみましょう！

- 1. 男性は人前で泣くべきではない
- 2. 女性は感情的になりやすい
- 3. 男性は気を使う仕事やきめ細かな作業は向いていない
- 4. 女性には女性らしい感性がある
- 5. 学級委員長や生徒会長は男子が、副委員長や副会長は女子の方が向いている
- 6. 部活のマネージャーは、女子の方が向いている
- 7. 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- 8. デートや食事のお金は男性が負担すべきだ
- 9. 男性は仕事をして家計を支えるべきだ
- 10. 家事や子育ては女性がするものだ



あなたは、いくつあてはまりましたか？

どうしてそのように考えたか、みなさんで話し合ってみましょう。

### 相手に対するアンコンシャス・バイアスに気づかずにいると

相手を傷つけたり、相手の可能性を狭めたり、相手との関係性が悪くなるということがあるかもしれません。

### 自分自身に対するアンコンシャス・バイアスに気づかずにいると

選択肢や可能性が狭まったり、キャリアに影響したりといったことに繋がるかもしれません。

性別による無意識の思い込みはまだ根強く、それに基づく働き方や慣習・慣行が見られるところですが、一人でも多くの方が、そのことに気づくことが重要です。

# SDGsと

## 男女共同参画について



資料：国連広報センター

SDGs(Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標)は、2015年(平成27年)の国連サミットにおいて採択された、2030年(令和12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。貧困や飢餓、さらには気候変動や平和などの**広範な分野にわたって17のゴール(開発目標)が設定**されています。



ゴール5  
「ジェンダー平等を実現しよう」では何を目指しているの？

- ①すべての女性に対するあらゆる差別をなくす。
- ②すべての女性へのあらゆる暴力(女性を売り買いしたり、性的な目的などで一方的に利用すること)をなくす。
- ③子どもの早すぎる結婚、強制的な結婚、女性を傷つけるならわしをなくす。
- ④お金が支払われない家庭内の子育て・介護や家事などはお金が支払われる仕事と同じく大切な「仕事」であるということを、公共のサービスや制度、家庭内の役割分担などを通じて、認めるようにする。
- ⑤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。

### Q ジェンダー※平等とは？

A 「ジェンダー平等」とは性別に関わらず、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)の理念の実現のため、3つの基本的な方向性に基づいて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躍できる社会づくり



#### <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盤づくり



3 ※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。

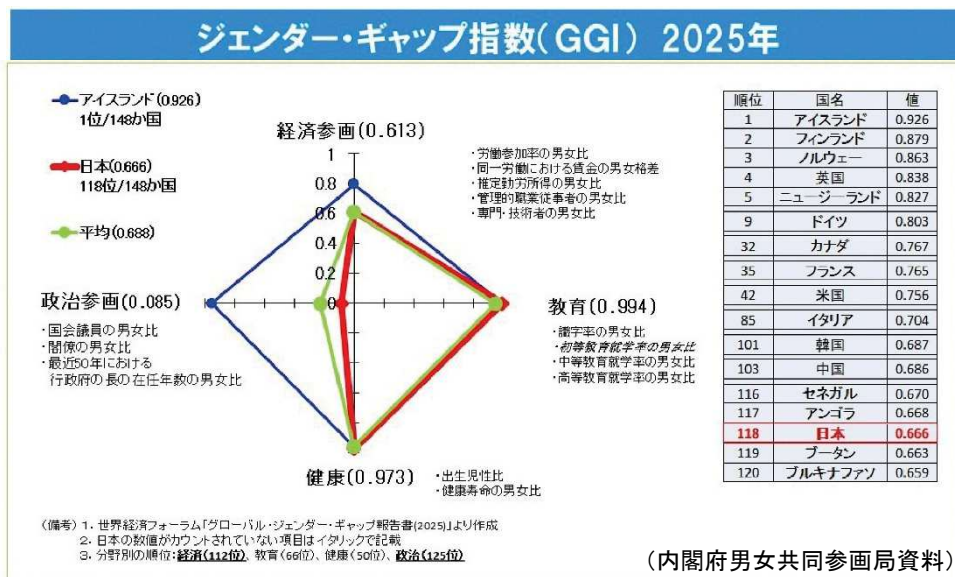
## 積極的な女性登用

世界と比較した日本を見てみましょう

2025年に発表されたジェンダー・ギャップ指数<sup>※</sup>で比較してみましょう。  
この指数は、「経済」、「教育」、「健康」、「政治」の4分野のデータから算出されます。

