



国際女性デー ミモザウィークくにたち 2026

生きかたの「正解」って
あるのだろうか？

「幸せ探し」

続けなくちゃだめですか？

国際女性デー

3月8日は、「国際女性デー」。女性の権利を守りジェンダー平等の実現を目指すため、1975年(国際女性年)に国連により定められました。国際女性デーのシンボルは「ミモザ」の花。

制作:くにたち男女平等参画ステーション・パラソル

2026年3月

「正解」って何だろう？

自分の生き方は
合っているのだろうか？

正解を知りたい
間違えたくない

自分は正しい
違う意見は許せない

悩みたくない
みんな考えすぎ
じゃない？

傷つけるのが怖い
傷つくのが怖い

難しい話はよくわからない
争いは好きじゃない

人のことは興味ないし、
自分には関係ない

それは個人の問題？社会の問題？

ときどき 前向きな言葉に押しつぶされそう

最近、「ウェルビーイング」とか
「ワーク・ライフ・バランス」という
言葉がしんどい

両立して、活躍して、
幸せであり続けなくては
いけないの？

「ウェルビーイング」って
そもそもどんな意味？

幸せ目指そうっ
てこと？

女性活躍

キャリア

幸せ映え

SNSに溢れる情報

自己啓発

自己実現

自分磨き

結婚・婚活・妊活

働く×5

わからないことが耐えられない
わかりやすい正解を教えて欲しい

AIに聞いたら正解
を教えてくれる？

【ウェルビーイング well-being】

1948年、世界保健機構(WHO)の憲章前文に『健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることを言う』と記載され、「ウェルビーイング」という言葉が使われました。満たされた状態=well-being。(参考:日本WHO協会)
また、2015年国連で採択されたSDGsの目標3「すべての人に健康と福祉を」とは、英文で「Good health and well-being」のこと。

「ウェルビーイング」とは、単に個人の幸せの追求だけではない、社会全体で取り組むべき課題です。

それは個人の頑張り次第？
社会の課題はどこへ？

一見前向きな言葉たちが、社会の問題を
見えなくさせ、個人の問題や責任とされ
ていないだろうか？

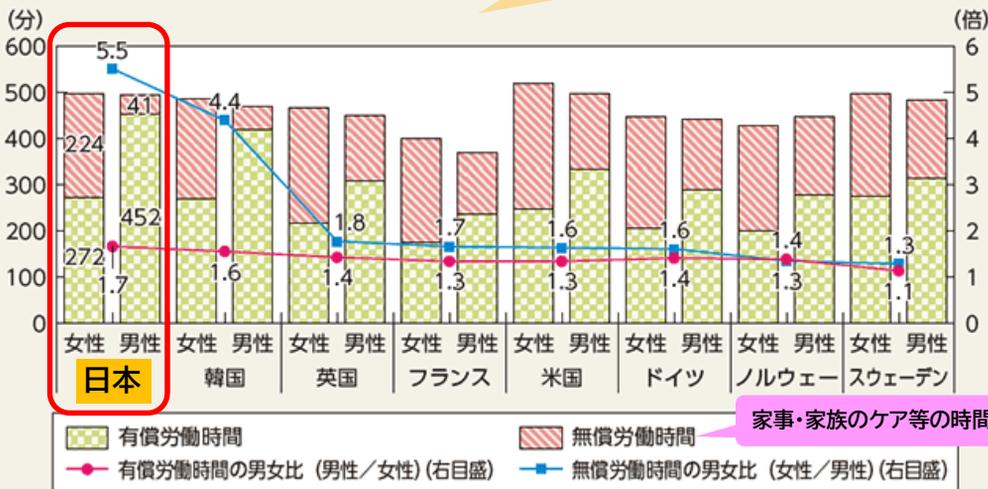
それは社会の問題 さまざまなジェンダー格差の中で

ケア労働の不均衡

男女別に見た生活時間
(週全体平均)(1日当たり、国際比較)

