

中学校用

ジェンダー平等に関する副読本

ひびき愛

[第四次改訂版]



1年	組
2年	組
3年	組

北九州市・北九州市教育委員会

はじめに

この副読本は、北九州市の男女共同参画基本計画の目標を実現するための中学生用教材として、北九州市で作成したものです。人権教育で学んだ「差別を見抜く力」を生かして男女のあり方を正しく理解し、男性も女性も個人として認め合い、共に生きる社会づくりをめざして、北九州市の小中学校の先生方で話し合っ

て作ったものです。

名前は「ひびき愛」。愛は「合い」の意味もあり、“ひびき合い”ながら、それぞれがきらきらと自分らしく輝いてほしいという思いがこめられています。女らしさ、男らしさの壁を乗り越え、ジェンダー（社会的・文化的につくられた性別）にとらわれない学級づくりに努力しましょう。また、日々の生活で多様性を大切にし、誰もが自分らしく輝きながら生きていける社会を目指しましょう。

この副読本をきっかけに、男女共同参画社会基本法の趣旨が、学校教育でわかりやすく、身近な例を通して理解できると思います。みんなで一緒に学習しましょう。

もくじ

SDGs 目標5『ジェンダー平等を実現しよう』	1
① 家事はだれの仕事？	2
② 女性の職業？男性の職業？	4
③ どうすれば仕事と家庭を両立できる？	6
④ 心と体を大切にしていますか？	8
⑤ LGBTQ ってなんだろう？	10
自分らしい生き方	12

SDGs目標5

『ジェンダー平等を実現しよう』

SDGsとは？

貧困、紛争、気候変動、感染症など、今世界は様々な危機を抱えています。そのような危機から全ての人類や生き物たちを守るため、世界中の人々が話し合い、2030年までに達成すべき目標を定めたものが「持続可能な開発目標『SDGs』」です。



ジェンダー平等について

SDGsの目標5に掲げられている『ジェンダー平等を実現しよう』（ジェンダー平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメント※を図る）は、性別にかかわらず全ての人が平等に尊重される社会を目指す目標です。

『ジェンダー』とは社会的に形成された性別のことをいいます。例えば「男性は仕事をし、女性は家事をするべき」という考えや、「男性がリーダーを務め、女性はサポートや補助役を務めるべき」という決めつけなどはジェンダーの不平等や差別を生みます。

日本は世界的に見て男性と女性の格差が大きい国だといわれており、世界各国の男女格差を示す『ジェンダーギャップ指数』では、2024年時点で146ヶ国中118位と極めて低い順位です。ジェンダーギャップが大きい要因としては、男女の賃金の格差や、女性国会議員の少なさなどがあげられます。

SDGsが目指すのは女性も男性も平等に活躍できる社会です。「男だから…」「女だから…」という、旧来の考え方にとらわれると男女が等しく尊重される社会は実現できません。性別の違いでチャレンジすることをあきらめたり、差別や不平等を生んだりしないように共に努力しましょう。

※エンパワーメント（empowerment）：力をつけたり、引き出したりすること

ジェンダーギャップ指数（2024） 上位国及び主な国の順位

順位	国名
1	アイスランド
2	フィンランド
3	ノルウェー
4	ニュージーランド
5	スウェーデン
6	ニカラグア
7	ドイツ
8	ナミビア
9	アイルランド
10	スペイン
...	...
15	デンマーク
...	...
30	ラトビア
...	...
94	韓国
...	...
106	中国
...	...
118	日本
...	...

