

わたしも あなたも 大切に



だん じょ きょうどう さん かくしや かい
『男女共同参画社会』について学ぼう
性別にかかわらず お互いにそんがい尊敬し合い
支え合いながら 一人ひとりがいろいろな
場面で活やくできる社会のことを
だんじょきょうどう さん かくしや かい
『男女共同参画社会』といいます



男女共同参画社会づくり副読本

- 1 自分らしさを大切に
- 2 大切な心と体
- 3 家族の一員として協力しよう
- 4 みんなでつくるわたしたちのまち
- 5 夢に向かって！！

年 組 番

名前

1 自分らしさを大切に

たった一つの大切な命



ほかのだれでもない、たった一人の私。
「自分らしさ」を大切に生きていこう!

自分らしさを見つけよう

あなたの好きなことや得意なこと、^{とく い}将来の夢^{しょう らい ゆめ}を書いてみましょう。

自分の好きなこと

自分の得意なこと

将来の夢



あなたが今もっているイメージを書いてみましょう。

女の子・女の子の人と言えば…



男の子・男の人と言えば…



今あなたがもっているイメージは本当に「女だから」「男だから」なのでしょう。みんなが書いたことをもとに話し合ってみましょう。

性別に関わらず、仲よく協力して活動したことはありますか。その時のできごとを書いてみましょう。

本を読むことが苦手だったけど、友だちのおすすめの本を読んでみたらおもしろくて、それから本が好きになったよ。



好きなことも、得意なことも、もっとがんばりたいことも、夢も、みんなちがいます。一人ひとりが、自分のよいところを見つけ、伸ばしていきましょう。そして、自分のことも友だちのことも大切にしていきましょう。

2 大切な心と体

自分の心と体の変化で気づいたことにチェックしてみましょう。

心の変化

- 好きな人ができる



- ふくそう かみがた
服装や髪型のこと
が気になる



- 男女で
反発しあう



- すなおに
なれない



体の変化

- 背が伸びた



- 体の変化に
気がついた

女子

男子

ふっくらする

がっしりする

しょ けい
初 経

せい っう
精 通

胸がふくらむ

声が変わる

発 毛
(性器のまわり・わきの下)

発 毛
(性器のまわり・わきの下・ひげ)

高学年のころから、男の子と女の子の体の変化のちがいがだんだんはっきりしてきます。わたしたちの心と体の成長は、新しい生命^{いのち}を生み出すことのできるおとなに近づいていることを意味しています。その変化や成長には個人差があります。

心と体の変化について学習をして、気づいたことを書いてみましょう。

最近、顔によくにきびができるんだけど、クラスでわたし一人だけみたい…。



前と比べて声が低くなって、音楽の授業で歌いづらいなあ。



あなたはかけがえのない存在です。自分の心と体はもちろん、まわりの人の心と体も大切にしていきましょう。

あなたのまわりで、おかしいと思った 体や性に関する情報はありますか？

最近では、特にインターネットにまちがった性の
情報や危険なワナが隠れています。

危険なサイトは

チェック!

見ません

書き込みません



インターネットの使い方をふりかえってみよう

インターネットの書き込みやSNSの情報をそのまま信じ込んだり、実際に顔を知らない人とメッセージのやりとりをしたことはありませんか？

わたしたちの身の回りには、性に関する情報がたくさんあり、雑誌やインターネットなどを通じて目にしたり耳にしたりすることがあります。

しかし、これらの中には、正しくない情報も多くあります。まちがった性に関する情報を信じてしまって、犯罪に巻き込まれたり、心も体もきずついてしまうこともあります。

わたしたち自身が正しい知識を身に付け、自分を守るためにどう行動したらよいか知ることが大切です。



インターネットを通じた被害にあわないために

- フィルタリングなどをして、危険性のあるサイトにアクセスしないようにする。
- 自分や友だちの情報をむやみにSNSなどに書き込まない。
- SNSなどで知り合った人には直接会わない。

フィルタリング：

スマホやパソコンで危険なサイトを見られないようにする機能のことです。

困ったときは相談してみよう

悩んでいる人は、家族や先生、友だちなど、信頼できるまわりの人に話してみましよう。

また、友だちが悩んでいるときは、話を聞いてあげましよう。人に話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがよくあります。それだけで、友だちの心の支えになります。

