パラソルちゃん

くにたち ジェンダー平等月間

にじいろちゃん

私たちの「しんどい」はどこからくるのか？

【ジェンダー】

生物学的な性であるセックスに対し、「社会的・文化的に形成された性別」。具体的には、「女らしさ」「男らしさ」といった社会通念、そしてそれに基づく役割や行動様式、各人に内面化された心理的な特性などを指す。

出典：日本女性学習財団「キーワード・用語解説」

制作：くにたち男女平等参画ステーション・パラソル　2026年6月

「ジェンダー平等」と言われるけれど

「活躍」しなきゃダメ？

女性ばかり
優遇されてない？

ワーク・ライフ・バランス
あれもこれもこなすの
しんどい

男性は「特権」があ
ると言われて、責め
られている感じ。

経済的な責任を持つのは
男性のままでしょ？

子育て・介護・家事
「ケア」の大変さ、
ないものにされてない？

今の時代、もう平等なんじゃないの？

ワーク・ライフ・バランスや活躍がしんどい

「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」政策は2000年以降に進められました。しかし女性が仕事と家事を担う現状が今もあります。

「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？

わたしの努力が
足りないの？

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

セルフケア

結婚・婚活・妊活

働く×5

「自信」を持てばいい？
どうしたら自信って持てますか？

「女性活躍推進法」施行(2016年)をきっかけに、「活躍」「輝く」「幸福」という言葉がよく聞かれるようになりました。
仕事も家事も子育ても、完璧にこなすことが個人の努力として捉えれることも。

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、<u>個人の問題や責任</u>とされていないだろうか？