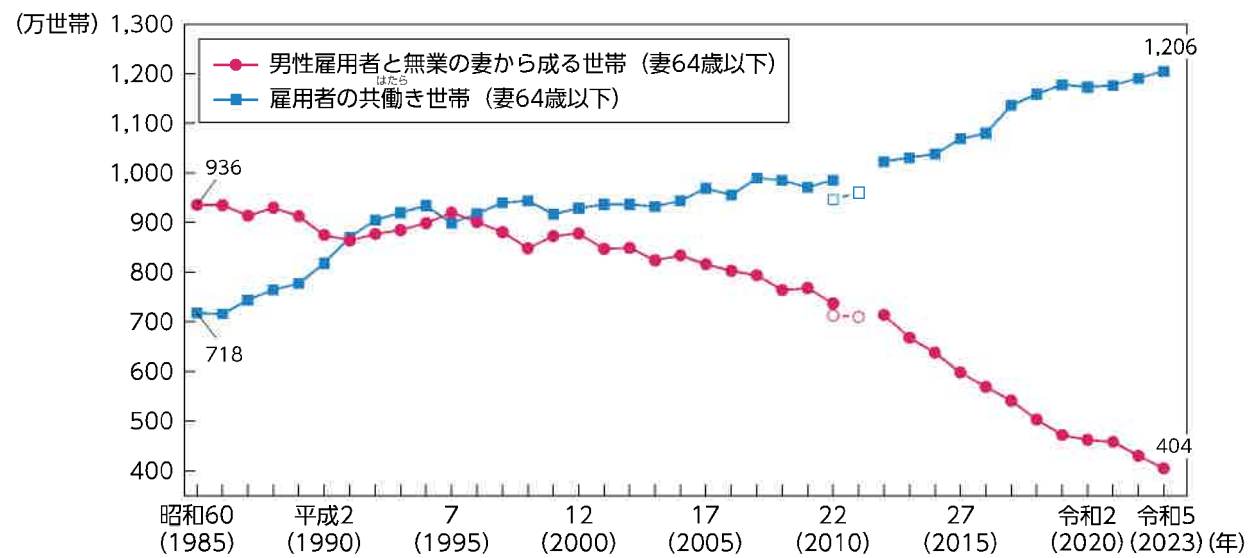
資料：世界経済フォーラム（World Economic Forum：WEF）
[The Global Gender Gap Report 2024]

家事はだれの仕事？

あなたの家の事、だれがやっていますか

外で仕事をするのは男性、家で家事・育児をするのは女性というように、性別によって役割を分け、固定化してしまうことを「性別による固定的な役割分担（意識）」といいます。

共働き世帯数の推移（図表1）



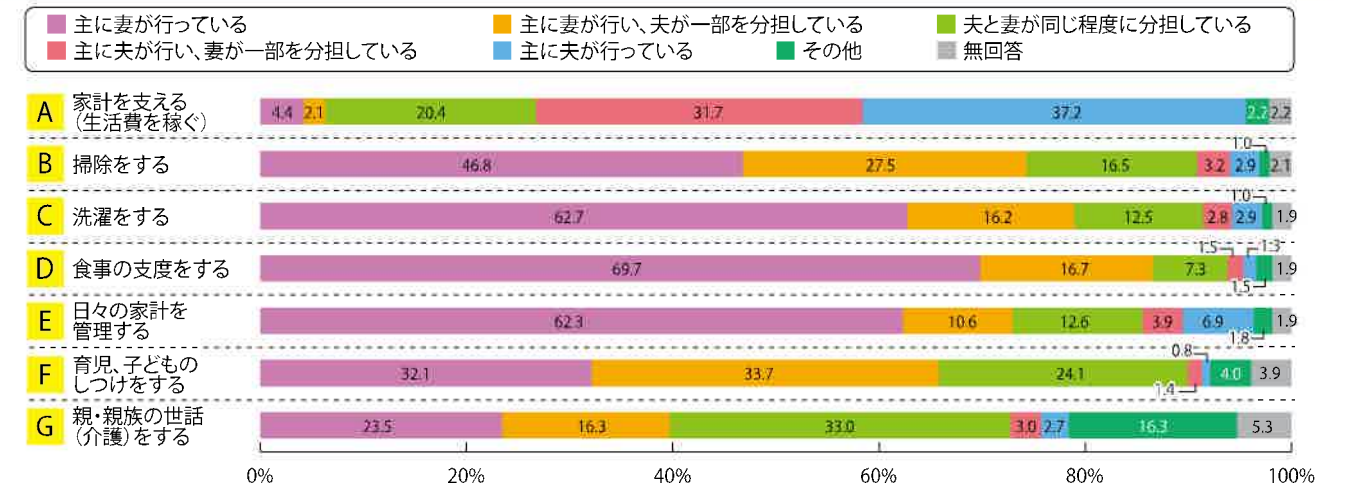
資料：内閣府男女共同参画局「令和6年版男女共同参画白書」より
 （備考）1. 平成22年及び23年のグラフは岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果
 2. 妻が64歳以下の世帯