### ※ ジェンダー・ギャップ指数

スイスの非営利財団「世界経済フォーラム」が公表。男性に対する女性の割合（女性の数値／男性の数値）を示しており、0が完全不平等、1が完全平等となり、1に近いほど順位が高いとされている。



118位 / 148か国

「経済」 112位  
「教育」 66位  
「健康」 50位  
「政治」 125位

日本は世界の国々と比較して、まだまだ男女の格差があります。特に、**経済と政治**の順位が低いことがわかります。

### 国の目標

2020年代の可能な限り早期に指導的地位に占める女性の割合が**30%程度**となることを目指し取り組みを強化させる。

さらに2030年代には、誰もが性別を意識することなく活躍でき、指導的地位<sup>※</sup>にある人々の性別に偏りがないような社会となることを目指し、あらゆる分野での女性の参画拡大を進めていく。

### ※ 指導的地位における女性

①議会議員、②法人・団体等における課長相当職以上の者、③専門的・技術的な職業のうち、特に専門性が高い職業に従事する者のこと。

### 現状はどうでしょうか？

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	68	14.6	R8.5時点
参議院議員(全国)	247	74	30.0	R8.5時点
県議会議員(青森県)	48	7	14.6	R8.5時点
市議会議員(青森市)	32	9	28.1	R8.5時点
医師(全国)	331,092	80,792	24.4	R6.12時点
医師(青森市)	656	115	17.5	R6.12時点
青森市立小学校長	41	6	14.6	R8.4時点
青森市立中学校長	19	5	26.3	R8.4時点
青森県立高等学校長	46	5	10.9	R8.4時点
青森市役所管理職	238	46	19.3	R8.4時点

(データ:厚生労働省ほか)

