

with

shinjuku

2025.12

148

TAKE FREE

とあるアラ子さん
表紙イラスト
描き下ろし!

なぜ、私たちは
「美しく若く」
あり続けたいのか?

男性がもっと平日から
家庭に関われる社会へ

思い込みを手放し
もっと広がる子どもの未来

《未来をつくるチカラ》
女子相撲は魅力的なスポーツ
発展に貢献して裾野を広げたい

みんな多様な性で生きている
SOGI がひらく
だれもが安心して暮らせる未来

INFORMATION

美の基準は変化する

ルッキズムとの 付き合い方

「見た目」は大事!?

「ルッキズム」を知って
もっと自由な社会へ

漫画家
とある
アラ子
さん

特集 interview

性別にかかわらず、みんなが尊重し合い、その人らしく生きる。
仕事も暮らしも楽しむ、あなたを応援する情報誌です。

なぜ、私たちは「美しく若く」あり続けたいのか？

美の基準は変化する

ルッキズム との付き合い方

ルッキズムとは、外見によって人を評価したり差別する考え方です。漫画家のあるアラ子さんは、ルッキズムを「現代社会の構造的な問題」としてとらえ、作品『ブスなんて言わないで』を描きました。自らもルッキズムに苦しむ当事者と語るアラ子さんに、ルッキズムから抜け出すヒントについて伺いました。

漫画家 とあるアラ子(あ)さん

2003年ごろから漫画やイラストの仕事を始める。2014年『わたしとあの子は絶対ちがうの』(イースト・プレス)、2016年『美人が婚活してみたら』(小学館クリエイティブ 全3巻)が2018年に映画化される。2021年『ブスなんて言わないで』(Web漫画サイト「&Sofa」連載。講談社「アフタヌーンKC」全6巻)。2025年には『ブスなんて言わないで』が第29回手塚治虫文化賞マンガ大賞(朝日新聞社)ノミネート、第54回日本漫画家協会賞「まんが王国」とり賞を受賞する。



スリムな人に

「ボディポジティブ」なんて言われたくない！

ルッキズムを漫画のテーマにしたきっかけを教えてください。

以前は、別の名前で少女漫画を描いていましたが、うまく軌道に乗れなくて。自分が本当に描きたいものと考えたとき、もっと自分自身や身近な人のことを描いてみたいと思うようになりました。それで10年くらい前に作風を変え、以降、『美人が婚活してみたら』などを発表してきました。

第一子を出産した頃、ちょうどボディポジティブ(体のサイズ、形、肌の色、ジエンダー、身体能力に関係なく、ありのままを受け入れようという考え方)という言葉が広まり始めていました。でも、当時の私は出産で太ってしまった自分の体がどうしても受け入れられず、スリムな人が「ボディティブになろう！ありのままを受け入れよう！」と呼びかけているのを見て、とても腹が立ってしまっ

て。このどうしようもない気持ちを漫画にぶつけようと、『ブスなんて言わないで』を描き始めたんです。

連載開始時と現在でルッキズムに対する気持ちに変化はありますか？

描き始めた当初は、怒りなどのぐちゃぐちゃした感情が作品に強く反映されていました。1巻を読み返すと、当時の複雑な気持ちが確かに描く力になっていたんだなと思います。ルッキズムについては、連載を始めてから本を読んだり、人の話を聞いたりしながら学びました。すると、漫画の内容も少しずつ落ち着いていったんです。学ぶことで、自分の考えが整理されていって、怒りが収まり、問題を冷静にとらえられるようになってきたことが、漫画の内容に影響していると思います。



欠かせません。きちんと「ブス」の存在を主張することで、社会に残る偏見が見えてくると考え、制作に取り組んでいます。

新たに登場した 「顔整いい」という便利な言葉

以前は「ブス」という言葉が日常的に使われていましたが、現在は少なくなりました。

少しずつ世の中がよくなり、「美人」「ブス」という言葉が使われにくくなったのかもしれませんが。一方で最近では、「顔整いい」「ビジュがいい(ビジュアルがいい)」という言葉が若い人たちの間で使われています。「美しい」や「かわいい」は主観的な言葉ですが、「整っている」「良い」は客観的な基準で評価するニュアンスがあつて、加害性を避けながら美醜を語るための「便利な言葉」として使われているようです。社会が差別的な言葉を受け入れなくなっても、新しい言葉が作られ、ルッキズムは形を変えて表れるんです。



「ブス」のように人を傷つける言葉は不適切です。でも美醜は序列の問題なので、「美人」と呼ばれる人がいる限り、そうでない人も存在します。差別的な言葉や表現はなくなるのが理想ですが、問題が解決されていない段階でなくしてしまふと、辛い思いをしてる人やその問題自体をないこと





ディアの発信には、その分だけ大きな影響力と責任があると感じます。

他人からの評価が気になるのはなぜでしょう？

最近では、多様な体型を尊重するムーブメントがあり、私もぽっちゃりしたアイドルが元気に踊っている姿を見ると、「かわいいな、魅力的だなあ」と思うようになりました。けれど、自分のこととなると、やっぱりスリムなアイドルに憧れてしまうんです。それは私が、男性の視線を内面化して、スリムな女性を「理想の女性像」として見ているからだ

思います。
今、私は42歳で、子どもがいて、結婚もしていますが、それでも男性が好む容姿の女性になりたいと思ってしまう。そのことに気付くと、怖くなりま

をやめるのは、社会から少し離れてしまうことに感じてしまうんです。
美しさや若さにとらわれていない人たちの中にいれば、私もその支配から抜け出せるんじゃないかと思えます。でも、東京の出版業界のような場所で働いていると、やっぱりそう

ダメなものはダメ！

「棚上げ力」を鍛えて声を上げる

ルッキズムに対して声を上げたり、差別を止める力を養うには、どうすればよいでしょう？

差別的な言葉や表現を見聞きしたとき、「自分が言っているのかな」と迷って、声を上げられないことがあります。そんなときこそ必要なのが、「棚上げ力」です。できていない自分をいったん棚に上げて、「それはおかしい」と言葉にしてみる。過去の発言との矛盾を責め合っていると、「完璧な人」しか声を上げられなくなってしまう。「これ以上は違う」と感じたときに、ためらわず言葉に



きる余白が、もう少しあってもいい。そして、間違いを指摘されたら、ただ受け止めてほしい。他人にも自分にも、少しやさしくなれたらと思います。私も、まだその途中です。
「ルッキズム」について考えていると、何が正解か分からなくなったり、モヤモヤすることがあります。アラ子さんのように考え、表現するには、どうすればよいでしょう？

世の中がよい方向に進もうとする

ゆる「バックラッシュ」と呼ばれる現象です。私自身も、ルッキズム批判や社会の変化に対して、そういう感覚を覚えるときがあるんですよ。世の中が変わらないでほしいと願う気持ちが、自分の中にもある。それって、アンチフェミニストの男性たちと似ている部分かもしれませんが、自分の中にも同じ構造があるのだと思います。だからこそ、もう一度自分の考えを見直すようにしています。正しいと思っ

は疑ってみる。自分で調べて、学び、考える。その結果、私の方が間違っていたと気付くことの方が多いんですけどね。でも、そのおかげで本当に正しいかを疑う力が少しずつついてきた気がします。インターネットの情報が全て正しいと思っ

