

You & I

第25号

2026年
3月1日発行

あなたと私・・・優しさと愛・・・

年齢・性別に関わらず、互いに認め合い、心豊かにいきいきと暮らせる社会をつくりましょう。

1…………… 表紙 見た目にとらわれない世界へ

2・3 …… 特集 「見た目で決めない社会」～ルッキズムを考える～

4…………… すぎと男女共同参画プラン(第6次)がはじまります・杉戸町女性相談のご案内・
With Youさいたま・内閣府相談案内



自分を「大切にする」ことから始まる

自分が本当に好きな服装や趣味、やりたいことが分からなくなることはありませんか。それはきっと、知らず知らずのうちに周りの評価や「こうあるべき」という固定観念を優先し、「これが好き!」という感覚を後回しにしているからかもしれません。大切なのは、誰かの目にどう映るかではなく、自分がどうありたいかということ。誰のためでもなく、自分自身が「心地よい」と思える感覚を何より大切にしたいものです。

ありのままの自分を受け入れることは、一人ひとり異なる「その人らしさ」に気づき、受け入れる第一歩でもあります。外見にとらわれず、お互いの個性を認め合える、温かい関係を築いていきたいですね。

だれもが生きやすい男女共同参画社会が一日も早く実現するよう、情報紙「You & I」はこれからも情報提供に努めてまいります。

すぎと男女共同参画情報紙

「見た目で決めない社会」

～ルッキズムを考える～

メディアや※SNSを通じて、多様な価値観が広まっています。しかし、その中には「美的基準」を規定しようとするものも多く、若年層を中心に多くの人が悩みを抱えるようになってきました。外見や身体的特徴に対する差別や偏見、「ルッキズム」について一緒に考えてみませんか。

※SNS…「ソーシャル・ネットワーキング・サービス」の略で、インターネット上で人々が交流し、情報発信や共有ができるサービス。(LINE、X、Instagram、YouTube、Facebook、TikTokなど)

ルッキズムとは

見た目(容姿)によって、人を評価、判断する考え方や行動のことです。

「ルッキズム」は「LOOKS」(見た目)と、「ism」(主義)を組み合わせた造語です。1970年頃にアメリカで、体型の多様性を重視する「ファット・アクセプタンス運動」が起こりました。これは、太っているというだけで、尊厳を傷つけられてきたことへの抗議から生まれました。

「人は見た目では判断してはいけない」、とよく言われますが、さて、現在の日本の社会はどうでしょうか。見た目を重視することを「外見至上主義」とも言いますが、知らず知らずのうちに外見で判断し、偏見を持っていませんか。

ルッキズムの今

現在の日本では、就職時に顔立ちや体型、服装を理由に採用されないことが問題視されるようになりました。日本は、欧米に比べ、他者の外見についてあれこれ言うことが、差別につながると認識されていません。そればかりか、あいさつがわりに外見や体型について言及してしまう傾向にあります。

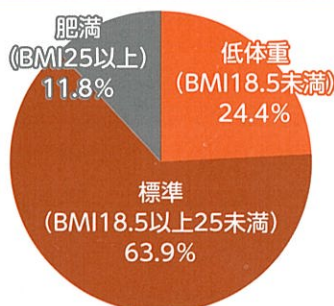
〈ルッキズムの具体例〉

- 容姿によって採用や接客対応が変わる
- SNSで外見をからかうコメントを投稿する
- 「女の子だからかわいく」「男の子だからたくましく」という固定観念



とはいえ、「ルッキズム」は自身が美しくなることを否定するものではありません。ただ、見た目の美しさだけを基準として、差別や偏見を持つことが問題なのです。背景としては、SNS時代の「見た目の競争」、メディアの影響があると考えられます。自分自身の容姿に対する偏見から、自己肯定感が損なわれ、生きづらさにつながっています。