男女平等な社会を実現するためには、社会のあらゆる分野に男女が共に参画していくことが重要なのです。

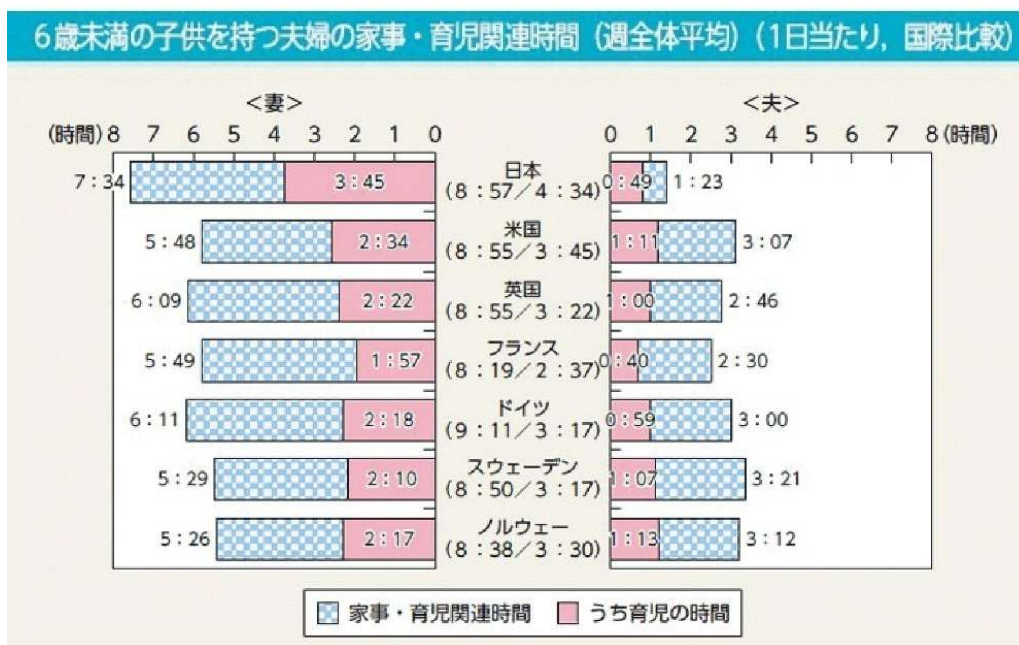


## 男女ともに働きやすい環境を

### 男性の家事・育児・介護等への参画促進

女性は家事・育児負担を多く抱えています。

男性の育児参加は欧米諸国ほどには進んでいないのが現状です。



上の表を見て気が付いたことを話し合ってみましょう。

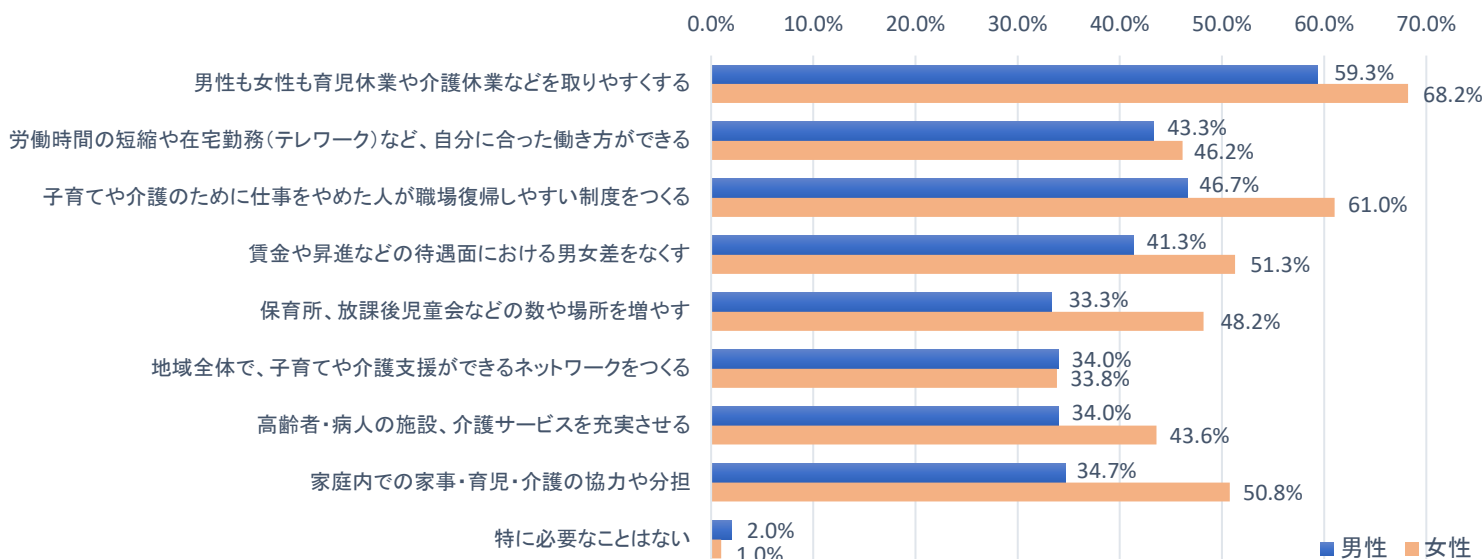
(出典:男女共同参画局  
男女共同参画白書令和2年版資料)

### ワーク・ライフ・バランスの実現

長時間労働で心身が疲労し健康を害しかねない、仕事と子育てや老親等の介護との両立に悩む、少子化が止まらない、そういった現状を打破するために、国では「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)」の普及に取り組んでいます。