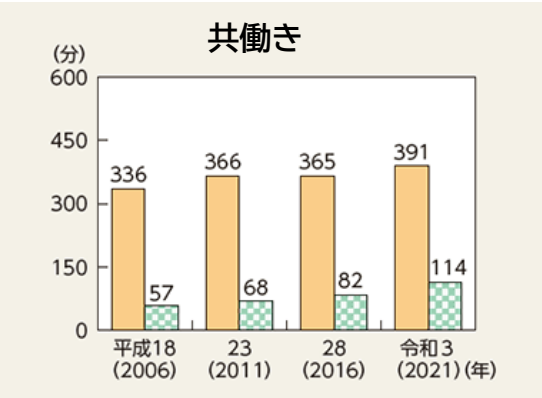
ケアの大変さ、ないものにされてない？

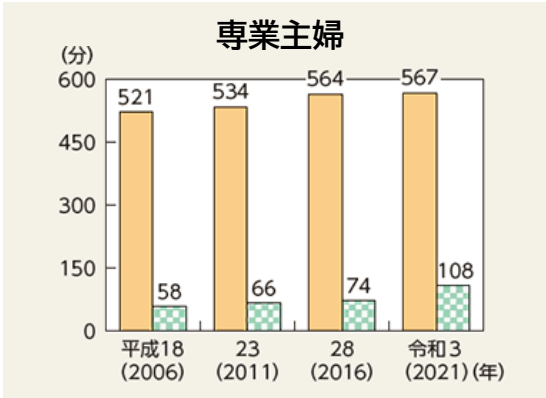
ケア労働の不均衡

6歳未満の子供を持つ妻・夫の家事関連時間（週全体平均）

家事関連時間：家事、介護・看護、育児、買い物の合計

共働き・専業主婦どちらの場合も、圧倒的に女性の方が家事関連時間が長い





妻　夫

出典：内閣府男女共同参画白書 令和5年版

家事の時間、男女どちらも増えているのはなぜだろう？

ケア労働の偏りは、働き方や賃金にも関係する

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

日本 78.0%

男性の賃金を100%とした場合、女性の賃金の割合

出典：内閣府男女共同参画白書（令和7年度）

ケアは誰がやるの？

「ケアは私の仕事」と思い込んでいるかも

自分がやりたい！という思いもある

これって女性だけの問題？

家事・育児を外部委託できる人、できない人の格差もうまれてしまう

職業としてケア労働に従事する人も女性が多いよね
非正規も多く、収入も不安定

そもそも「ケア」って何だろう

日常生活は、ケアにあふれている

「コスパ」「タイパ」「成果」では測れないもの

ケアとは、ままならぬものに巻きこまれること

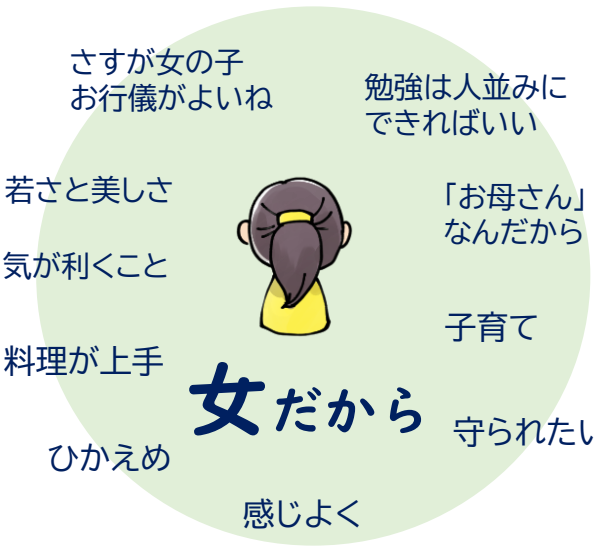
ケアは「弱者のための特別な営み」ではない

出典：竹端寛著『ケアしケアされ、生きていく』

だからこそ、みんなで分かち合いたいよね

「こうあるべき」や「らしさ」の中で

わたしたちは、「男らしさ」「女らしさ」「〇〇らしさ」という価値観がある社会にいる。



「男・女らしさ」を大切にする人がいてもいい。
しかし、無意識の中で取り込んできた「男・女らしさ」「こうあるべき」といった価値観は、私たちの選択や可能性を狭め、生き方を不自由なものにすることがある。
また、誰かにその価値観を押し付けてしまうこともある。

2018年
東京医科大
女子受験者の一律減点

東京医科大(東京)が行った医学部医学科の一般入試で、女子受験者の得点を一律に減点し、合格者数を抑えていたことが関係者の話でわかった。女子だけに不利な操作は、受験者側に一切の説明がないまま2011年頃から続いていた。

〈大学関係者の説明〉

「女子は結婚や出産で医師をやめる人が多いから」

「男性医師が大学病院の医療を支えるものという考えが根強いから」

出典：2018年8月2日付読売新聞

今の時代、平等なんじゃないの？
差別なんてないでしょう

そう言えるのは、見ていない現実、聞いていない声があるからではないでしょうか。
それは、気がつかないうちに誰かを傷つけ、差別につながるかもしれません。

責められている気がしてしんどい

常に責任と経済力を求められる。稼がなくてはならないというプレッシャー。そうでないと認められない。
競争社会の中で、転げ落ちないように必死なのに…。

「男性特権」ってなんだ？
いい思いなんてしていない

差別なんて
していないのに…
自分は理解も知識もある

「正しさ」を押し付けられる
みたいでしんどい

「弱き者」を助けたい

女性は結婚・出産で仕事を辞められる、生き方を選べる男はそれができない…

「女性活躍」
自分の場が奪われる
感じがしてしまう

婚活で高収入が
求められる

自分はどう評価されてる？
もっと認められ賞賛されて
いいはず

僕をもっと
癒してほしい

この不安はなんだろう？
いや、不安なんてない
知られたくない　認めたくない

「特権」とは

労なくして得られる優位性のこと。もっている本人は自覚しづらく、差別につながることもある。

「男性特権」と聞いてモヤっときたら

あなたのこれまでの努力を否定している訳ではない。それは、男性という属性からは気がつきにくい差別や抑圧があることを考えるきっかけ。

男性たちも気持ちを語れる社会
お互いの気持ちを聴き合う社会であってほしい

何者にならねば、と焦る。もっと強く、もっと面白く、もっと役に立つ人間に。
そうして私たちは、自分を他者のものさしで測り出すのだけど、いつまでこの「別の誰か」を追い求めて無限の努力をしていこうか。