美容整形の新たな施術方法が次々と登場し、美の追求はきりがありません。多くの女性は生きていく中で、メイクや顔立ちにも流行があることに気付いていきますが、若い人たちは経験が少ない分、今の「かわいい」や「キレイ」が、一つの流行にすぎないことに気付くにくいと思うんです。
浮世絵の美人画を見ても分かるように、現在の美人は江戸時代とはまったく違う。着物を着ていた時代には、だれも足の長さなんて気にしていませんでした。そうした変化を、学べる場があるといいですね。

「かわいい」「キレイ」は変化する

流行にふりまわされない多角的な視点を

マナーとしての服装やメイク、また容姿の美しさが男性より女性に求められることが多いと感じます。男女ともに、どうすれば楽に生きていけると

女性がルッキズムにさらされやすいのは、やはり男性優位の社会構造があるからだと思います。根本的に変えていくには、もっと多くの女性が発言権や地位を持つことが大切かも

しれません。だれもが楽に生きられる社会になってほしいけれど、個人の力だけで変えるのは難しいですね。「なぜ自分が美醜にとらわれてしまうのか」を理解できれば、少し気持ちが楽になる気がします。



美醜の価値観は、時代や文化、場所によって常に化する曖昧なもの。そして、自分自身の感情も揺れたり、矛盾したりする。そんな複雑さを受け入れながら、それでも「おかしい」と思うことには声を上げる勇気が大切だと思います。社会のことも、自分の気持ちも、うまく折り合いをつけながら理解していけたら、きっと今より少し楽に生きられるのではないでしょう



最終巻発売中！

プスなんて言わないで 6 巻とあるアラ子（著）講談社（アフタヌーン KC）コミック
「プス」と言われ学生時代にじめられていた知子と、「美人」で美容研究家の同級生・梨花。ルッキズムに溢れた世界で共に闘うシスターフッドの物語！



「見た目」は大事!?

「ルッキズム」を知って もっと自由な社会へ

「かわいい」「きれい」「カッコいい」そんな言葉にモヤモヤしたことはありませんか？
「ルッキズム」とは「外見至上主義」などと訳され、人を見ただ目で判断することといわれます。
その問題は、単に「外見にこだわる」ことにとどまらず、偏見や差別に繋がることも——。
小さな気づきが社会を変える第一歩に。まずは身近なルッキズムに目を向けてみませんか？

あなたは
ルッキズムを
感じていることは
ありますか？

自分が美しいと思う姿に近づく
と気分が上がるし、人からほめ
られれば尚気分がいいから、自
分磨きは大事。(女性・20代)

男なら、容姿より
オーラや雰囲気！
(男性・20代)

太ると写真映えないし、
モテなくなる…。
(女性・20代)

男は背が高いほうがイイと思われて
いるけれど、実は、日常生活では不
便なことが多い。でも「背が低くなり
たい」とは言いにくい。(男性・40代)

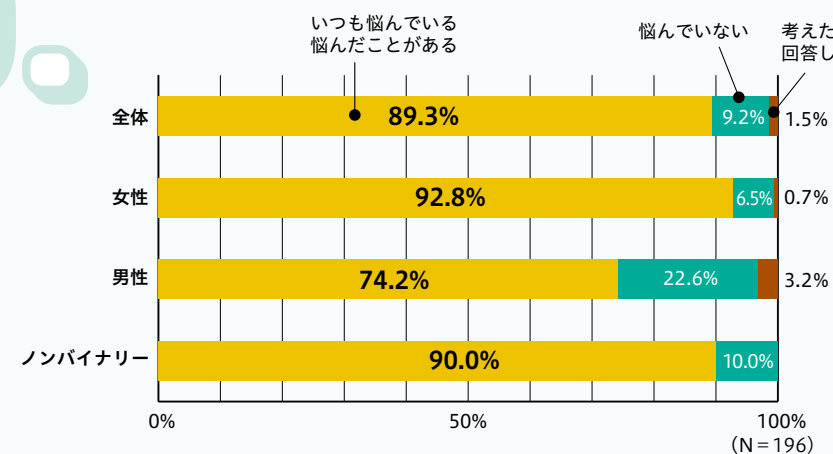
「結婚できそうなのになぜで
きないの？」と言われたと
き(こっちが聞きたい！)
(女性・40代)

ブルベ・イエベだの蒙古襲
だの、SNSの影響で気にな
るようになった。(女性・20代)

いかつい容姿の女性がフェミニズムやジェ
ンダー問題について主張していると、つい「だ
れも聞いてくれないのでは」と感じてしま
います。若くて優しい雰囲気美人が語る方
が、効果的なのではないかと思ってしまう…。
こんなことを考えちゃいけないと分かっている
のですが、やめられません。(女性・50代)



【図1】自分の容姿について悩んだことはありますか？(ひとつだけ回答)



男性は7割以上が悩み、
女性やノンバイナリー*では
9割が悩んでいる
という結果に

*ノンバイナリーとは:自分の性自認が「男性」でも「女性」でもない、あるいはその両方だと認識するセクシュアリティのこと

「外見の呪縛」は身近な問題

だれのそばにも溢れている

若者たちを追いつめる
「見た目」のプレッシャー

「このシミがなければ」「足がもっと
と長かったら」など、自分の外見は
些細なこともつい気になってしまつと
いう人は多いのではないだろうか。
とくに若い世代ほど、自分の顔や体
型への悩みは深刻です。

15〜25歳のユース世代に聞いたア
ンケートを見ると、9割近い人が自
分の容姿に悩みを抱えていると回答
しています【図1】。

SNSを開けば、おしゃれで楽しそ
うな様子の人たちが目に飛び込み、そ
の合間には美容整形のCMが流れて
きます。おのずと、自分や他人の外
見が気になり、比較してしまうこと
も否めません。度を超えると、自己
肯定感が低下し、心の不調を引き起
こす例もあり、SNSのあり方やルツ
キズムを問題視する声も増えてきてい
ます。

外見のプレッシャーはどこから？

メディアやSNSがつくる美の基準

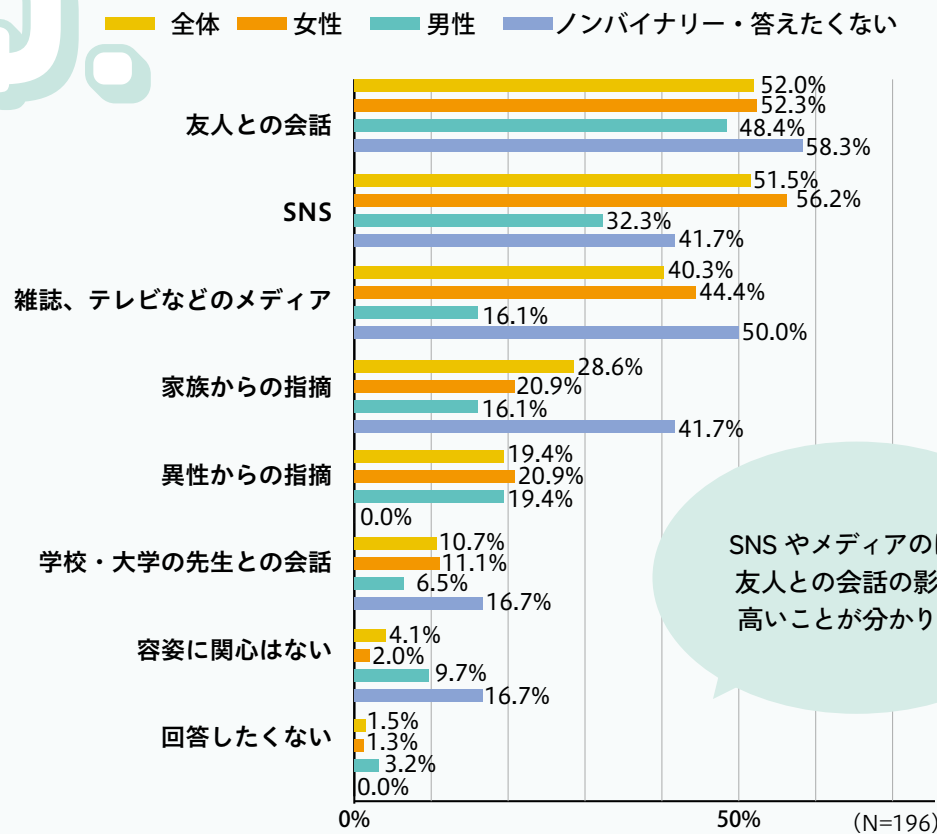
身近な人の言動から、気に留め
ていなかった外見のことが急に気にな
り出したという人も多いのでは？