昭和55(1980)年以降、雇用者の共働き世帯は年々増加し、平成9(1997)年以降は共働きの世帯数が男性雇用者と専業主婦からなる片働き世帯数を上回っています。その背景としては、女性の社会参画に対する意識の変化や、経済情勢の変化などがあると考えられています。

しかし、こうした変化にもかかわらず、かつては夫が働き、妻が専業主婦として家庭や地域で役割を担うという世帯が多かったため、職場や家庭、地域では、男女の固定的な役割分担意識が根強く残っています。

Q あなたの家庭での家事の分担はどうなっていますか？また、自分が普段行っている家庭の仕事についても記入してみましょう

家庭内の仕事分担についての実態（図表2）



※ F、G は「非該当（子どもや親がいない）」を除いた値 資料：令和4年度「北九州市の男女共同参画社会に関する調査」



Q 家庭内の仕事は女性が主にしているという実態について、あなたはどのように思いますか？

Column

北九州イクボス同盟

企業や組織において、部下の仕事と家庭の両立を応援しながら、自らも仕事と私生活を楽しむ上司を「イクボス」といいます。イクボスは年代や階級は問わず、男性でも女性でもなることができます。イクボスが増えていくことが、女性や男性の生き方、子どもたちの可能性、家族の在り方を大きく変えていきます。

北九州市では、イクボス同士の連携を通じて取組を発展させていくため「北九州イクボス同盟」を設立しています。幅広く活動を発信することによって賛同企業の輪を広げ、誰もが望むかたちで力を発揮できる社会の実現を目指しています。



仕事と家庭を両方とも充実させるために必要なことは何でしょうか？



二次元コードからインタビュー記事にアクセスしよう



仕事と家庭の両立を考えて、診療時間を決めました！
 美咲歯科クリニック 院長
 もりした やすひろ
森下 泰弘さん
 （※役職は令和3年度取材当時）

性別にかかわらず、個々の能力を十分に発揮し、男女が共に協力して生活できる社会にしましょう。

2 女性の職業？男性の職業？

性別にとらわれない進路の選択について

光、響、悠希のクラスで「進路や将来のことを考えて、自分の未来予想図を書いてみよう」という課題が出され、3人はその内容について話し合っています。



Q 漫画の最後のコマで、あなたが響なら何といますか？

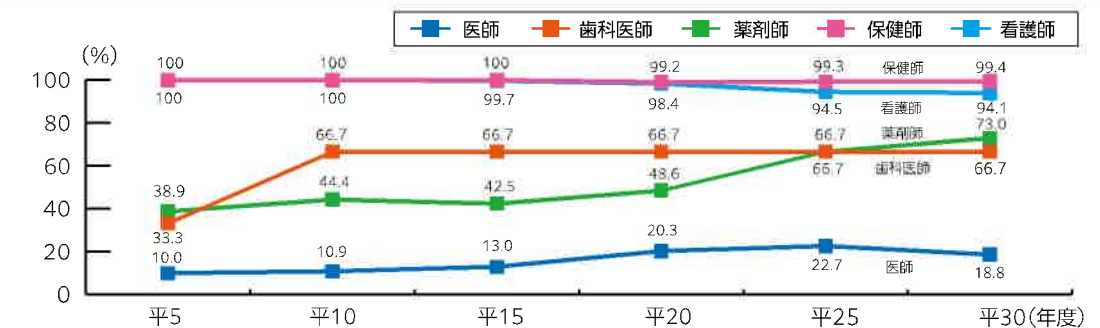
Q 女性が多く働いているイメージのある職業と、男性が多く働いているイメージのある職業にはどのようなものがありますか？