どの国も女性の無償労働時間が長い
日本の無償労働時間の男女比※は**5.5倍**！

※男性1としたときの女性の比率



家事や子育て・介護など、ケアの責任を女性が負っている。



家事・家族のケア等の時間

(備考) 1. OECD 'Balancing paid work, unpaid work and leisure (2021)' より作成。

出典:内閣府男女共同参画白書 令和5年版

非正規の割合

女性 **52.0%**

男性 **22.3%**

出典:総務省統計局 2025年

男女の賃金格差

男性の賃金を100%とした場合、女性の賃金の割合

日本 **78.0%**

出典:内閣府男女共同参画白書(令和7年度)

ジェンダーギャップ指数

男女格差の国別ランキング

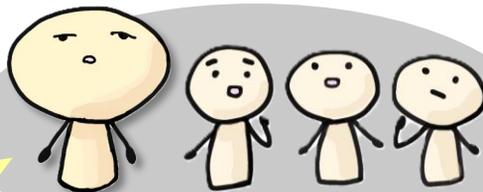
148カ国中

日本 **118**位

出典:世界経済フォーラム2025

両立と言われましても...

家事・育児を外部委託して働ける資源のある人、そうでない人の格差もうまれてしまう。



これって女性だけの問題？

職業としてケア労働に従事する人も女性が多いよね。賃金も不安定だし。

活躍と言われましても...

生き方の正解は一つではなく、幸せのかたちも多様。だれもが自分の生き方、働き方を選べる社会であるために、私たちは社会の課題を知り、ともに考える必要があるのではないだろうか？

私たちはともに考えることはできる？

ジェンダーギャップ指数16年連続1位の国、アイスランド

「女性の休日」

1975年10月24日、アイスランドの**全女性90%**が仕事や家事を一斉に休みました。国は機能不全となり、女性がいないと社会がまわらないことを証明、その後アイスランドは最もジェンダー平等が進んだ国となりました。



映画『女性の休日』全国順次公開中
© 2024 Other Noises and Krumma Films.

なぜ？女性が全ての家事を担わなくてはいけないのか。

なぜ？男性と同じ賃金をもらえないのか。

男性が嫌い？
全然。

～歌を歌い、
ワクワクしながら
そして真剣に～

社会を変えるために
私は行く！

ネットもSNSもない時代に
どうやって？

電話、チラシ、ラジオ、直接声かけ
をするなど、伝え続ける。

その日はどんな状況に？

広場に一斉に集まる。保育園や病院もお休みに。子どもの世話は男性が行った。

90%も？

「やりたくない」という人はいなかったの？

「ストライキ」は過激だからやりたくない、
という意見も。だったら「ストライキ」
じゃなくて「休日」にしたら？と提案、
多くの女性が集まった。



本当にやる!できる!必ずやる! アイスランドの女性の休日

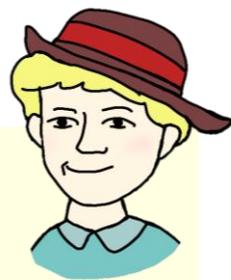
リンダ・オウラヴスドットティル[作]朱位昌併[訳] 2025年、ゆぎ書房

【許諾・画像提供】ゆぎ書房

一人ひとりの行動が社会を変えた

その後アイスランドは変わった？

16年間
務めました！



ビグディス・フィンボガドッティル
元大統領

その後、政治にも女性が次々と進出。

1980年 世界初、民主的に選ばれた女性大統領が誕生。

2009年 閣僚の男女比率が半々になり、
同時に初の女性首相※が誕生。
(※アイスランドには大統領と首相がいる。)

2018年 性別による賃金格差を禁止する法律を施行(世界初)

育児休暇制度も充実。男性の取得率は8割を超える。

「女性の休日」は1975年の後も行われました。
(1985年、2005年、2010年、2016年、2018年、2023年)

平等を目指す運動は、次の世代にも
受け継がれています。

現在(2026年)は
大統領と首相
2人とも女性

育休は5回
取りました



ヨハネソン前大統領

(日本に向けたメッセージ)

「ジェンダー平等は、女性が男性の役職や役割を押しつけて取っていく、という話ではありません。勝ち負けではなく、誰にも同じ機会が与えられるウィンウィンな状況をつくることです。

男性は、社会で公正さや平等が広がることにおびえる必要はありません。むしろ、男女に同じ機会が与えられることは男性にもプラスであり、男性は祝福し、喜ぶべきです」

(2022年朝日新聞)