【図2】

SNSでは有名人やインフルエン
サーだけでなく、一般人も画像を加
工し「完璧な美」を拡散。コメント欄
には外見を評価する言葉が飛び交い、
無意識に「外見をほめられる＝価値
がある」と刷り込まれます。

メディアや広告からは次々と流行
や新たな「美」の基準を提示され、い
たるところで化粧品や美容機器、脱
毛や痩身などのほか、美容整形の広
告を目にします。例えば、二重美容
整形手術の情報を頻繁に受け取れば、
「二重はマイナス」という誤った価値
観を植え付けられるかもしれません。
こうした積み重ねが不安を煽り、過
度なダイエットや美容整形の依存へ

【図2】自分の容姿に関心を持ったきっかけはなんですか(複数回答)



SNSやメディアのほか、
友人との会話の影響も
高いことが分かります

【図1】【図2】
出典:プラン・インターナショナル 「ルッキズム(外見至上主義)を考える」ユースを対象にした容姿に対する意識調査」報告書(2023年5月)

と発展することもあります。中には、
SNS上の「美」を追いつめ過ぎて、
整形を繰り返してしまうという例も
SNSの利用時間が長いほど外見へ
の悩みが増え、外見を変えたい欲求
が高まるという調査結果もあるので
注意が必要です。

「ルッキズム」が引き起こす!?
身近に潜む影響や問題

容姿が人気や人間関係に影響を及ぼしたり、周囲からの何気ないひと言が深い傷を与えることもあり。自己肯定感や学習意欲が低下し、いじめや排除に繋がる危険も。

ルッキズムは、外見についての個人的な問題ととらえられがちで、ともすると「見た目のことなど気にする

な」と一蹴されてしまうこともあり。ですが、摂食障害や醜形恐怖症（身体醜形障害）などメンタルヘルスを損なうことにも繋がり、命を脅かす危険もあるのです。

また、過度なこだわりや誤った思い込みは、自分を苦しめるだけでなく、偏見に繋がることも。人種やジェンダー、年齢、障がいなど、見た目による社会的な差別や格差に発展することも少なくありません。

「ルッキズム」を手放して

だれもが安心して暮らせる社会へ

「ほめてるから」「冗談だから」で
だれかを傷つけていませんか？

「太った」「老けた」といったマイナスに聞こえる表現は、冗談のつもりでも、相手の自己肯定感を揺るがし、関係性を壊すことにもなりかねません。

また、「やせたね」「美人でいいね」など、一見、ほめ言葉に聞こえる表

現も、相手にとってはプレッシャーや否定と取られることがあります。

メディアでも「美しすぎる○○」という表現が見られますが、その言葉の奥には、外見に価値を見いだす視点が潜んでいることもあります。例えば、トップアスリートであるにもかかわらず、見た目のことばかりが取り上げられ、成績や功績については後回しという記事もよく見られ

比べない・否定しない

外見にとらわれない自由な社会へ

ルッキズムは現状、明確なルールというものが明文化されているわけではありません。個々ではまだ自分の外見へのこだわりを捨てられなかったり、周りの人の言動や社会の動きに対して判断に悩む場面も多いのではないのでしょうか。だからこそ、それぞれが差

別に繋がる表現や慣習に気付き、考えることが欠かせません。

まずは身近な人たちと外見の違いを認め合うことから始めましょう。自分の身を守るには、インターネットとの付き合い方を見直す必要があります。例えば、10〜40代までの世代では、情報源として重要度が高いメディアは「インターネット」という回答が最も多く、YouTubeの利用率は

ルッキズムの偏見と歴史

外見に基づく差別は世界各地で古くから存在してきました。歴史を振り返りながらルッキズムの社会的問題を見直し、新しい価値観へ繋げましょう。

●異性装の禁止条例

19世紀フランスでは、女性が男性の服装をすることを禁じる「異性装の禁止条例」が制定され、形式上は2013年まで残っていました。

●醜形法（醜陋法）

1867年、アメリカ・サンフランシスコ市で、病人や障がい者など、“普通と違う見た目”と判断された者が公衆の面前に姿を見せることを犯罪とする条例「醜陋法」が制定。この動きはアメリカのほかの都市や州にも広がり、1970年代まで存在しました。

●ファット・アクセプタンス運動

アメリカ社会に根付いていた肥満を理由にした差別をなくすために、1960年代終盤から始まった市民運動。この運動の流れの中で、1978年、『ワシントン・ポスト』の日曜版が「ルッキズム」という言葉を初めて使ったといわれています。

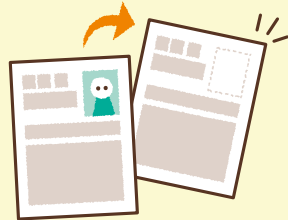


変わりつつある今 ルッキズムによる社会問題とその後

近年は過去の常識が問題視され、変化や対応が求められるようになりました。変革した社会の一例を紹介します。

●顔採用への批判と対策

アメリカの研究で、ほかの条件が同じであれば見た目の印象がよい人のほうが収入が多い（ビューティ・プレミアム）ということが明らかにされました。



日本でも就活前に整形手術を受けたり履歴書の写真を修整するという例も見られますが、履歴書への顔写真や性別の記入を不要とする「ブラインド採用」も増えています。

●絵文字の種類増加

Apple社では絵文字をアップデート。車いすや白杖を追加し、人物の肌や髪の色の種類を増やしました。

●コンプレックスに関する表現の広告規制

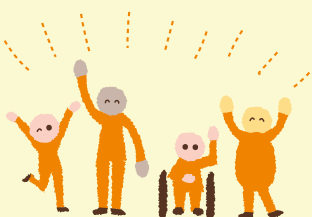
2020年、Yahoo! JAPANが「コンプレックス部分を露骨に表現したもの」の広告出稿を禁止。ネット業界で広告基準を是正する動きが進んでいます。