【20代女性の体格別割合】



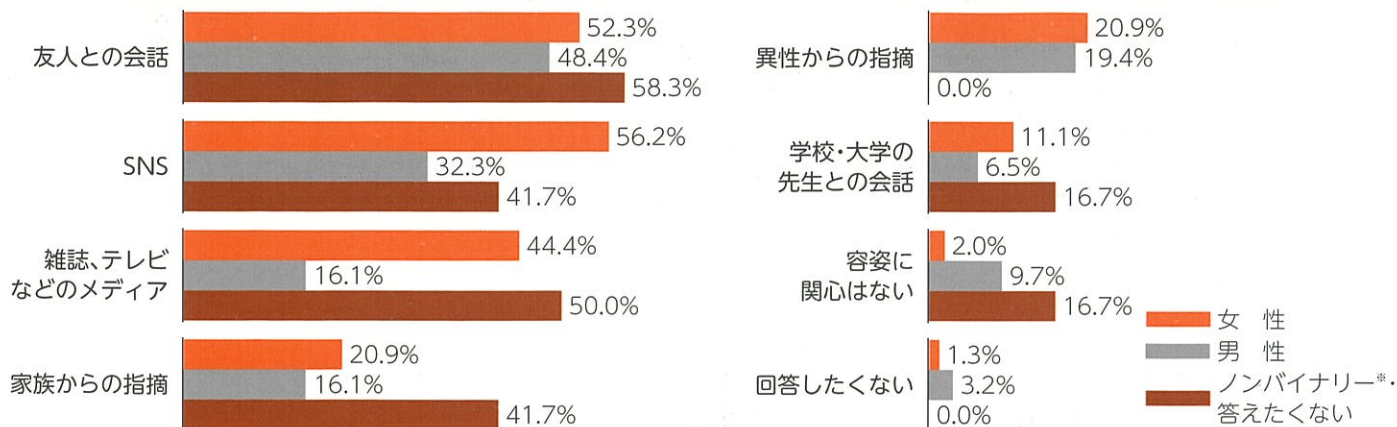
〈低体重が招く主な症状〉

- 骨密度の減少
- 月経周期の異常
- 貧血
- 筋肉量や筋力の低下
- 倦怠感や睡眠障害
- 集中力の低下
- 肌質や髪質の低下など



※令和5年国民健康・栄養調査結果を基に作成 ※BMI…体重(kg)を身長(m)の2乗で割って算出される、肥満度や体格を表す世界共通の国際的指標。

【自分の容姿に関心を持ったきっかけ】



出展：プラン・ユースグループ実施ルッキズム(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)
 ※ノンバイナリー…男性・女性どちらにも当てはまらない、あるいは当てはめられることに違和感を感じる人

ありのままのあなたでOK

私たちの中には、無意識の偏見(アンコシャス・バイアス)や価値観が存在しています。美的基準は1つではありません。見た目は、個性の一部です。内面的な資質や能力、人間性こそが、あなたを形作る本質です。

見た目に言及するのは、相手の自尊心を傷つけ、劣等感を感じさせてしまう可能性があります



心をむしばむ

ルッキズムのあるある会話



そうした価値観は、いつ植え付けられたのか、見つめ直す必要があります。

これからは…

「ルッキズム」の解消には、まず「見た目で判断しない」こと。

自分自身も他者に対しても、ありのままの姿を受け入れ、その人自身が持つ本質的な価値を認め、尊重することが、これからの私たちには求められるのではないのでしょうか。

埼玉県令和7年度男女共同参画週間講演会(7月21日 男女共同参画推進センター With You さいたまにて。)

「自分を愛せるようになるための第一歩 ～ルッキズムとジェンダーを超えて～」

講師：トミヤマ ユキコ(ライター/漫画研究者、白百合女子大学准教授)

トミヤマさんの紹介してくれる漫画はどれも面白そうだったが、実は漫画を理解するには漫画筋肉がいるらしい。筋を読み、吹き出しを追っていく。ある意味、子どもはマッチョだ。最近はドラマやアニメになっているものも多い。