日本では

「女性の休日」50周年の2025年、ドキュメンタリー映画「女性の休日」が公開されました。

全国でトークイベントなどが開催されています。

映画「女性の休日」

監督:パメラ・ホーガン 2024年/アイスランド・アメリカ 原題:The Day Iceland Stood Still/71分



映画の公式サイトは
こちらから





男性はどうする？

男性とジェンダー平等

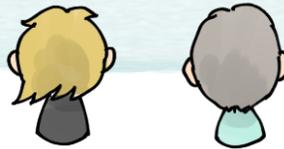
ジェンダー平等が語られる時、男性に沸き起こる感情は？

責められている感じ

不安、焦り、反発、恐れ

本当は語りたいけど、語りにくい

自分は理解しているから
わかっている



正直、女性がうらやましい

不安、反発、うらやましい。その奥には何がある？

男性に刷り込まれたジェンダー規範(男らしさ)に縛られているのではないだろうか。

それは「正解」？

強くあるべき、勝ち続けること、成功すること、弱音を吐いてはいけない、稼がなくてはいけない、家族や女性を守ること…

●育ちの中での影響●

育つ過程で無意識のうちに刷り込まれるジェンダー観。それはどこからきて、どこへいくのか。

男性優位社会の中で

男性優位社会の中で、男の子に対して成功や、強さを求めてしまう社会。男の子がどう育つか？について考えることは社会全体の課題を考えることに繋がるのでは？

「正しく育てなければ！」

子育てが母親一人に任される。その不安や責任感から「正解」を求め、成功を期待することにもつながっている？

開催します！ 3/14

「男の子はどう育つか」

強さって大事？ 「正解」が欲しい

男の子の身体って親に委ねられてない？

成功を目指すの？ 「弱さ」は出さない方がいいのかな

社会の期待に備わっているかも 母親だけの責任？

西井 剛さん 講師プロフィール 星野 俊樹さん

「正解」は自分で見つけるもの

AI



まちがえてもいい

様々な情報が溢れる現代の社会。SNSでは幸せや成功の様子をたくさん目にすることもあるかもしれません。AIに聞けば「正解らしいもの」をすぐに提示してくれる。でも、それって本当に正解？

- すぐに正解を出すことより、その過程が大切
- ネガティブな感情があってもいい。
- だれでも間違えることもある、間違えた時にどうするかが大切
- 学んだことは「学び落とす」ことができる



～パラソルはともに考える場所～
相談できる場

モヤモヤをみんなで語る居場所



気軽に立ち寄ってみてね





ともに考え続けるということ

形のない「幸せのイメージ」の中で、今の自分に足りないものばかりに目が向く。

「ふつう」や「正解」という基準に照らし合わせて、安心を得たくなる。

こうした私たちの不安や葛藤は、社会の格差や不平等の問題とつながっています。

アイスランドの「女性の休日」が教えてくれたのは、希望をもって社会のあり方を問い直す連帯の力でした。

一つとして同じでない生を生きる私たちに、全員に当てはまる人生の「最適解」はありません。

だからこそ、人との関わりの中で起こる傷つきや面倒くささを避けず、声をじっくり聴き合うこと。

それが、納得できる生き方や自分の輪郭を知るための手がかりになるのではないのでしょうか。

誰もが自分らしい選択ができる社会をつくるために、パラソルは皆さんとともに考え続けます。





ミモザウィークくにたち2026 イベント紹介

男の子はどう育つか

3/14 (土) 13:00~15:30

くにたち・こくぶんじ市民プラザ

3月8日は「国際女性デー」。一人ひとりが性別に関わらず自分らしくあるための社会とはどのようなものか。現場の声を聞き、考え続ける講師お二人が語ります。育つ過程で無意識のうちに刷り込まれるジェンダー観。それはどこからきて、どこにいくのか？みんなで考えてみませんか。

2026年
3/14
(土)

西井 剛さん
男の子の身体って
誰に委ねられてない？

星野 慎樹さん
母親だけの責任？

「正義」が欲しい

「弱さ」は出さない
方がいいのかな

社会の期待に
預かっているかも

強さって大事？

＜お申込フォーム＞

ジェンダーや生きかたについて語ろう！ ふらっと！しゃべり場

毎月第1土曜
+特別編 (不定期)