仕事も生活も楽しめる働き方をすることによって、個人も会社も共に成長することを目指しています。

**Q. 男女がともに働きやすい環境づくりのために、どのようなことが必要だと思いますか。(複数回答) <令和5年度男女共同参画に関する市民アンケート>**  
対象：満16歳以上の青森市民1,000人



アンケート結果を見て、男女がともに働きやすい環境づくりのためには何が必か話し合ってみましょう。

# 暴力のない、誰もが尊重される社会を

デートDVを知っていますか？

DVとは、夫婦や恋人など、親しい関係にある男女の間で起きる暴力「ドメスティック・バイオレンス」のことです。DVは大人だけの問題ではありません。10代や20代の若い世代でも起きています。それが「デートDV」です。相手を暴力的な言動によって威圧して自分の思いどおりに支配・コントロールしようとする行為です。

あなたやあなたのまわりでこんなことはありませんか？

- スマホのメールやSNSなどを勝手にチェックする（精神的暴力）
- 友達との付き合いを制限する（精神的暴力）
- 人の前でバカにしたり、傷つくことを言う、大声でどなったりする（精神的暴力）
- 叩く、蹴る、物を投げつける、髪を引っ張る（身体的暴力）
- デート費用の支払いがどちらか一方にかたよる（経済的な暴力）
- 嫌がっていても、必要以上に体に触れてくる（性的な暴力）



束縛は愛じゃない！

## これらはすべてデートDVです！

恋人のことを「怖い」「息苦しい」と感じているあなたへ  
恋人に対して不満やイライラがたまっているあなたへ

あなたがDVの被害者にならないために、また、あなたの身近な人を苦しめないために、DVのことを知ってください。

 これって当たり前？

つきあっているなら、これって当たり前？  
～今、恋人がいる人も、いない人も考えてみてね！～



↑男女共同参画局HP  
デートDVって？

🌸 すてきな関係になるには 🌸

- ・どんな事情があったとしても、暴力を振るっていいという理由になりません。
- ・自分の気持ち、自分の体を大切にすることを待ちましょう。
- ・相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大切です。

## ひとりで抱えていませんか？

### ◆青森市DV相談支援センター

☎ 017-734-5318  
受付：月曜～金曜日（祝日・年末年始を除く）8時30分～17時



青森市DV相談支援センター

### ◆内閣府 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター DV相談+(プラス)

多様な相談ニーズに対応するため、DV相談に対応する「DV相談+」を開設しています。

☎ 0120-279-889  
受付：電話 24時間受付  
チャット相談 12時～22時  
プラス相談箱 24時間受付  
<http://soudanplus.jp>



チャット相談・プラス相談箱

## 性のあり方を尊重するために

### Q 「性の多様性」とは？

A 性別も、男性と女性の2つではなく、多様な性があると考えられるようになってきました。それぞれの性のあり方を「セクシュアリティ」といいます。

#### 性を構成する4つの要素

生物学的性	生まれたときの身体的特徴などによる性
性的指向	恋愛感情や性的な関心の対象となる性
性自認	自分が認識する自分の性
性表現	服装や言葉づかい等で自分の性別を表現する

Heterosexual(ヘテロセクシャル)  
異性を恋愛対象とする人

Lesbian(レズビアン)  
性自認が女性で、性的指向が女性に向く人

Gay(ゲイ)  
性自認が男性で、性的指向が男性に向く人

Bisexual(バイセクシャル)  
性的指向が同性異性どちらにも向く人

Transgender (トランスジェンダー)  
生まれた時に割り当てられた性別と性自認が異なる人

#### 性的指向

Sexual  
Orientation  
(セクシュアル  
オリエンテーション)

#### 性自認

Gender Identity  
(ジェンダー  
アイデンティティ)

#### Questioning(クエスチョニング)

自身の性のあり方について特定の枠に属さない人、分からない人、決めていない等の人

**SOGI**  
(ソジ・ソギ) ※  
全ての人  
が持っている性  
の要素だよ



## SOGI はみんなに関わる言葉

性的指向 (Sexual Orientation) 性自認 (Gender Identity) を表す略称です。性的マイノリティ (LGBTQ) だけでなく、一人ひとり異なる性のあり方があるという考え方を示す言葉として、「SOGI」という言葉が使われるようになってきています。