勅使川原真衣さん 出典：5月31日付け本よみうり堂

このしんどさは
自分のせい？誰のせい？社会のせい？

わたしたちは、どうしたらしんどさから
解放され、楽になれるのだろう？

社会の構造に目を向ける

「自分のせい」と一人で抱え込むのではなく、
「敵」を見つけて、攻撃や批判に向かうのではなく、
社会は何も変わらないとあきらめるのではなく、
「問題」＝社会の構造に目を向ける。
そして、社会の当事者として、私たちのしんどさが
どこからくるのか、ともに考え続けること。

社会を変えることは意見の違う人と争って勝つことで
はないし、連帯とは打ち負かすために結束する行為で
はないはず。

ブレイディみかこさん

出典・：社会を変える柔らかなシスターフッド～アイスランドの「女性の休日」

私たちはともに考えることができる？

自分の方がつらい、しんどい、損している、しんどさ比べではなく、性別・役割・働き方、立場を超えて、ともに声を聞きあうことが必要なのではないだろうか？

ジェンダー平等を目指す道のりの中では
さまざまなしんどさにも出会う。

これまでの自分は
間違っていたのかも

どうせ何も変わらない

間違いを認めたくない

自分と違う意見に傷つく

自分の弱さや、傷つきに
気づいてしまう

変わるのは怖い・不安

「正解」がわからない

私たちの「しんどい」はどこからくるのか

しんどさを、ともに抱えながら、つながり、それがどこからくるのか考えよう。すぐには変わらない。でも考えなければ何も変わらない。ともに考え続けよう。

にじいろちゃん

～パラソルはともに考える場所～

相談できる場所

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

パラソルちゃん

「しんどさ」を聴き合う

私たちは、あらゆる「しんどさ」が、個人の問題や責任と結びつけられる社会に生きています。
それぞれがままならなさを抱え、「完璧」ではいられない私たちは、ときに間違うことも、他者を傷つけることもあります。

だからこそ、その度に悩み、迷い、やり直しながら「最善」を考えていく。
その一人ひとりの小さな選択と勇気の積み重ねが、社会構造がつくり出す「しんどさ」を減らすことに繋がっていくのではないでしょうか。

見えにくい「しんどさ」に目を向けること。
互いに「しんどさ」を聴き合うこと。

痛みと「しんどさ」を抱える私たちだからこそ、共に知恵を出し合う連帯が可能なのではないでしょうか。
パラソルもつながりのひとつとして、皆さんの声を聴き続けます。

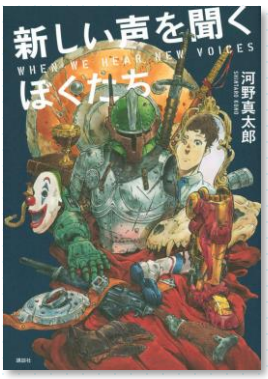
おすすめ本

6/27 ゲストスピーカー
岩下結さん編集

男と女、どっちがずるい?