年齢・性別不問 お申し込みも不要 市内外を問わず、ご参加大歓迎。

3/7 (土) 14:00~



断り方、別れ方、恋愛の方法、友達の作り方、親のなり方、教わらないのに大切なことはたくさん。みんなはどうしてる？でも、それって教わるもの？教わらないとできないもの？教わる場所じゃないけれど、みんなで考え話してみませんか？



市民プラザにて開催。
↑詳細は上のQRから

パネル展示

①くにたち・こくぶんじ市民プラザ
3/1(日)~3/31(火)

②旧国立駅舎
3/5(木)~3/10(火)正午

●イエローライトアップ
3/5(木)~3/9(月)

●ミモザのバッジ作り
ワークショップ
3/8(日)13:30~15:00



商店街スタンプラリー

「ミモザウィークくにたち」の協力店舗にて、スタンプラリーを開催。3/6(金)~8(日)



このマークのある場所を探してみてね！

国際女性デーに観たい おすすめ映画



トークバック 沈黙を破る女たち

監督:坂上香
2013年製作／119分／日本

この映画で「トークバック」とは、沈黙を強いられてきた女性たちが「声をあげる」ことや、人々と「呼応しあう」という意味で使われています。どん底を生き抜いた女性たちが芝居を通じて新しい生き方を模索する姿に監督が心を揺さぶられ、8年の期間をかけて制作した作品。

黒川の女たち

監督:松原文枝
2025年製作／99分／日本

80年前の戦時下、国策のもと実施された満蒙開拓により、満洲の地に渡った開拓団。岐阜県から渡った黒川開拓団の人々は生きて日本に帰るために、敵であるソ連軍に助けを求めた。しかしその見返りは、数えて18歳以上の女性たちによる接待だった。接待の意味すらわからないまま、女性たちは性の相手として差し出されたのだ。(公式サイトより)

あのこは貴族

原作:山内マリコ 監督:岨手由貴子
2021年製作／124分／日本

東京に生まれ、箱入り娘として何不自由なく成長し、「結婚＝幸せ」と信じて疑わない華子。20代後半になり、結婚を考えていた恋人に振られ、初めて人生の岐路に立たされる。

一方、東京で働く美紀は富山生まれ。猛勉強の末に名門大学に入学し上京したが、学費が続かず、夜の世界で働くも中退。仕事にやりがいを感じているわけでもなく、都会にしがみつく意味を見いだせずいた。2人の人生が交錯した時、それぞれに思いもよらない世界が拓けていく。(公式サイトより抜粋)

おすすめ本の紹介



この社会で生きるために
隠れているあなたにー
地方でこっそりフェミニ
ストやっています

地方でこっそりフェミニスト
でいることを、ちょっとコミ
カルに紹介

発行者:ジェンダーを考える
ひろしま県民有志
2025年



名著でひらく男性学
〈男〉のこれからを考
える

著者は男性4名ですが、彼
らが読み解く名著の書き手
は主に女性です。男性学を
ひらくとは何か？読後語り
たくなる一冊。

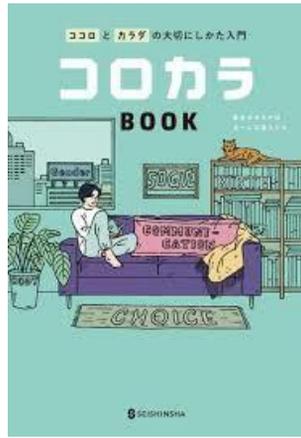
杉田 俊介、西井 開、
川口 遼、天野 諭(著)
2025年、集英社新書



とびこえる教室:
フェミニズムと出会っ
た僕が子どもたちと考
えた「ふつう」

教師であった著者が教育実
践を通じて「ふつうとは何
か」を社会に問いかけてい
く。

星野俊樹(著)
2025年、時事通信社



『ココカラBOOK』

一人でも多くの子どもたち
に包括的性教育を届ける
ために全国の学校に広が
ることを目的として作られ
た本。

2025年、
株式会社 正進社



ジェンダー平等のまちをつくる 東京都国立市の挑戦

太田美幸著 2025年、新評論

パラソルのことも紹介されています！

パネルに関するお問い合わせは

「くにたち男女平等参画ステーション・パラソル」まで



パラソル
くにたち男女平等参画ステーション