こま 困った時の相談窓口

身近な人に相談しにくい場合は、ほかにも相談できる場所があります。

◆SATOCO「さとこホットライン」

電話 090-2599-3105

メール satoco3105biwako@gmail.com

◆おうみ犯罪被害者支援センター

電話 077-525-8103

077-521-8341

毎日、24時間、いつでも相談できます。

知ってる人からでも知らない人からでも

おかしいな、へんだな、と思ったら電話してください

体をさわられた
体をみられた

いやなこと
へんなことを
させられた

こわい
きもちわるい



月～金の朝10時から夕方4時まで。
どんなことでも相談してください。

3 家族の一員として協力しよう

自分の家のことを考えてみましょう。

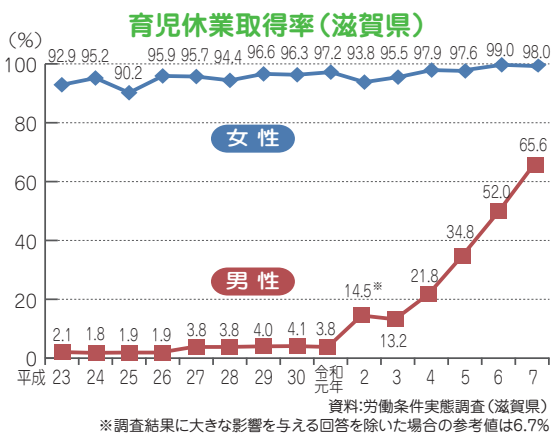
あなたの家庭では、だれがどんな家の仕事をしていますか？
自分でしていることについては○をつけましょう。

	している人	自分(○)
食事のしたく		
食事の後かたづけ		
お風呂そうじ		
トイレそうじ		
へやのそうじ		
せんたくものほし		
せんたくものたたみ		
ゴミ出し		
赤ちゃんの世話		
病気になった家族の世話		
家の中のちょっとした修理		

この表を見て気づいたこと、
感じたことを書いて話し合っ
てみましょう。

育児・介護休業法

赤ちゃんを育てたり、身の
回りの世話が必要な家族を
助けたりしながら働いている
人のための法律です。
お母さん・お父さんのどち
らでも休みを取ることができます。



グラフを見て気づいたことを書き
ましょう。



男性も女性も協力して育児をしています。

子育てをするのは、私にはすごく自然なこと
です。

子どもたちと遊んだり、食事のあとで食器
を洗ったり、その時にできること、やらないと
いけないことを自分で見つけて、楽しんでやって
います。



あかさわ
育児休業をとった赤澤さん

自分の家庭を見直して、自分にできることは何かな？

自立度チェック!!

1. 起こされなくても自分で起きる。
2. 着る服は自分で選ぶ。
3. むいだ服をかたづけ。
4. 自分で料理を作る。

あなたはいくつしていますか？

家族で使う引き出しを
空き箱を使って整理したら
使いやすくなったよ。



昼食にサンドイッチを
作ったら、家族がおいしいと
よろこんでくれたよ。



洋服のボタンが取れ
たけど、自分で付けら
れるようになったよ。



自分にできることを決めてチャレンジしましょう。



チャレンジしたあとに、おうちの人にコメントをもらいましょう。

家族のいち いん一員として、助け合うことが大切です。
これからも、自分にできることからチャレンジしてみましょう。

4 みんなでつくるわたしたちのまち

～学校生活の中で～

こんなことはないかな？

野球が大好きな女の子のAさん。休日はよく、野球好きな家族とプロ野球観戦やキャッチボールを楽しんでいます。

ある日、友だちとの会話の中でこんな会話がありました。

Bさん：「ねえ、Aさん。中学校入ったら何部に入るの？」

Aさん：「私は野球部！」

Bさん：「いいね～、女子マネージャーね！」

Aさん：「ちがうよ。選手！」

Bさん：「えっ?! 野球って男子やん?!」



ものを作ることが大好きな男の子のCさん。入学当初から大切に使っている手作りの体操服入れがお気に入りです。

手芸クラブにはCさん以外に男の子が一人もいません。休み時間には、クラブ活動以外でも家庭科の学習の延長で、友だちとミニクッションを作ったり給食袋を作ったりして楽しんでいます。

ある日、DさんがCさんに「手芸クラブでは女子の中に男子が一人だね。」と言いました。



これらの場面について、あなたはどう思いますか。

ジェンダーチェック!