ルッキズムからの解放へ！ アップデートする価値観

「美」の固定観念から解き放たれる、新しい価値観が広がりつつある昨今。今注目の考え方や新しい動きの一部を紹介します。

●ボディポジティブ

体型や年齢、性別、肌の色、障がいの有無を問わず、どんな体も素晴らしいものととらえる考え方。ありのままの自分の体を愛そうという欧米発祥のムーブメント。



●ボディニュートラル

どんな体型・外見も「美しい」と肯定するのではなく、自分の体型に後ろ向きな感情があっても、ありのままの自分を中立的にとらえ、命に感謝する、より自然体な考え方。

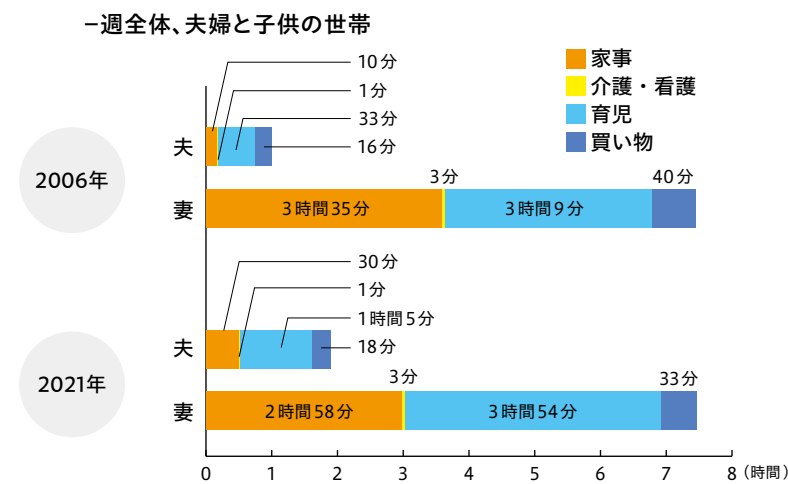
●プラスサイズモデル

平均より身長や体重が大きいモデル。世界中のファッション誌や広告キャンペーンでの起用も珍しくなくなっています。

●ジェンダーレスコスメ

性別にとらわれず、だれでも使いやすいデザインや使い心地に配慮した化粧品。世界で市場が急成長しています。

【図1】6歳未満の子供を持つ夫・妻の家事関連時間の推移(2001年～2021年)



【図1】引用:「令和3年社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果 結果の要約」(総務省統計局)
<https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/pdf/youyakua.pdf> を加工して作成

**どうして進まない？
男女対等の
家事シェア**

男性も女性も平等に育児しやすい世の中になるよう、国を挙げて法律や制度がよい内容へと進化する中、現状として男女間の対等な家事・育児が実現しにくい理由はどこにあるのでしょうか。

一つの原因と考えられるのが、無意識のうちに私たちの身に付いてしまった「ジェンダーバイアス」の影響。

現代の日本において、大きな問題の一つとして挙げられる「超少子高齢化社会」。少子化のスピードを少しでも減速させるため、政府が今、注力しているのが「男性の育児参加支援」です。

令和4年10月には新たに「産後パパ育休(出生時育児休業)」制度がスタートし、通常の育児休業とは別枠で子どもの出生後8週間以内に最大4週間の育児を2分割にして取得可能となりました。また、令和7年4月からは「育児・介護休業法」が段階的に改正され、「子の看護休暇」の対象となる子の年齢が小学3年生修了までに引き上げられました。ほかに、短時間勤務制度(3歳未満)の代替措置にテレワークが追加されるなど、政府が法整備を推し進めています。

実際、男性の育児休業取得に関しては確かな進歩が見られます。令和4年度の性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する調査結果によれば、「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」と答えた人の割合は男性が48・7%、女性が44・9%。また、「家事・育児は女性がするべきだ」と答えた人の割合は男性が27・3%、女性が20・7%にのびります。

ジェンダーバイアスは夫婦間のみならず、職場の企業風土や、社会全体にも浸透しています。私たちが無意識に抱えるジェンダーバイアスⅡ『思い込み』が家庭や育児に取り組みたい男性の足かせとなっている場面が多くあるのではないのでしょうか。

家事・育児との両立を望む男性の妨げとならないよう、私たち一人ひとりが、この思い込みを積極的に手離していくことが大切です。こうした社会全体の変化が、法整備だけでは浸透しきれない「男女の対等な家事・育児分担」を実現するのではないのでしょうか。

**家事や育児で
こんな「思い込み」ありませんか？**

ママ

「子どもが辛い時はママがそばにいなきゃ。今日は大事なプレゼン会議があるけど、パパにはお願いできないし」

**保育園で
急な発熱!**

シーン

「お迎えをお願いします」と連絡がきたら……?

パパ

「ママが何とか都合をつけて会社を休むだろう。私は稼いで家族に貢献しよう」

企業

「男性社員は家庭を顧みず働くものだ」
 「男性社員が育児を理由に休むのは、母親側の都合がつかないときだけだろう」

「仕事中心の「休日だけパパ」になっていませんか？」



男性がもっと平日から 家庭に関われる社会へ

近年、男性の育児休業取得率の増加に向けて、多くの法整備が相次いで進められました。国による支援制度が整う一方、日常レベルではパパとママの家事・育児分担に改善が必要だと感じている家庭も少なくないのではないのでしょうか。パパがもっと平日から家事・育児に関われるようになるために、今何が必要なのか、そのヒントを紹介いたします。

増え続けている 男性の「育児取得」

令和4年10月には新たに「産後パパ育休(出生時育児休業)」制度がスタートし、通常の育児休業とは別枠で子どもの出生後8週間以内に最大4週間の育児を2分割にして取得可能となりました。また、令和7年4月からは「育児・介護休業法」が段階的に改正され、「子の看護休暇」の対象となる子の年齢が小学3年生修了までに引き上げられました。ほかに、短時間勤務制度(3歳未満)の代替措置にテレワークが追加されるなど、政府が法整備を推し進めています。

実際、男性の育児休業取得に関しては確かな進歩が見られます。令和4年度の性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する調査結果によれば、「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」と答えた人の割合は男性が48・7%、女性が44・9%。また、「家事・育児は女性がするべきだ」と答えた人の割合は男性が27・3%、女性が20・7%にのびります。

す。厚生労働省の調査(*1)によると、男性の育児休業取得率は令和4年度から増加傾向にあり、令和6年度は40・5%となっています。平成8年度から約10年間は1%未満台で推移していたことを考えると、この約20年で男性の育児休業取得に対する意識はかなり前進したといえるでしょう。

まだまだ残る 家事・育児の負担差

とはいえ、まだまだ「理想」と「現実」には大きなギャップがあるのが現状です。

令和5年度の男性の育児休業取得期間の割合では、全体の37・7%が2週間未満となっています。女性の92・5%が6カ月以上取得しているのと比較すると、依然、短期間の取得にとどまっていることが分かります(*1)。

また、令和6年6月に全国の18〜25歳の男女に聞いたアンケートによると、男性の84・3%が育児を取

*1 厚生労働省「令和6年度育児休業取得率の調査結果(雇用均等基本調査)のポイントについて」
 *2 厚生労働省「若年層における育児休業等取得に対する意識調査(速報値)イクメンプロジェクト」

育休先進企業に聞いてみました！

家庭と仕事を上手に両立する秘訣はあるのでしょうか？ 育児休業や柔軟な働き方を積極的に推奨している企業と、制度を上手に活用することにより、育休後も家庭と仕事をうまく両立している社員の方に実情を教えてくださいました。

育休で効率的な働き方を見直せました

—— 育児休業を取得されたきっかけは？

3人目の誕生です。主に子どもたちのお世話をするため取得しました。上ふたりのときは里帰り出産だったため、1～2週間の取得でしたが、今回は里帰りしなかったため、1カ月取得しました。

—— 里帰りを選択しなかった理由を教えてください。

上の子の幼稚園がありましたし、育休が取りやすい部署ということもあります。あと、上司から勧めていただいたことも大きかったですね。早めに申請したことで、業務の引き継ぎなど、しっかり準備できましたし、職場の同僚や先輩方も協力的に送り出してくれました。また復帰後もスムーズに業務に戻ることができました。