### ❀ 大切なこと ❀

- ・日常生活の中で性の多様性に関することを笑いにしたり、「オカマ」「ホモ」「おとこおんな」などの**差別的な言葉をふざけて使う**と、相手を傷つけることがあります。
- ・身近にいないようにみえても、**悩んでいる人は身近にいます**。みんなが正しい知識を身につけ、性の多様性を理解し、それぞれの性のあり方を尊重することが大切です。

#### ◆性的マイノリティにじいる電話相談

さまざまな悩みを抱えた性的マイノリティの方々の相談をお受けしています。  
ご家族やご友人、学校の方も相談できます。  
青森市男女共同参画プラザ「カダール」 ☎ 017-776-8803  
受付：毎週火曜日 9時～21時

<活動紹介>

思春期教室

浪岡中学校では、思春期の心と体を知り、生命の尊さを学ぶため、浪岡振興部の保健師、青森市保健所の保健師・看護師を招き、3年生を対象とした思春期教室を毎年開催しています。

4つのエリアをウォークスタディ形式で学習

**体** 男性と女性のからだの違い、月経のしくみ、生命の尊さについて

**脳** 大脳と前頭葉の役割を中心に本能と理性について

**性感染症** クラミジアを中心とした性感染症病態と予防方法、避妊について

**体験** 妊婦体験、沐浴人形の着替えと抱っこ体験

**体**

男女のからだの違いを学び  
思いやりの心を持つ

**体**

生理中の体の  
変化、心  
の変化

**脳**

理性と本能  
バランスが  
大事

**性感染症**

性感染症の  
症状、予防方  
法

**体**

生理痛  
緩和のこと

**脳**

お酒とたばこ  
が脳に与える  
影響

**性感染症**

感染症かも  
のサイン



保健師による授業



着替え、抱っこ体験



妊婦体験



お腹の中、出産後の成長動画

ひとりで悩まず相談してみましよう

◆中学校の保健室

身近な相談場所です。自分の心と体のこと、友達のこと、家庭のこと、どんなことでも話してみましよう。

◆青森市こどもの権利相談センター

18歳未満のこどもの権利侵害について、子どもも大人も相談できます。

☎ 0120-370-642 受付：平日10時～18時 ✉ ao-kodomokenri@city.aomori.aomori.jp

◆あおり思春期研究会(青森県立保健大学内)

10代の恋愛と性の電話相談を受け付けています。保護者も相談可。

☎ 017-765-4112 受付：毎週火曜日(祝日除く)17時～20時

◆女性の健康相談

女性の健康状態に応じた健康管理ができるよう、保健師が相談に応じています。

- ・青森市保健所健康づくり推進課(元気プラザ内) ☎ 017-718-2942 FAX 017-743-6276  
受付：月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8時30分～18時
- ・浪岡振興部健康福祉課(青森市役所浪岡庁舎内) ☎ 0172-62-1114 FAX 0172-62-0023  
受付：月曜～金曜日(祝日・年末年始を除く)8時30分～18時(要予約)

## 男女共同参画の拡大のための意識改革

### 性別に関係なく家庭的責任も職業的責任も持とう

#### ○国際的な動き

男女の労働者に対して、**家族的責任**と**職業的責任**とが両立できるようにしようというILO(国際労働機関 International Labor Organization)の「家族的責任を有する男女労働者の機会及び待遇の均等に関する条約」(第156号条約)が**1981**年にILOの第67回総会で採択され、日本は**1995**年に批准しました。