◎次の考えにあなたは賛成ですか、反対ですか？

はい

いいえ

力仕事は男子に任せるほうがよいと思う。		
保健委員会や給食委員会は女子のほうが向いている。		
応援団長は男子になるべきだと思う。		
スポーツ委員会は男子のほうが向いている。		
女子には男子よりも優しく接するべきだと思う。		

とくい
得意なことや好きなことは一人ひとりちがいます。

「自分らしさ」を大切に、それぞれのよさを認め合いながら、よりよい学校をみんなで作っていきましょう。

～地域生活の中で～

わたしたちが住むまちにはさまざまな活動があり、女性も男性もみんな協力しながら住みよいまちをつくっています。

どのような活動があるのか、一例を見てみましょう。

男女が協力して運営しています

守山市吉身東町自治会

自治会活動は、女性も男性も子どももお年寄りも、いろんな人が参加することでより良くなると思います。たくさんの人に参加してもらい、みんなの良さを生かして協力し合う、楽しいまちづくりを目指しています。



自治会長の
小西由美子さん



夏祭り（守山市）

彦根市立城北小学校PTA

子どもたちのすこやかで心豊かな成長を目指して、家庭・学校・地域が一体となり、さまざまな活動をしています。地域のみなさんといっしょに取り組む竹細工づくりや夏祭りなどの行事を通して、地域のきずなが深まり活動の輪が広がっていることを実感しています。



親子で竹細工づくり（彦根市）



外国の文化にふれよう

ワールドアミーゴクラブ

日本語指導や教科学習の支援のほか、いろいろな国の文化や食を体験するなど、さまざまな活動を通じてお互いを理解し合っています。



日本語指導や教科学習の支援（近江八幡市）

子どもたちを地域で守ります

子どもたちの登下校を地域で見守っています。



（大津市）

あなたの地域で、みんなが協力して取り組んでいる活動にはどのようなものがありますか。



地域の人みんなで力を合わせて、笑顔かがやく住みよいまちをつくりましょう。

5 夢に向かって!!

あなたは将来どんな仕事をしたいと思っていますか。

夢をかなえて生き生きと仕事をしている
みなさんを紹介します。

4人のインタビュー動画も
あります! 見てね。



しが だいがくきょういুক かく ぶ ぶ ぞくよう ちえん きょうゆ たかい けん
【滋賀大学教育学部附属幼稚園 教諭 高井 謙さん】

子どもが好きで、子どもと関わる仕事がしたい
と思い、この職業を選びました。

大人では考えつかない、子どもならではの考え
や発見、気づきをすぐそばで一緒に感じられるのが、
とてもぜいたくで幸せなことだと思います。幼稚園
教諭は子どもの成長を間近で見ることができる、
素敵な職業だと感じています。

かぶしき かいしゃ だいはょうとりしまりやく やま さき
【株式会社いと 代表取締役 山崎 いずみさん】

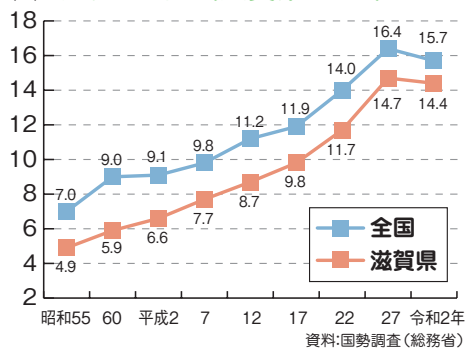
小さな会社が集まる「コワーキングスペース」という場所
の提供や、食べられるお花の生産・販売をする会社を作りま
した。