女性が多い職業

男性が多い職業

上に記した職業が、必ずしも男性でないとできないのか、あるいは女性でないとできないのかを話し合ってみましょう。

北九州市立医療施設に従事する医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師の女性割合の推移 (図表3)



(注)各年度4月1日現在。平成11年4月、職名「保健士」「看護士」新設 (これより以前は「保健婦」「看護婦」のみ)。平成14年3月、職名「保健士」「保健婦」を「保健師」に、「看護士」「看護婦」を「看護師」に改称。

資料:北九州市総務市民局



Q 上の会話を通じて感じたことをまとめてみましょう。

先輩へのインタビュー

自分の性別によって進路や活躍の場が限られることはあるのでしょうか？

二次元コードからインタビュー記事にアクセスしよう

人と違うということが大きな価値になります！

有限会社ゼムケンサービス 代表取締役

こもり た じゅん こ 籠田 淳子 さん

(※役職は令和3年度取材当時)

「女だから」「男だから」という固定的な考えにとらわれず、自分の個性や適性、やりたいことを考えて進路を選びましょう。

3

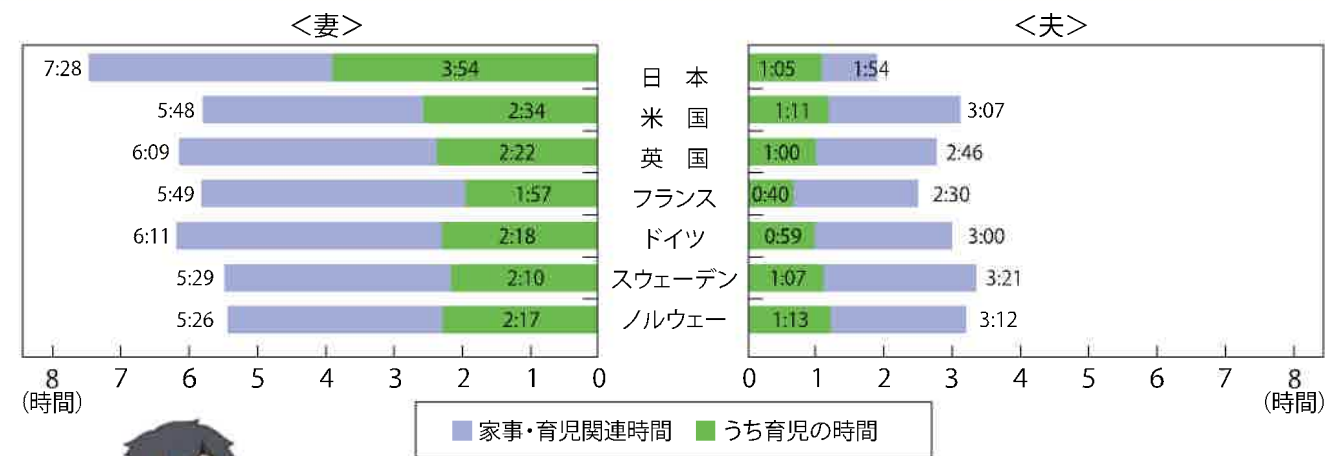
どうすれば仕事と家庭を両立できる？

ワーク・ライフ・バランスとは

「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」という言葉を知っていますか？「仕事」と「仕事以外の生活」（例えば家事、育児、介護、地域活動）の調和を図ることで、両方とも充実させていこうというものです。

仕事と生活の調和が実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生きかたが選択・実現できる社会」（内閣府「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」より）のことです。