—— 育休中、業務に関わることはありましたか？

育休中は家庭に専念したかったので、育休前にできる仕事は全てやろうと取り組みました。育休中、数回電話がありましたが、負担にならない程度でした。

—— 職場のサポートはありましたか？

私が所属する本社 土木事業本部 橋梁部では、業務の見える化や進捗共有を行い、だれでもフォローできる体制を整えています。今回の育休では、業者から私宛にメールが来た際、メール内容を共有した同僚が対応してくれました。

—— 思い描いた育休を過ごせましたか？

以前、幼稚園児の娘から「どうしてうちはママしか(送迎に)来ないの?」と言われたことがあり、この期間は私が

送迎しようと決め、達成できました。娘も喜んでくれてよかったです。

—— 育休を経験して変わったことは？

優先順位を意識し、仕事を効率的に進められるようになりました。子どもが3人になって、妻の負担もより大きくなったので、平日もなるべく早く帰宅して、できる限り育児や家事に関わるようにしています。社内全体でも金曜は早く帰る雰囲気があるんです。また、時差出勤制度も利用し、出社を遅らせて娘を幼稚園に送ることもありました。所属する部署ではスケジュールを共有しているので、業務を調整しやすい環境が整っています。

—— 後輩へのアドバイスは？

熊谷組では育休取得が推奨されています。育休を成功させるポイントは、仕事を属人化しないことと、普段から効率的に仕事を進めておくことが大切だと思います。

—— 育休を経て、変化はありましたか？

妻の大変さを実感しましたし、不測の事態にも対処できる自信ができました。1カ月の育休を取ったことで妻との絆を深められ、家庭と仕事の両立について考えを一層強める機会となりました。



武田尚之さん
株式会社熊谷組
本社 土木事業本部
(平成30年入社、30歳。
子ども:6歳、3歳、1歳
パートナー:専業主婦)

安心して休める環境が企業の発展の鍵に

—— ここ10年の風土や制度の変化を教えてください。

もともと弊社には「配偶者出産時特別有給休暇(5日間)」があり、この休暇や通常の有給休暇を育休として使っている男性はかなりのと思います。ただ、10年前はまだ男性が育児休業を取る雰囲気はあまりなく、取得率は2.3%で、会社側からお願いしても、数日取得する程度でした。そのころ、厚生労働省主催の研修に参加し、そこで、男性新入社員の8割以上が将来、育休取得を希望していると知り、驚いたんです。社内でも就活生から男性の育休取得に関する質問が増えていると聞き、ますます推進する必要性を感じました。

—— 取得促進の為に尽力されていることは？

社内研修で男性も育休を取れることを伝えているほか、毎年、全社員に家庭と仕事の両立支援に関するeラーニングを実施して理解を深め、育休を取得しやすい環境づくりに繋がっています。また、配偶者が出産した本人と上司、さらにその上の組織長にメールを送信して育休取得を促します。また、過去3回、「男性育休座談会」も開催しています。

—— 座談会にはどんな方が参加するのですか？

育休を取得した男性社員はもちろん、経営トップも参加して体験談を語っています。さまざまな部署や立場の社員に話してもらうことで、大きな効果を生みました。また、昨年度は東京都からの要請で大学生との意見交換も行い、その内容が都のホームページに掲載されていま

す。現場社員の体験談を伝えることで、採用活動にもいい影響を与えているようです。

—— 復帰後の働き方も選べるのでしょうか？

テレワークや時差出勤・フレックスタイム制を組み合わせ利用できます。例えば、子どもの送迎をするためにテレワークを取り入れている社員もあり、本人の状況に応じて柔軟に選べる仕組みになっています。

—— 育休取得などで評価や出世に影響は？

現在は成果やプロセス重視で、不利になることはありません。むしろ、効率的に業務を進める姿勢はよい評価に繋がります。社会の変化に伴い、それぞれ自分に合った多様な働き方を認め合える風土も醸成されています。

—— 今後の展望は？

育休に限らず、介護や入院など、だれでも長期休業が必要になる可能性があります。安心して休みを取り、働き方を選べる環境は、人財が守られ、かつだれもが声を上げられる風土があるということ。自由にアイデアを発信できる環境だということでもあり、会社の発展にも繋がります。社員に制度を周知するためには、複合的な取り組みが大切です。これからも地道に、働きやすい環境づくりを進めていきます。



阿部希美さん
株式会社熊谷組
本社 管理本部
ダイバーシティ推進部
副長



夫の家事・育児への関わりが増えるほど、家族の幸福度も向上するといふ研究結果があるほか、第2子以降が生まれる傾向にあるというデータもあります。企業にとっても、仕事の効率化を進める社員が増えたり、社員の定着率が高まるというメリットがあり、社会全体で見ても、よい未来に繋がるといえるでしょう。

「男性の家事・育児」の推進は、家庭だけの問題ではありません。ママ、パパはもちろん、企業や周囲の人たちも、潜在意識に残っている「男は仕事、女は家庭」という思い込みを改めることが大切です。

それぞれが自分の中の一方的な思い込みに気づき、手放すことが、だれかの子育てを支え、よりよい社会をつくることに繋がります。

社会の一員として、みんなが一歩ずつ「トモイク※」が当たり前となる社会を実現させていきましょう。

※「トモイク」とはパパとママの両方が、育児しながらムリなく働けること。だれもが自分らしく働けること。
厚生労働省イクメンプロジェクト後継事業「共育(トモイク)プロジェクト」が令和7年7月よりスタート

パパの家庭への関わりが
社会を変え
よりよい未来をつくる

令和2年の新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う緊急事態宣言を機に、リモートワークが普及し、働き方だけでなく、男性の家庭との関わり方も大きく変化しました。「イクメン」のあり方や意識も大きく進化しましたが、今もなお、「家事や育児はママが主体でパパはサポート役」という考え方が根深く残る場面も多く見られます。

とはいえ、男性が家事・育児を敬遠しているわけではありません。ママが「パパにはもつと主体的に家事・育児に関わってほしい」と願うのと同様に、「もつと関わりたい」と願う男性が増えているのも事実です。女性が長期の育休を取るのは当たり前でも、男性で1カ月以上の育休を取る人はまだ半数にものびりません。制度は整っているのに、長期の取得は上司や職場の賛同を得られなければ



「男の子はブルー、女の子はピンク」ってだれが決めたの？

思い込みを手放し もっと 広がる子どもの未来

大人の「無意識の思い込み＝アンコンシャス・バイアス」が、子どもの自由な選択や自己表現の芽を静かに摘み取り、未来の可能性まで閉ざしてしまうかもしれません。アンコンシャス・バイアスとは何か、どのような影響があるのかを知ることから始めましょう。

1. アンコンシャス・バイアスを知っていますか？

アンコンシャス・バイアスとは、「人が無意識のうちに抱いている、偏った認識や思い込み」のこと。

これは、脳がこれまでの経験や知識をもとに、瞬時に物事を判断しようとするときに生じるものです。日常生活にはさまざまなアンコンシャス・バイアスがあります。

身近なアンコンシャス・バイアスの一例

①ジェンダーバイアス

性別で役割や性格を無意識に決めつけること。

②ステレオタイプ

グループ全体に一律のイメージを当てはめること。

③現状維持バイアス

「共働きでも家事・育児は母親がメイン」などと、従来の状況を変えようとしなない傾向。

中でも、とくに子どもに関わる場面で多く見られるのが「ジェンダーバイアス」です。こうしたバイアスは家庭や教育現場などにも入り込み、私たちの言動や子どもへの接し方に大きな影響を与えています。