#### ○日本の動き

**1947**年に施行された日本国憲法第24条では「家族生活における個人の尊厳と両性の平等」が規定されています。夫婦が同等の権利を有することを基本とし、お互いの協力により維持されなければならないことが定められています。

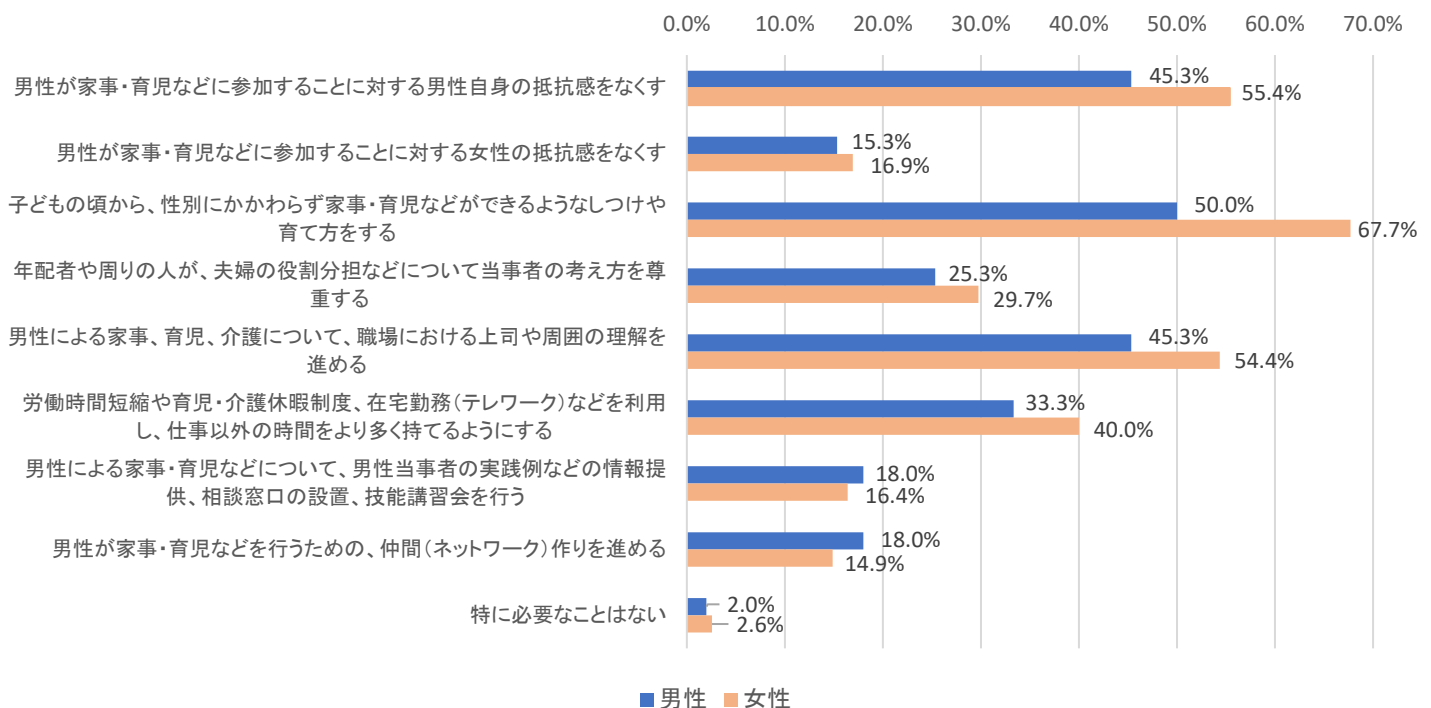
**1956**年に出された「家庭責任をもつ婦人の雇用に関する勧告」(第123号勧告)では、家庭責任は女性のみを対象としていました。) それまで「女性のみ」だった家庭責任が、第156号条約で「男女両者」になりました。

**1985**年に男女雇用機会均等法が制定され、雇用の面での女性への差別が禁止されました。

#### Q 男性が積極的に家事などに参画するためにどのようなことが必要だと思いますか。

(複数回答) <令和5年度男女共同参画に関する市民アンケート>

対象：満16歳以上の青森市民1,000人



男性が積極的に家事などに参画するために、どのようなことが必要かみんなで話し合ってみましょう。

<活動紹介>

避難所運営訓練


青森市教育委員会では、市内の中学校を対象に、男女共同参画の視点を取り入れた学校安全総合支援事業において、避難所運営訓練を実施しています。学校と家庭、地域、関係機関が連携した避難所運営訓練などを通して防災に対し、主体的に関わる態度を養うために行っています。