自分で会社を作ろうと思ったのは、女性も経済的に自立し
ていくことが必要だと考えたからです。

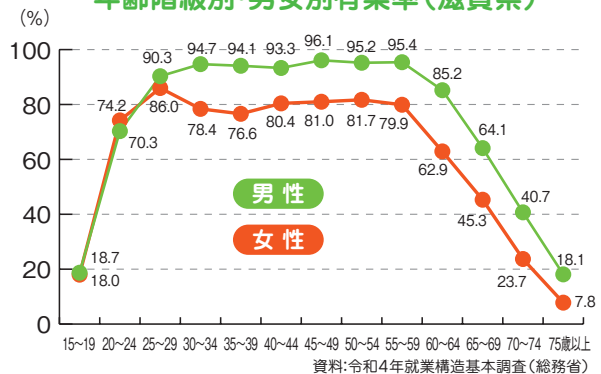
世の中には、会社に勤める以外にもいろいろな働き方や選択
肢があります。男の子、女の子にかかわらず、それぞれが好き
なことややりたいことを見つけたら、どうしたらそれをかな
えることができるかを考えてみてほしいと思います。



管理的職業に従事する者に占める
女性の割合(滋賀県・全国)



年齢階級別・男女別有業率(滋賀県)



グラフから分かることを書きましょう。

おお つ し しょうぼうきょくみなみしょうぼうしょ しょうぼう し うえだ ね ね
【大津市消防局南消防署 消防士 上田 寧々さん】



小さな頃から消防車や消防士にあこがれをもっており、体を動かすことが好きだったので消防士になりました。

男性隊員との体力の差を感じることもありますが、「やればできる」という思いをもって、滋賀県で女性初のレスキュー隊員になることを目標に、日々訓練に励んでいます。結婚や出産をしても仕事ができる環境なので、先輩職員のように仕事を続けていきたいと思っています。

せい さん しゃ くに えだ けんいち
【バラの生産者 國枝 健一さん】

一度他の仕事につきましたが、どの国でも人を幸せにできる花の魅力に気づき、この仕事を始めました。自分が生産したわばらで喜んでくれる人を想像し、わばらの生産を通してどのように世の中の役に立てるか、ということを中心に考えながら仕事をしています。

いろいろなものを見たり経験したりしたときの自分の声を受け止めていくと、その先に将来の自分の仕事があるのではないかと思います。



あなたは、大人になったらどんな仕事をしてみたいですか？
あなたの将来について書いてみましょう。

がんばっている姿
が輝いているね。

女の人も男の人も、
自分らしさを生かして
仕事をしているね。



これから学校や家庭、地域の中で、いろいろなことにチャレンジ
しましょう。そして将来、いろいろな仕事の中から「自分らしい
生き方」を見つけましょう。

男女共同参画について何を感じましたか？
思ったことや感じたことを自由に書いてみましょう。
思ったことをおうちの人にも伝えましょう。

.....
.....
.....



学校のこと、友だちのこと、心や体のこと、ひとりで
なやんでいないで電話してみましょう。



こどものための相談だいやる (こころんだいやる)

077-524-2030

毎日 午前9時～午後9時

0120-0-78310 (全国共通ダイヤル)

毎日 24時間

※ 相談曜日・時間は変更される場合があります。

中央子ども家庭相談センター

077-562-1121

月～金 午前8時30分～午後5時15分

彦根子ども家庭相談センター

0749-24-3741

月～金 午前8時30分～午後5時15分

大津・高島子ども家庭相談センター

077-548-7768

月～金 午前8時30分～午後5時15分

日野子ども家庭相談センター

0748-36-1201

月～金 午前8時30分～午後5時15分



男女共同参画に関するあらゆる相談や情報提供

滋賀県立男女共同参画センター (G-NETしが)

近江八幡市鷹飼町80-4 TEL:0748-37-3751

【相談専用】TEL:0748-37-8739

副読本改訂編集委員会委員(平成30年度)(敬称略)

多賀町立多賀小学校長	久保川 雅子
大津市立志賀小学校教諭	松宮 朋子
甲賀市立甲南中部小学校教諭	上野 隼
豊郷町立豊郷小学校教諭	柴田 理代
滋賀県教委幼小中教育課指導主事	永井 慎太郎
滋賀県教委人権教育課指導主事	柴野 恭子
滋賀県立大学教授(監修)	京樂 真帆子
事務局	滋賀県女性活躍推進課

男女共同参画社会づくり副読本(改訂版)

発行年月日 令和8年4月
編集 副読本改訂編集委員会
発行 滋賀県商工労働部女性活躍推進課
〒520-8577(滋賀県庁個別番号)
TEL:077-528-3771
E-mail: fg00@pref.shiga.lg.jp

イラスト タカノキョウコ