2. 「男の子だから」「女の子だから」その考え、本当に必要ですか？

「目の前の子どもはどう感じているのか」よりも、「男の子／女の子だからこうだろう」とつい考えてしまうことは、だれにでもある日常の習慣かもしれません。

ふとしたときに口から出る「男の子なんだから」「女の子なんだから」という言葉は、実は本人の気持ちよりも性別による思い込みを優先している状態です。

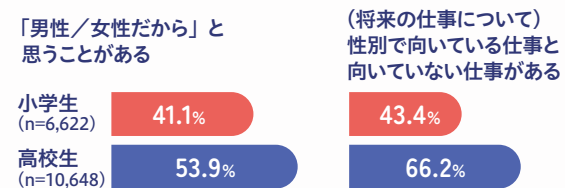
例えば、男の子が本当は泣きたいと感じていたり、女の

子が活発に遊びたいと思ったりしていても、その気持ちを大人の思い込みによって否定されれば、やがて自分の感情を出せなくなることもあります。

こうした制限は成長とともに積み重なり、将来の進路や夢にも影響を及ぼします。「理系は男子向き」「家事・育児は女性の仕事」といった大人の思い込みが、子どもの選択肢を無意識に狭くしてしまうかもしれません。

実際、東京都の調査によると性別によるイメージが将来の選択肢に影響を与えることがある、と指摘されています。

進路・職業に対する「性別による思い込み」



*出典：東京都生活文化スポーツ局「令和5年度 性別による無意識の思い込み実態調査結果について(概要)」

小学生よりも高校生、さらに学年が上がるほど「男性だから／女性だから向いている仕事がある」と考える割合が高くなる傾向があり、職業選択にも無意識の偏見が影響を及ぼすことが明らかになっています(*)。

性別による役割の押しつけは、子どもの本当の気持ちを閉じ込めてしまします。必要なのは「その子が何をしたいか、どんな気持ちを持っているか」を見ること。

その子らしさに目を向けて寄り添う関わりこそが、自己肯定感や自信を育み、未来の可能性を広げます。

3. 思い込みに気付いた瞬間から、変化は始まる

子どもが本来持つ個性や興味は性別とは関係ありません。しかし、大人の何気ない言葉や関わりに「思い込み」や「当たり前」が忍び込むことがあります。

乳幼児期からこうした思い込みに囲まれると子どもはそれを当然と学び、やがて職業選択や家族像など将来の可能性や視野が狭くなるかもしれません。

では、子どもが思い込みに縛られず自分らしく生きるために、私たち大人ができることは何でしょうか。

まず、自分がどんな思い込みを持っているかに気付くこと。そして、目の前の子の気持ちに耳を傾け、「好き」「やってみたい」と自由に言える環境を一緒につくること。







子どもの本来の世界は色とりどり。「ピンクを選ぶ男の子」も「ヒーローごっこが好きな女の子」も、その子のありのままの姿です。性別で判断せず、まずは選ばせてみましょう。

アンコンシャス・バイアスはだれもが知らぬうちに持っているものです。大切なのは大人がそのことに気付き、関わり方を変えること。それが子どもの未来を広げる第一歩になるはずです。



いますぐできる！子どもへの関わり・声かけのヒント




日々子どもに関わる大人は、どのようなことを意識するとよいのでしょうか。子どもに関わる中で無意識の思い込みに気付くヒントを紹介します。

 ゲームプログラミングを習いたい!	 プログラミングの本や教室がたくさんあるみたいだよ。一緒に探そうか  え、プログラミングなの？女の子なのに理系?
 ぼく、長い髪が好きなんだ!	 いいね! 似合っているよ!  男の子なんだから短い方がカッコいいよ

「男の子だからブロック」「女の子だからおもちゃごと」を越えて～海外と日本のおもちゃ販売の動向～

2010 年前後から、おもちゃ販売における性別イメージの見直しが海外で始まり、近年日本でも広がりを見せています。子どもが性別にとらわれず、自由に遊びを選べる時代になってきました。



 イギリス	2012 年、性別にとらわれないおもちゃ選びを推進する団体「Let Toys Be Toys」が発足。2013 年までに、小売業者に対しておもちゃの性別表示をやめるように求めた。
 日本	女児向けとされてきた人気のお世話遊び人形に、男児も抵抗なく購入できるようにと 2016 年に男の子人形が登場。それまで男児の購入割合は 2%程度だったが、15%にまで上昇した。
 アメリカ	カリフォルニア州議会では、2021 年に「大手小売店におけるジェンダーニュートラル売り場の義務化」を定めた法律が成立（2024 年施行）。男児向け・女児向けの売り場は引き続き認められるが、これとは別に性別中立の売り場を設置することが義務付けられた。

みんな多様な性で生きている

SOGI がひらくだれもが安心して暮らせる未来

SOGI とは、性的指向 (Sexual Orientation) と性自認 (Gender Identity) の頭文字をとった略称で、「ソジ」や「ソギ」と読みます。これは特別な人だけのものではなく、だれもが生まれながらに持っているもの。恋愛の対象も、自分の性をどうとらえるかも一人ひとり異なり、性のあり方は千差万別に広がっているのです。SOGI を正しく知り、だれもが多様な性の当事者であることを受け止めて、それぞれの尊厳を守りましょう。

みんなが多様な性の当事者 SOGI の本質を理解しよう

顔や声、性格など、一人ひとりに違う個性があるように、性のあり方も人それぞれ。出生時に割り当てられた法律上の性に加え、性的指向や性自認・表現する性などの組み合わせによって表すことができます。この組み合わせは実に多種多様です。

性的指向とはどんな性別を恋愛や性愛の対象と感じるかという「概念」の部分。一方、性自認は自分の性別をどうとらえているかという「認識」になります。

例えば、法律上の性と性自認が一致する人はシスジェンダー、性自認も性的指向も男性である人はゲイ、性自認と法律上の性が異なる人はトランスジェンダーなど、さまざまな形が

あり、SOGI はその全てを表現しています。



- 女性の体で生まれてきた
- 心は男の子
- 服装はあまり気にならない
- 好きになるのは女の子

SOGI を知ることで広がる 「アライ(Ally)」の思いやりの輪

多様な性がある中でも、性的マイノリティの当事者たちは今も興味本位で見られたり、嫌がらせを受けるなど、生きづらさを抱えていることが少なくありません。「レズ・ホモ・オカマ・オネエ」など不適切な言葉を耳にしたり、性差によって「こうあるべきだ」というジェンダーバイアスを目にしたこともあるのではないのでしょうか。こ

うした差別的な言動のほか、本人の同意なしに性的指向や性自認について第三者に公表する「アウティング」など、人権に関わる問題は多々あり、「SOGI ハラ」と表現されるケースも起こっています。

これらの課題に対処すべく、今注目されているのが「アライ」です。アライとは、性的マイノリティを理解し、寄り添い、支援する人のこと。例えば、差別的な言葉を使わない、困っている人の声に耳を傾けるといった行動もアライの姿です。当事者たちはアライが身近にいることで認められていると感じ、安心して生活できることに繋がります。

大切なのは言葉を知るだけでなく、その意味を理解し、行動に移すこと。偏見や差別をなくす第一歩は、一人ひとりの思いやりから始まります。

困ったら相談窓口へ

	受付日時	連絡先
新宿区立男女共同参画推進センター 悩みごと相談室 (“性と生” アドバイザー) (子ども家庭部男女共同参画課)	①木曜 10:00 ~ 15:30 ②月曜 10:00 ~ 15:30 (第二月曜日は午前のみ) ※年末年始・祝日を除く	男女共同参画推進センター ①電話相談: ☎ 03 (3353) 2000 新宿区役所第一分庁舎 ②電話相談: ☎ 03 (5273) 3646
Tokyo LGBT 相談 (東京都総務局) ①専門電話相談 ②専門 LINE 相談	①火・金曜 18:00 ~ 22:00 ※年末年始・祝日を除く ②月・水・木曜 17:00 ~ 22:00 (受付は 21:30 まで) ※年末年始・祝日を除く	①専門電話相談: ☎ 050 (3647) 1448 ②アカウント名「LGBT 相談 @ 東京」
NPO プライドハウス東京 (ラップアラウンド・サポート: 当事者やそうかもしれない 24 歳以下の子ども・ユース)	金~火曜 13:00 ~ 19:00	予約制・対面またはオンライン相談 メールで予約: care@pridehouse.jp