6歳未満児のいる男女の家事・育児関連時間（1日当たり・国際比較）（図表4）

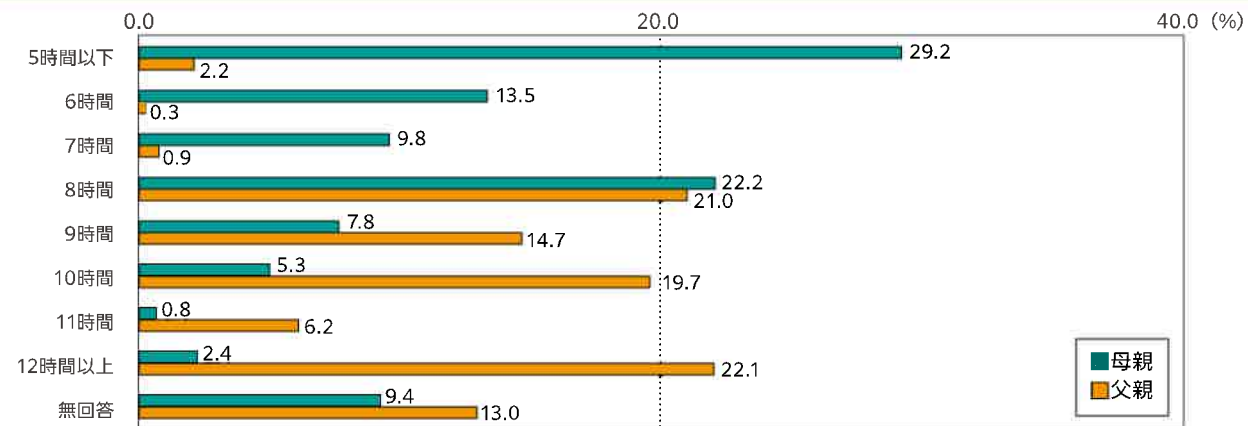


資料：Eurostat “How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men” (2004), Bureau of Labor Statistics of the U.S. “American Time Use Survey” (2018) 及び総務省「社会生活基本調査」(2021年)より作成。

日本人男性が家事・育児にあてる時間は、非常に短いんだね。

日本人男性は、海外諸国と比べ家事・育児にあてる時間が短いといわれており、その要因の一つとして男性の長時間労働があげられます。

保護者の1日当たりの就労時間（残業時間を含む）（図表5）



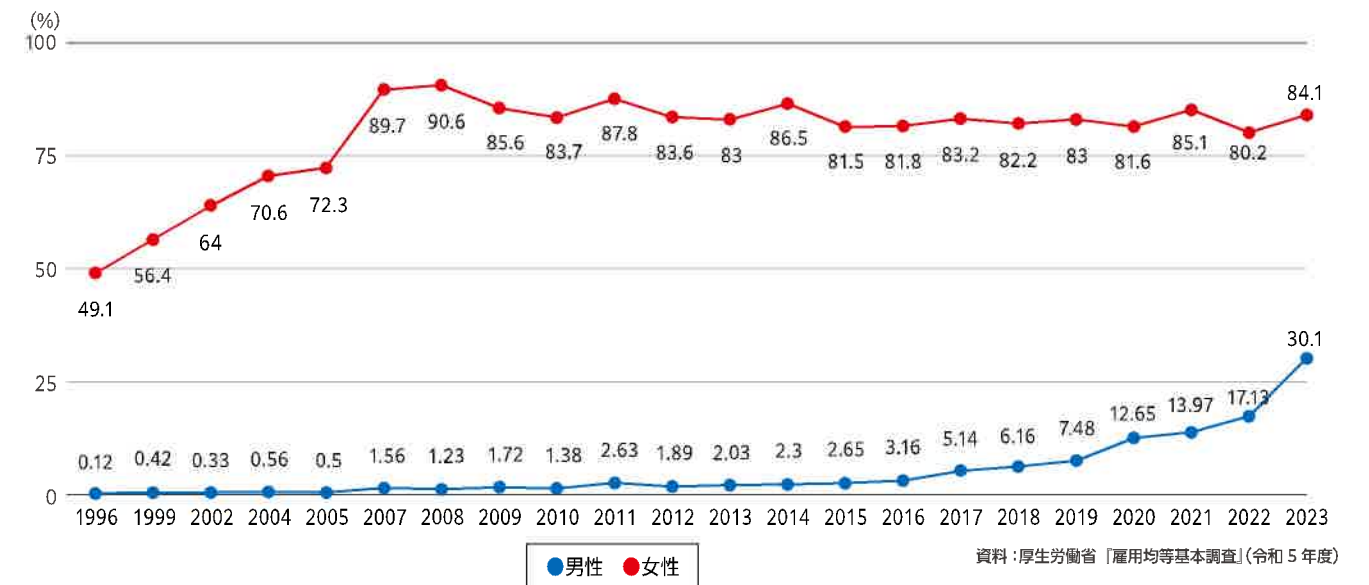
資料：北九州市「子ども・子育て支援に関する市民アンケート調査」(平成30年度)