- 自分の命を守る行動が大切であること【自助】
- 共に助け合いながら避難訓練所の設営、運営をすること【共助】
- 避難所の運営に青森市が関わっていることを知ること【公助】



## ◆男女共同参画の視点を取り入れた訓練

真剣な表情で聞いていました。

熊本地震、能登半島地震の避難所の様子を写真で見えて現状を学ぶ



- 避難所生活環境の改善が不足していること
- 女性がリーダーになることで必要なものが見えてくること
- 一部の人に仕事が偏って、避難所を出て行ってしまった例について



男女のトイレの設置



避難所運営のルール決め



段ボールベットの組立て・設置



乳幼児世帯専用スペースを設置

写真: 令和6年度沖館中学校避難所運営訓練の様子

参加した生徒の感想

色々な助け方が  
あると知った。

新しいピクトグラム  
を工夫して考えら  
れた。


避難所の大切  
さが分かった。

今の現状とこれから  
必要になってくること  
を知れてよかった

自分達を知っておくこと  
で地域の方のために  
動けることを知った。



## 男女共同参画社会の形成をめぐる青森市の動き

- ◆昭和48年 女性労働者の福祉の向上を図ることを目的に、「**青森市働く女性の家(愛称:アコール)**」(当時は「青森市働く婦人の家」)を設置。
- ◆平成 8年 全国で8番目、東北で2番目に「**男女共同参画都市**」を宣言し、あらゆる分野に男女が共同参画する社会づくりに市を挙げて取り組むことを宣言。毎年10月を男女共同参画都市宣言記念月間としている。
- ◆平成13年 青森市の男女共同参画社会の形成を図る拠点施設として、「**青森市男女共同参画プラザ(愛称:カダール)**」を設置。
- ◆平成14年 男女共同参画社会づくりをみんなで一緒に考える「**日本女性会議2002あおもり**」を開催、全国から男女共同参画の推進に携わる約3,000人が集まった。
- ◆平成25年 「男女共同参画都市あおもり」の周知のため、公募によりシンボルマークを作成。  
男女共同参画都市あおもり
- ◆平成28年 今後の青森市の男女共同参画社会の実現に向けた取り組みの方向を示す「**青森市男女共同参画プラン2020**」を策定。
- ◆平成30年 青森市の男女共同参画社会の実現を図るため、基本理念(基本的な考え方)や、市、市民、事業者、教育関係者、市民団体の責務などを定めた「**青森市男女共同参画推進条例**」を制定。
- ◆令和6年 男女共同参画を取り巻く社会情勢の変化等に対応しながら、本市における男女共同参画社会の実現を図るため、今後の取組を示した「**青森市男女共同参画プラン**」(令和6年度～令和10年度)を策定。



## 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。

### 【指揮者への道】 ～失敗できるようなることが成長の鍵～

幼い頃から自分の感情を表に出すことが苦手で、ピアノを弾いている時だけは自由になれる感覚がありました。

高校2年の時、語学研修でシドニーへ行った際にそれまで枠にはまった考え方しかしていなかった自分に気付き本当にやりたいのは音楽しかないと思えるようになり、東京芸術大学指揮科を受験しました。

大学に入ってすぐは周りと比べてしまって劣等感に苛まれ、先生から才能がないからやめた方がいいと言われて休学していたこともあります。それでもこれまで続けてきたのは、音楽に対する情熱に突き動かされてのことです。応援してくれる方々や才能があると言ってくれる方々、同じく指揮者を目指す仲間との存在も大きいです。

挑戦して失敗する中で、少しでも手応えがあればそれが自信となり、さらに難しいことに挑戦できるようになります。余計な見栄を捨てて失敗できるようなことが成長の鍵なのだと思います。