10代のジェンダー、49の疑問と悩み

アルテイシア、太田 啓子 著、
2026年、集英社



7/5 公民館講座 講師
河野真太郎さん著書

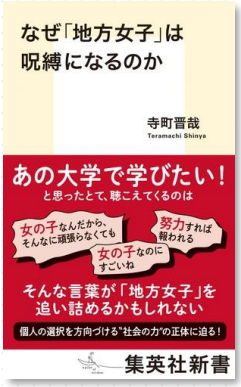
新しい声を聞くぼくたち

河野真太郎 著
2022年　講談社

今世紀最大の理不尽

～それでも離婚がしたかった～

鳥飼 茜 著
2026年、文藝春秋



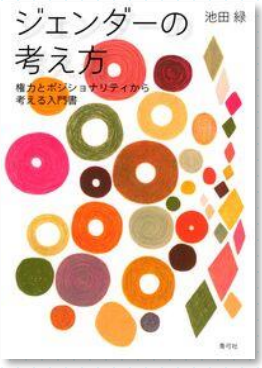
なぜ「地方女子」は呪縛になるのか

寺町晋哉　著
2026年、世界思想社

6/27 ゲストスピーカー
篠田宏昭さん共著

書店員の怒りと悲しみと少しの愛

大塚真祐子/水越麻由子/
篠田宏昭/前田隆紀/笈入建志/モーグ女史/小国貴司/
嶋田詔太 著
2025年、河出書房新社



ジェンダーの考え方
～権力とポジショナリティから考えるに入門書～

池田緑　著
2024年、青弓社

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 編　2025年　新評論

6/27 ゲストスピーカー
太田美幸さん編集

「くにたち男女平等参画ステーション・パラソル」と
「NPO法人くにたち夢ファームJikka」の取り組みが
紹介されています

くにたち ジェンダー平等月間

話そう　考えよう

男女共同参画週間(6/23～6/29)にあわせ、
6月15日～7月15日を**ジェンダー平等月間**としてイベントや展示等企画しています。

トークイベント

ジェンダー平等のまちを作る
～まちの本屋さんと考える～

ジェンダー平等のまちとはなんだろう？何かを知りたい時、本屋さんに立ち寄ることはありませんか？
本屋さんは文化の拠点とも言えます。本に関わる方々と、まちについて一緒に考えてみませんか？

日時：**6/27(土)** 10:00～12:00
場所：国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ
定員：30名(申込先着順)
申込：6/1(月)から
申込フォームまたは
電話(501-6990)にて

申込フォーム

講座

ジェンダー講座
『両立』とは何か
～ドラマ・マンガから考える家事とジェンダー

近年の作品をジェンダーの視点から分析し、家事などのケア労働と外で働くことの「両立」をめぐって自分の暮らしや価値観について考えます。

講師：河野真太郎　氏

日時：**7/5(日)** 10:00～12:00
場所：公民館　地下ホール
定員：70名(申込先着順)
申込：6/11(木)9:00～開始

▸お問い合わせは
国立市公民館まで

座談会

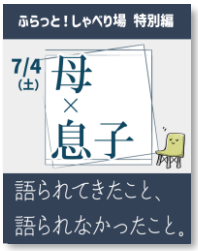
ふらっと！しゃべり場(特別編)

「どっちがずるい？」

「これってどういうこと？」
みんなで語りませんか？

日時：6/28(日)14時～16時
場所：国立市公民館　集会室

「母×息子
～語られてきたこと、語られなかったこと。」



母親、息子がそれぞれ持つジェンダー観。日頃感じていることをぜひ聞かせてください。

日時：7/4(土)10時～12時
場所：国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ

ふらっと！しゃべり場(定例開催)

「なぜか比べちゃう」

なぜか比べてしまう、比べられる、みんなで一緒に考えませんか？

日時：7/4(土)14時～16時
場所：国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ

パネル展示

パラソル作成の啓発パネル

①くにたち・こくぶんじ市民プラザ(6/15～7/15)
②旧国立駅舎(6/21～6/26)
③国立市公民館(6/30～7/5)

昨年の展示の様子

ワークショップ

レインボーバスソルト作り

日時：6/21(日)
14時～15時
場所：旧国立駅舎
申込不要・参加無料

男女共同参画週間

毎年6月23日から29日までの1週間は、
内閣府が定める「男女共同参画週間」です。

「**男女共同参画社会基本法**」の公布・施行日である平成11年(1999年)6月23日を踏まえ制定されました。

国立市の意識調査

女性と男性の地位の平等

① 男性のほうが非常に優遇されている
② どちらかというと男性のほうが優遇されている
③ 平等になっている
④ どちらかというと女性のほうが優遇されている
⑤ 女性のほうが非常に優遇されている
⑥ わからない
⑦ 無回答

（2023年　ジェンダー平等に関する市民意識調査　報告書　より）

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

http://kuni-sta.com/