古くから根付いてしまった「男性は仕事、女性は家事」という考え方が、労働時間や家事・育児時間において男女間に大きな格差を生んでいます。

育児休業についても、男性と女性の取得率には大きな差があります。

近年、国や自治体が男性の育児休業取得率向上に向けて活発に取り組んでおり、男性の育休取得率は増えつつありますが、依然として男女の育休取得率には大きな隔たりがあります。

育児休業取得率の推移（図表6）



Q 将来のあなたを想像して、仕事と家事・育児の両立など、ワーク・ライフ・バランスについて話合ってみましょう。



労働時間や、休暇日数。何を重視して仕事を決める？

将来、結婚したり育児を始めたらずと働き方はどうなるかな？



男女が共に、それぞれのライフステージに合わせて、ワーク・ライフ・バランスを実現できる社会にすることが大切です。

4

心と体を大切にしていますか？ 心や体の変化と上手に付き合おう

小学校高学年のころから、男子と女子の心身の違いがだんだんとはっきりしてきます。私たちの心と体の成長は、新しい命を生み出すことのできる大人へと近づいているのです。その変化や成長には個人差があります。

こころ

小学校高学年から中学生にかけて、内面に以下のような変化が生まれます。

- 好きな人ができる
- 自分が他者からどう思われているか気になる
- 親への反抗心が生まれる
- 客観的な思考ができるようになる
- 雑誌やインターネットを見ていても性に関することや言葉を探してしまう

からだ

小学校高学年から中学生にかけて、体にこのような変化が生まれます。

女子

- 腰幅が広がる
- 体がふっくらする
- 胸がふくらむ
- 排卵、月経がある
- 発毛（性器のまわり、わきの下）



男子

- 声が変わる
- がっしりする
- 筋肉がつく
- 射精がある
- 発毛（性器のまわり、わきの下、ひげ）

小学校高学年のころから、男子と女子の体には違いが出てきます。体の各器官が発育・発達し、大人に近づいていく時期で、その変化や成長には個人差があります。運動、食事、休養など毎日を健康的に過ごし、さまざまな経験をすることで心や体は育まれていきます。

望ましい発育、発達のために気をつけたいこと

必要な栄養素を
バランスよくとる



運動と休養を
十分に



無理なダイエットを
しない



さまざまな
経験をする



欲求やストレス

思春期には、性的な欲求に目覚めたり、人から良く思われたいという気持ちが強くなったり、いろいろほしい物が増えたり、その欲求は様々になっていきます。これは心と体の発育にともなう自然な現象です。

生理的な欲求

- 飲食の欲求 ○活動の欲求 ○性への欲求
- 休息、睡眠の欲求 ○安全への欲求

社会的な欲求

- 集団に入りたい（帰属） ○認められたい（承認） ○愛し、愛されたい（愛情）
- 他人より優れたい（優越） ○自分の能力を発揮したい（自己実現）

✔ こんなストレス感じていませんか？

あなたが最近感じるストレスにチェックを入れてみましょう。

- ☐ 友達のこと ☐ 先輩などのこと ☐ 将来のこと
- ☐ 成績のこと ☐ 容姿のこと ☐ お金のこと
- ☐ 部活動のこと ☐ 家族のこと ☐ その他



ストレスはこんな方法で対処を

- 心身をリラックスする（からだをほぐす、自然の中を歩く、ゆっくり休むなど）
- 趣味などで気分転換する
- 友達や周囲の大人（親、先生、カウンセラー）など信頼できる人に相談する