### 【世界の舞台への挑戦】 ～どんな人間になりたいか～

大きな夢を持っていたという感覚はありません。上達するには次に何が必要かを考えて少しずつ前に来たという感じで、実際の歩みは実に地味なものです。

私の父は、高校卒業後すぐに働き始め家庭を支えてきました。夜遅く仕事から帰ってきてから夜中まで勉強をして、高卒では異例の成績を収めてきた父をととても尊敬しています。「将来何になりたいか」という質問は職業を指すことが多いよう思いますが、「どんな人間になりたいか」と考えるとそこには何の制限もありません。

大きな夢でも小さな夢でも、自分で考えて決めたことをコツコツ続けることで、自信を持てるようになります。

### 沖澤さんからのメッセージ

～自分の意思で行動すると、確実に自分の力になる～

どんなに難しく思えることでも、必要なことを細かく分けて取り組めば、時間がかかっても近づけるはずですよ。自分はこの程度だろうと決めつけずに、何かに挑戦してみてください。自分の意思で行動すると、確実に自分の力になりますし、成功した時には大きな自信になります。もちろん、わかりやすい成功と失敗だけがあるわけではなく、周りから見える結果と自分の中での手応えが全く違う場合もあります。世界的指揮者のリッカルド・ムーティ氏にそのことを打ち明けたら

**「Be yourself! (あなたらしくいなさい)」**と励ましてくださいました。自然体で正面からぶつかることで、自分なりの方法が見えてきて、オーケストラとのコ

ミュニケーションも取りやすくなったように感じます。

若いうちは自分らしさとは何かということに悩むかもしれませんが、大いに悩んでください。情報として知っていることと、自分自身で体験することは全くの別物です。どんな情報でもすぐに手に入る今の時代こそ、生の体験、生身の人間との対話を通して初めて自分らしさというものが見えてくるのだと思います。

自分の常識が通用しないところに思い切って飛び出してみたり、自分と価値観の違う人たちとたくさん話したりして、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恵みを更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貢献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。



出身校  
青森市立泉川小学校  
青森市立西中学校  
青森県立東高等学校  
千葉工業大学 工学部 生命環境科学科



### 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 看護師（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繰り返した時に優しく丁寧に接してくれた看護師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**、ずっとベッドで安静にしていた患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など、自分の得意分野を活かすことができているのもよかったですと思っています。

**ドクターヘリ業務**に従事するフライトナースは、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、患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。



出身校  
青森市立篠田小学校  
青森市立沖館中学校

### 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、医療事務兼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患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**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。

## 「やってみたい！」が道になる

高校卒業後、市内の建設会社で道路や橋を作るなど、人々の生活を支える土木の仕事をしています。

**高校2年生の時に**インターンシップで建設現場を見学し、スケールの大きな仕事に関わることにワクワクしました。そこで、工事の安全確認や作業の予定を立てたり、職人さんと協力して現場をまとめる現場管理者に憧れ、この道を目指すようになりました。

現場が少しずつ完成に近づく過程を見ることにやりがいを感じています。完成した時の達成感は大きく、自分が関わった道路や橋が長い間使われることがこの仕事の大きな魅力です。

**近年の土木の仕事**はパソコンやコントローラーを使い、遠くから重機を操作する「遠隔施工」という技術もあり、機械やゲームが好きな人にも向いていたり、さまざまな得意分野を持つ人が活躍できる未来が広がっていると感じます。

**現在の職業は、性別に関係なく**やる気と努力が大切だと思います。女の子だからできない、男の子だから向いているという考えはもったいないです。誰でも自分の夢に向かってチャレンジしてほしいと思います。

## 伊藤 心花さん (株)大坂組 工務部 施工管理者



出身校  
青森市立筒井小学校  
青森市立筒井中学校  
青森県立青森工業高校



#### 伊藤さんからのメッセージ

進路を考える時は、周りの意見だけで決めず、自分の好奇心が向いている方向に素直になっていいと思います。「やってみたい」「面白そう」と感じる気持ちを大切に、いろんなことに挑戦してみてください。



## 「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8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