未来をつくるチカラ

区内の学校で活躍する
輝く若者をご紹介

女子相撲は魅力的なスポーツ 発展に貢献して裾野を広げたい

早稲田大学社会科学部 2 年生 相撲部所属
篠原 茜さん



▲ 体の大きな男子部員と練習に励む篠原さん

声援がうれしくて飛び込んだ女子相撲の世界
相撲との出会いは小学 2 年生のとき。双子の弟が参加する「わんぱく相撲」でお菓子もらえるという聞き、参加しました。小柄な私のために向けられた声援の中、勝ったときはうれしくて。でも、小 4 で出場した都大会はベスト 8。悔しくて道場入門し、小 5 で全日本 3 位となりました。

相撲以外にもさまざまなスポーツに取り組んできて、その一つがクロスカントリーです。相撲の大会期間外に競技することができると、他競技をするだけで、相撲に対する士気を保てるだけでなく、パフォーマンスの向上にも繋がるので続けています。

高校生になると相撲をできる場所がなくなっていました。女子相撲関係者が練習場所を提供してくれました。後進のために、女子相撲部に入部しました。

高校卒業後は早稲田大学に進学。女子選手がいる相撲部を有する大学もありましたが、私はあえて相撲部に女子選手がいない早稲田大学を選択。理由は女子相撲の裾野を広げたくから。後進の大学選びの選択肢が増えることで、女子相撲の世界が飛躍すると思い、入学しました。

令和 6 年に創部 107 年を迎えた早稲田大学相撲部の初めての女子選手となりましたが、もともとスポーツをする環境は整っていて、女性だからといって困ることはありません。ただ、私は中学、高校と女子校だったので、男性の世界に飛び込むことには多少の勇気が必要でした。最初には少し怖かったですが、監督から私が大会で成績を出すことで、男子部員によい刺激を与えることができる、と言われたり、部員たちの優しさも

あつて、頑張ることができています。また、学業も相撲に役立っています。私が所属している社会科学部では多様な学門を学べるので、視野が広がりました。相撲は心が整っていないと勝てないので、特に心理学の授業はとても興味深いです。

スピード感溢れる女子相撲を広めたい
昨年夏、全治 9 カ月のけがをしました。当初は落ち込みましたが、稽古ができなくなったことで、友人との時間を持つことができ、そこから刺激を受けました。将来についても考え、昨今の教員の部活動問題を改善したいと思い、教職課程も取得。

女子相撲は男性相撲よりもスピード感があり、アフロバットのな技で観客を魅了し、観るのもするのも面白いスポーツです。私が相撲を続けられたのは周囲のサポートがあったから。その恩返しのために「わんぱく相撲」の運営に立候補して携わるなど、女子相撲の普及活動をしています。卒業後は今以上に私が支える側になって、女子相撲界の発展に貢献したいと考えています。

新宿区乳児等通園支援事業が始まります。

(新宿区版こども誰でも通園制度)

【新宿区乳児等通園支援事業とは】

保育園や幼稚園等に通っていないお子さんが定期的に通園できる、新宿区の未就園児のための新しい事業です。

お子さんの集団での体験を通して成長を後押しするほか、保護者と、先生や地域との関わりから子育てのさまざまな悩みや楽しさを共有するきっかけづくりを支援します。

【利用できる方】

認可保育園や認定こども園、幼稚園等に通園していない、集団での預かりができる、生後6か月～年度末年齢満3歳のお子さん。

【利用頻度・時間】

利用頻度 ⇨

保育園・子ども園：原則週2日または週3日

幼稚園：週1日以上

※年度末までの継続的な利用です。

利用日・時間 ⇨ 実施園毎に異なります。

【利用料等】

利用料・給食費は無料です。

※行事等の費用がかかる場合があります。

【申し込み】

令和8年1月以降、区のホームページでお知らせします。

【実施園・問合せ等】



認可保育園・
認定こども園は
こちら



幼稚園はこちら



☎ DV 相談窓口

DV で悩んでいる方へ ～一人で悩まずご相談ください～ ※緊急時は警察へ(110番)

名 称	電話番号	受付時間等
新宿区配偶者暴力相談支援センター	DV相談ダイヤル：☎03(5273)2670	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
新宿区男女共同参画推進センター 悩みごと相談室	①女性相談員：☎03(3353)2000 ②男性相談員：☎03(3341)0905 来所相談：☎03(3341)0801へ予約して来所	①月～土 10:00～15:30 ②土 13:00～15:30 (①②ともに祝日・年末年始、 12:00～13:00を除く)
新宿区生活福祉課相談支援係	女性相談：☎03(5273)3884	月～金 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
内閣府 「DV相談+ (プラス)」	①電話相談：☎0120(279)889 ②チャット相談	①24時間受付(日本語) ②外国語対応あり(詳細は左記二次元コードからHPへ)
東京都 東京ウィメンズプラザ	一般相談：☎03(5467)2455 DV専用ダイヤル：☎03(5467)1721	毎日 9:00～21:00 (年末年始を除く)
東京都女性相談支援センター	電話相談：☎03(5261)3110 来所相談：☎03(5261)3110へ予約して来所	月～金 9:00～21:00 土日祝日・年末年始 9:00～17:00
配偶者やパートナーからの 暴力被害に関するLINE相談	「ささえるライン@東京」	毎日 14:00～20:00 (土日祝日も実施。年末年始、7月第3日曜日は除く)



【高校生のチャレンジを応援します】

新宿区子ども未来基金を活用して、高校生の将来の進路や職業選択を見据えたチャレンジ、文化・スポーツに対するチャレンジを応援します。

高校三年生進路支援助成

対象

新宿区在住の高校3年生で、生活保護受給世帯や児童扶養手当受給世帯などに属する方
※高校3年生相当を含む

助成
内容

以下のような試験の受験料を助成します
(年額 50,000 円が上限)

- 検定試験
英語検定2級以上、TOEIC、TOEFL、漢字検定2級以上など
- 資格試験
危険物取扱者、電気工事士など
- 専門学校受験
理容、美容、保育、教育、調理・製菓、コンピューター・ゲーム、放送など

高校生全国大会等出場者助成

対象

新宿区在住の高校生で、文化またはスポーツの全国大会などに出場する方
※プロ契約・スポンサー契約をしている方は対象外

助成
内容

全国大会等の交通費及び宿泊費を助成します(年額 50,000 円が上限)