Keyword

デート DV

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、パートナー間でふるわれる暴力のことです。最近よく耳にする言葉ですが、高校生や大学生など若者の間でも、親密な関係になると大人と同様のことが起こっています。このことを「デート DV」と言います。

DVには、なぐる、けるなどの身体的暴力のほかに、暴言や無視などで相手を傷つけたり、交友関係や電話・メールを細かく監視したりする精神的暴力など、あらゆる形の暴力があります。



あなたは、かけがえのない存在。

あなた自身、そして大切なまわりの人の心と体を大切にしましょう。

5 LGBTQってなんだろう？

多様性を認め合おう

光と響は図書室で本を読んでいます。



Q 性的少数者（LGBTQ）が受けている差別や偏見を無くすにはどうすればいいですか？
考えてみましょう。

キーワード

『LGBTQ』

セクシュアルマイノリティ（性的少数者）を表し、以下の言葉の頭文字をとった言葉です。

L	レズビアン	同性を好きになる女性（心の性が女性で恋愛対象も女性）
G	ゲイ	同性を好きになる男性（心の性が男性で恋愛対象も男性）
B	バイセクシャル	両性愛者（恋愛対象が女性にも男性にも向いている）
T	トランスジェンダー	身体の性と心の性が異なる人
Q	クエスチョニング	心の性別が分からない人や決めていない人
	クィア	従来の性別による区分にあてはまらない人たちの総称

Column

性の偏見を取り払うために

「男らしさ」「女らしさ」という固定観念の中から生まれる思い込みや偏見のことを「ジェンダーバイアス」と言います。

凝り固まったジェンダーバイアスは、「男の子はメソメソ泣いてはいけない」や「女の子は家事ができて当然」などのような社会的圧力や性差別を生む問題があります。

LGBTQの方々もこのジェンダーバイアスに苦しめられています。「女の子は男の子を好きになって当然」や「男はスカートなんて履かない」というような固定的価値観が、LGBTQの当事者たちを生きにくくしているのです。

ジェンダーバイアスを取り払うには、無意識な決めつけにとらわれることなく、価値観を常に新しくしていくことが大切です。このようにして「性の偏見」を無くすことが、すべての人にとって生きやすい社会につながるのです。



先輩へのインタビュー

多様な性の在り方が尊重される
社会のためにできることは何で
しょうか？



二次元コードから
インタビュー
記事に
アクセス
しよう



互いの違いを理解し
認め合うことが大切です/
LGBTQ支援団体
NPO法人
RainbowSoup代表
いがらし
五十嵐 ゆりさん

（※役職は令和3年度取材当時）

「女性は男性を好きになり、男性は女性を好きになる」ことだけが、
当たり前ではありません。
互いの違いを認め合い、すべての人が生きやすい社会にしたいですね。

学習のまとめ 自分らしい生き方

2人は先週の休みの日、何してた？

1 光 響 悠希

僕は父さんと一緒に料理教室に行ったよ。父さんは料理を覚えるようになってから、よく家族に手料理を作ってくれるんだ。

悠希の父

2

私はお母さんのママさんバレーの練習を見に行っただよ。お母さん、以前は小さい弟の面倒を見るために、なかなか練習に参加できてなかったんだけど、お父さんの会社で働き方改革が進められて、お父さんが育児に関わるようになって、お母さんも自分の時間が取れるようになったんだ！