漫画は第一に「娯楽」であるが、読み方によっては、「この社会が抱える諸問題」について考えるきっかけを与えてくれるし、「問題解決のためのヒント」があるとトミヤマさんは話す。人生の中で現れる様々な選択肢と、そこに向き合う主人公の姿を通して人生にヒントをくれる。「自分の居場所」を探すとき、「漫画という地図」がとても有効だとか。

少年漫画の元気な男子もいいが、少女漫画の超多様訳あり女子もなかなか面白そうです。

少女マンガのブサイク女子考



トミヤマユキコ 著
 左右社(2020年)
 請求番号:726.1/シ

ライター・少女マンガ研究者の著者による
少女マンガ
 ×
ルッキズムエッセイ

すぎと男女共同参画プラン(第6次)が始まります

計画期間:令和8年度から令和12年度

杉戸町では、すべての人がお互いを尊重し、多様な生き方や価値観を認め合えるまちづくりを目指し、自分らしさを認め合い、一人ひとりが輝けるまちを基本理念に掲げ、男女共同参画社会の実現に向けての取組を推進します。

ひとりで悩まないで

杉戸町女性相談のご案内

夫婦のこと、家族のことで相談したい。
誰かに聞いて欲しいと思ったら…
お気軽にご相談ください。
専任の女性相談員がサポートします。

相談日:毎月第1・3水曜日
時間:13:00~16:00
場所:杉戸町役場
費用:無料
申込:人権・男女共同参画推進課
☎ 0480-33-1111(内線217)
※毎月の日程は「広報すぎと」をご覧ください。

With Youさいたま相談案内

相談は、性別を問わず、無料、匿名でお受けします。秘密は守ります。埼玉県に在住・在勤・在学の方を対象にしています。

- ◆電話相談 様々な悩み相談 048-600-3800
DVに関する相談 048-600-3700
月~水、金、土曜 9:30~20:30
日曜、祝、休日 9:30~17:00
(木曜日、年末年始を除く)

- ◆インターネット相談 <https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/counsel/guide.html>

- ◆男性のための電話相談 048-601-2175
毎月第1、3日曜日 11:00~15:00
男性臨床心理士が電話相談に応じます。



内閣府相談案内

DV相談ナビ
#8008(はれれば)
DV相談+
0120-279-889

メール相談・SNS相談・外国
人向け相談などにも対応して
います。

詳しくは右のQR
コードをご覧ください。



埼玉県女性・DVチャット相談

心とからだ、家族や恋人とのこと、生きづらさなど様々な悩みをお持ちの女性や性別を問わずDV・交際相手からの暴力(デートDV)被害でお悩みの方が匿名で相談できます。



編集後記

■寒暖差の大きかった今年は、百日ぜき、インフルエンザの大流行・そしてギックリのつく言葉に、首・背中・腰・膝も加わりました。

女性初の首相の手腕にも期待していますが、物価高の様相は、家庭をじわりじわりと圧迫してきています。 ㊦

■今年の新語、流行語大賞受賞者は初の女性首相です。しかし、そんなに働いてどうすると眉をひそめる言葉だった。ジェンダー指数の低い日本では女性は陰でもの凄く働いている。女性首相にお飾り的なものを望むのではとうがった。しかし、古来、卑弥呼率いる邪馬台国。この国の民の底力を信じたい。 ㊦

■SNS時代の今こそ誰かと比べず、美の基準を自分で決める!嘘がなく流されない強さも必要。そして「金継ぎ」の様に、年齢を重ねた自分の割れや欠けも魅力に変える、ポジティブで潔い人は素敵だ!と改めて思った。 ㊦

■何気ない一言が、相手の自尊心を傷つけ、不快な気持ちにしてしまう事がある。自身の発した一言が、そのようなことにならぬよう、肝に銘じたいと思う。できる事なら、その一言でほっこり気分と笑顔を届けたいと思います。 ㊦

◆あなたのご意見・ご感想をお寄せください。



本文は古紙配合率70%再生紙を使用しています