お問
合せ
先

子ども家庭部子ども家庭課企画係
☎ 03 (5273) 4261

詳しい内容は、右の
二次元コードからア
クセスしてご確認ください



高校三年生
進路支援助成

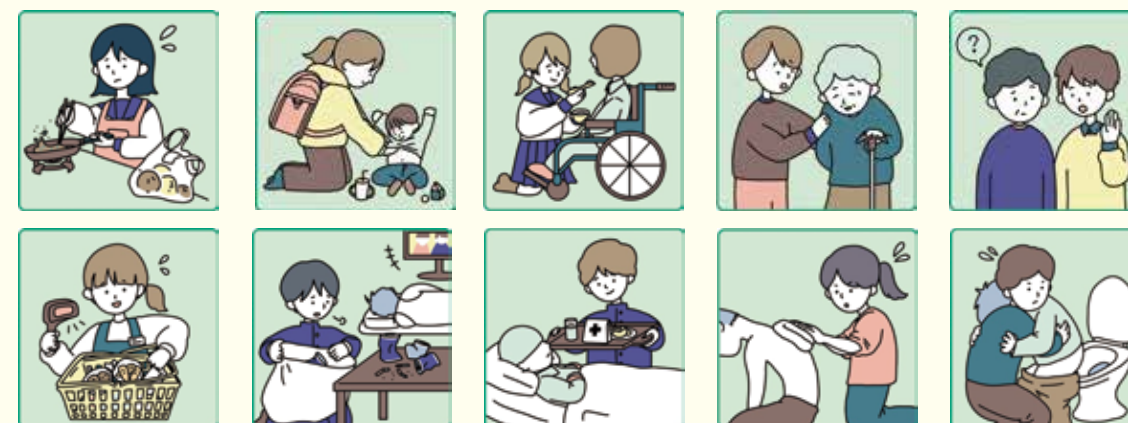


高校生全国大会等
出場者助成

知っていますか?

ヤングケアラーのこと

「ヤングケアラー」とは、子ども・若者が家族の介護その他の日常生活上の世話をを行うことにより、社会生活を円滑に営む上での困難を有する状態に至っていることをいいます。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



新宿区ではヤングケアラーについて相談を受け付けています

子ども総合センター ☎03(3232)0675
信濃町子ども家庭支援センター ☎03(3357)6855
櫻町子ども家庭支援センター ☎03(3269)7345

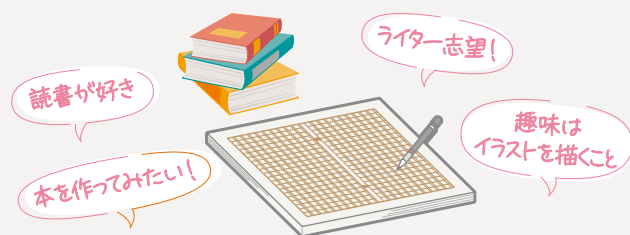
中落合子ども家庭支援センター ☎03(3952)7752
北新宿子ども家庭支援センター ☎03(3362)4152

※お住いの地域により管轄のセンターが異なります。詳しくは右の二次元コードでご確認ください。



「『ヤングケアラー』を知っていますか?」(こども家庭庁) (<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/>参照 令和7年10月16日) および「ヤングケアラーのこと」(こども家庭庁) (<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/>参照 令和7年10月16日)を加工して作成

令和8年度『ウィズ新宿』 編集委員を募集します



そんなあなた!一緒に『ウィズ新宿』を作りませんか?
初心者でも大丈夫です。男女共同参画について一緒に
学びながら、プロの編集者の指導のもとで情報誌
を作りましょう。皆さまのご応募をお待ちしています。

【応募資格】編集講座(2日間、午前10時～午後3時)と
編集会議(5月～9月(予定)の毎月1～2回、土曜日午
前)に出席できる方で、区内在住・在勤・在学の18歳
以上の方。Wordで文章の作成ができる方。インター
ネット環境が整っている方など。

*詳細は募集要項または広報新宿3月15日号を参照

【募集期間】令和8年3月中旬～4月上旬(予定)
募集要項は男女共同参画推進センターのほか、区立
図書館・出張所・地域センター等で配布します。また、
新宿区のホームページからダウンロードもできます。

【活動内容】男女共同参画の基本的な知識と視点、情
報誌の役割や企画の立て方、取材方法、読みやすい
文章の書き方等を学び、企画立案、取材や記事の執
筆を行います。

【問合せ】男女共同参画課 ☎03(3341)0801

●これから開催予定の講座●

オンライン講座

- 働く女性応援講座「働きたい!でも何から?
～仕事を始めたいあなたへ～」
配信期間:12月25日(木)～令和8年1月21日(水)
- LGBTQ～受診時の信頼関係を築くために～
配信期間:令和8年1月15日(木)～2月11日(水・祝)
- 働く女性応援講座
「キャリアアップリーダーのチャンスをつかむには～」
配信期間:令和8年1月15日(木)～2月11日(水・祝)
- DVから抜け出すステップ
～あなたを守る法的知識と行動～
配信期間:令和8年1月23日(金)～2月20日(金)

対面講座

- 若い今から知って安心!女性のための年金教室
(託児あり)
日時:令和8年1月24日(土)
午後1時30分～3時30分
会場:男女共同参画推進センター3階会議室
- 夫婦のコミュニケーション
～あきらめていませんか?～
日時:令和8年2月14日(土) 午前10時～12時
会場:男女共同参画推進センター3階会議室



内容・申込方法等詳しくは、
区ホームページをご覧ください。

148号の 編集を 終えて

文章の書き方を教わってから記事を書いていくことで、日常で
も「相手に伝わる表現」を考えるようになりました。初めての挑
戦で1人では中々まとまらなかった内容も、編集委員の皆さ
んの多様な視点のおかげで形になり、ほっとしています。また、
他地域の男女共同参画の考えにも目が向くようになりました。
(おぎの みほこ)

当初は会社員と編集スタッフの両立が可能か不安でしたが、
先生たちの丁寧なアドバイスやサポート、編集スタッフの方々
との情報交換や交流もあり、原稿を書きあげることができま
した。ここで得た学びをいかし、もっと勉強したいと思います。(I)

漫画家のとあるアラ子さんと、早稲田大学相撲部の篠原茜
さんのインタビューに同席させていただきました。何かに打ち込
み、努力を重ねている方のお話は興味深く、その方の人生を
少し体験したような気持ちになり、とても楽しかったです。貴重
な体験をさせていただきました!(T.T)

男性の育児参加についての記事を担当しました。編集員の皆
さんと会議でざっくばらんにアイデアを出し合ったり、色んな意
見を取り入れながら企画を作り上げていく作業がとても良い
経験になりました。(吉澤)

編集後記

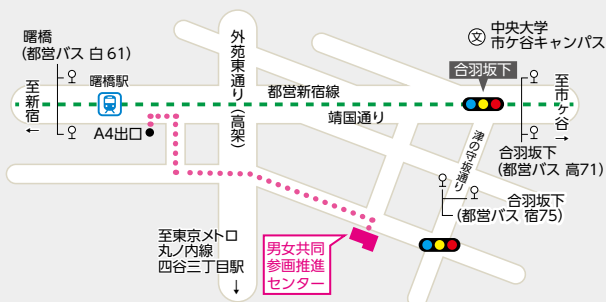
今号の特集では、現代社会に深く根差す「ルッキズム」に焦点を当て、その本質と私たち一人ひとりがどう向き合うべきかを探りました。
「ルッキズム」が単なる外見へのこだわりにとどまらず、偏見や差別に繋がる構造的な問題であることを改めて認識し、日々の言動を見
つめ直す貴重な機会となりました。読者の皆さまにとっても、今号が新たな気付きや思考のきっかけとなることを願っております。



発行 | 新宿区子ども家庭部男女共同参画課
新宿区立男女共同参画推進センター
〒160-0007 東京都新宿区荒木町16番地
TEL:03(3341)0801 FAX:03(3341)0740

発行日 | 令和7年12月23日

この印刷物は再生紙を使用しています。



駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。