響の母 響の父 響の弟

3

へー！いい休みの過ごし方だね！

光ちゃんは何してたの？

4

私、実は建物ができるのを見るのが好きで、この前の休みの日は、建設中のビルの工事を見に行っただ。

将来は建設現場で活躍したいなあなんて思い始めてるんだけど、女子なのに変だよな…

5

全然変じゃないよ！

6

人にはそれぞれ好きなものがあるんだから、建設現場で働きたい女の子がいたって何もおかしくないよ。

7

それに、なりたい職業は、性別で判断するんじゃなくて、自分がやりたいことから決めるべきだよ。

8

そうだね！自分の性別のことでばかりにとらわれてると、視野が狭くなって、自分が本当にしたいことが分からなくなっちゃうね。

なりたい自分になれるように、見える世界をどんどん広げていこう！

Q 次の質問に対して、あなたはどのように感じますか？

- | | | |
|--------------------------------|----|-----|
| ①男子がメソメソ泣くことは恥ずかしいと思う。 | はい | いいえ |
| ②リーダーシップが必要な役職は、男子が務めた方がいいと思う。 | はい | いいえ |
| ③女子はおしとやかで、男子は頼りがいがないといけない。 | はい | いいえ |
| ④理系は男子、文系は女子の方が向いていると思う。 | はい | いいえ |
| ⑤短髪の女子や、長髪の男子に違和感を感じる。 | はい | いいえ |
| ⑥運動部のマネージャーは女子の方が好ましい。 | はい | いいえ |
| ⑦結婚したら男性は家族を養わないといけない。 | はい | いいえ |
| ⑧女性の一番の幸せは結婚だと思う。 | はい | いいえ |

Q 下の①②の絵を見て、吹き出しの中の言葉を考えてみましょう。

〇〇君、男女混合のリレーで女子に追い抜かれたらしいよ。格好悪くない？

1

うちの剣道部、女子が部長になったんだけど大丈夫かなあ…

2

あなたならどのように答えますか？

1

あなたならどのように答えますか？

2

Q 性別によって夢を諦めてしまう人がいない社会をつくるために、自分にできることは何だと思いますか？みんなで話し合ってみましょう。

性別による偏見や思い込みをなくし、男女ともに自分らしく活躍できる社会を一緒に実現しましょう。

24時間 子ども相談ホットライン

学校のこと、友達のことなど、困ったことがあったら電話しよう！
(保護者の方も相談できます)

TEL:093-881-4152 (24時間受付)

Eメール相談

ho-soudan1@mail2.city.kitakyushu.jp

※受付はいつでもできますが、お返事には日数がかかりますので、緊急の場合は
上記「24時間子ども相談ホットライン」をご利用ください。

DV相談プラス

TEL:0120-279-889 (24時間受付)

「北九州市SNS悩み相談」

チャットで学校やお家での悩みなどをカウンセラーの人に「相談すること」「学校に知らせること」の
2つができます。自分の名前を伝える必要はないので、困ったときは安心して利用してください。

《LINE》



《WEB》



保護者向け相談窓口

区役所子ども・家庭相談コーナー

門司区	TEL:093(332)0115
小倉北区	TEL:093(563)0115
小倉南区	TEL:093(951)0115
若松区	TEL:093(771)0115
八幡東区	TEL:093(661)0115
八幡西区	TEL:093(642)0115
戸畑区	TEL:093(881)0115

※月～金曜日 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)

北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

「一般相談」

こころと生き方
夫婦や親子の関係・人づきあいなど

TEL:093-583-3331

※火～日曜日 9:30～17:00(祝日・年末年始等を除く)

メールによる相談もお受けしています。
ムーブのホームページをご覧ください。

「ジェンダー平等に関する副読本」改訂版作成検討員

氏名	所属等
大島 まな	九州女子大学教授(北九州市男女共同参画審議会会長)
上田 あけみ	思永中学校 校長
西村 直美	光貞小学校 校長
舎川 知弘	湯川中学校 教諭

氏名	所属等
桑原 千幸	中尾小学校 教諭
阿部 一郎	教育委員会 学校経営・教育指導課 指導主事
中村 公俊	教育委員会 生徒指導・教育相談課 指導主事
本田 多衛子	男女共同参画センター・ムーブ コーディネーター

※所属は令和3年度当時

令和7年3月

ひびき愛 ジェンダー平等に関する副読本(中学校用)

北九州市総務市民局女性の輝く社会推進室

〒803-8501 北九州市小倉北区城内1番1号

TEL:093(582)2405 FAX:093(582)2624

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。