

高校生の皆さんへ

みんなが自分らしく!!

考えてみよう男女共同参画

2026



自分の可能性を信じてください

青森県は、すべての人が個人として尊重され、
自らの意思と選択に基づいて自分らしく生きられる、
活力ある社会の実現を目指しています。

自分らしい生き方は、皆さん一人ひとりが自分をしっかり見つめ、
考え、自分の力で創り出していくものです。

誰もが自分の人生の主役です。そして、誰もがかけがえのない大切な存在です。
お互いを認め合い、自分らしく生きられる男女共同参画社会について考えてみましょう。



Change The Blue. - 挑戦を支え、挑戦する県庁 -

01 SDGsでも注目されているジェンダー平等

「ジェンダー平等」とは性別に関わらず、平等に責任や権利や機会を分かち合い、あらゆる物事を一緒に決めてゆくことを意味しています。男性と女性は身体づくりは違っていても平等です。

ところが、今の社会では男性の役割・女性の役割など、個人ではなく「性別」によって生き方や働き方が決められてしまうことがあります。

そこで、社会的・文化的に作られた性別(ジェンダー)を問い直し、性別に関わりなく、個性と能力を十分に発揮することができる社会づくりのための取組が行われています。

「ジェンダー平等」は、SDGs*の重要なテーマで、また日本では「男女共同参画社会基本法」で21世紀の最重要課題となっています。

※SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)とは、世界で広がる貧困・格差・地域環境の危機を克服し「持続可能な社会・経済・環境」を目指す、世界共通の目標です。



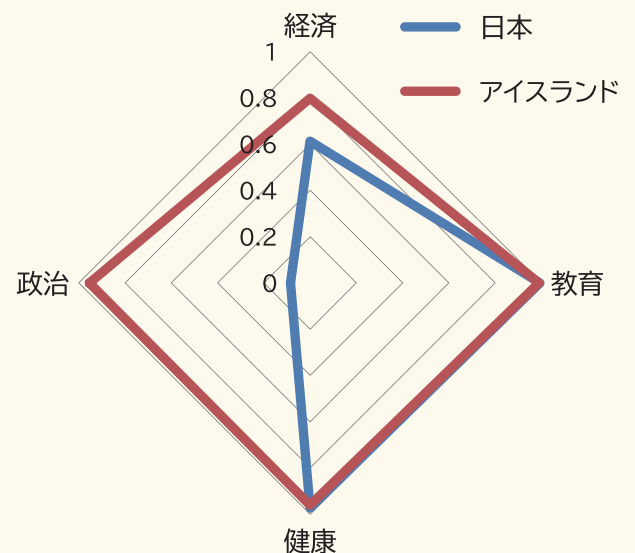
02 世界と日本のジェンダー・ギャップの比較

世界経済フォーラム(WORLD ECONOMIC FORUM)が2025年に各国における経済、教育、健康、政治について男女共同参画を指数化(1が完全平等、0が完全不平等)した「ジェンダー・ギャップ※指数2025」によると、日本は148か国中118位と、世界の中では男女格差が大きい国であることが分かります。

右のグラフをみると、日本は特に政治分野のジェンダー・ギャップが大きいことが分かります。

ちなみに、1位は16年連続でアイスランドとなっています。

※ジェンダー・ギャップとは、男女の違いにより生じる格差のことをいいます。

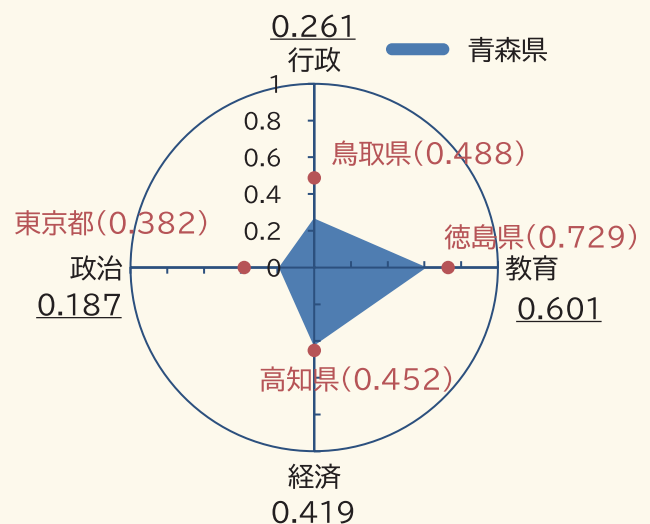


03 青森県におけるジェンダー・ギャップの現状

上智大学の三浦まり教授らが2025年に各都道府県における行政※・教育・経済・政治について、男女格差を指数化(1が完全平等、0が完全不平等)した「都道府県版ジェンダー・ギャップ指数」によると、青森県の全国順位は行政43位、教育34位、経済37位、政治23位という結果となりました。

ちなみに、各分野ごとに、行政は鳥取県(0.488)、教育は徳島県(0.729)、経済は高知県(0.452)、政治は東京都(0.382)が1位となっています。

※都道府県版ジェンダー・ギャップ指数では、比較的地域差の少ない「健康」分野を外し、代わりに住民に身近な「行政」分野を採用しています。



令和7年7月20日に行われた参議院議員選挙において、当選議員に占める女性は42名、その割合は33.6%で、初めて3割を超えました。

また、同年10月には、国内で初の女性首相が誕生しました。

内閣府が作成した女性の政治参画マップ2025によると、国会議員における女性の割合は、衆議院で15.5%、参議院では29.6%となっています。

ちなみに、2021年に実施されたアイスランド議会の選挙では、当選議員に占める女性の割合は47.6%と、女性議員の比率が日本と大きく異なります。

日本はどうして女性の政治参画率が低いのでしょうか？

また、女性議員の比率が低いことで私たちの生活にどういった影響があると考えられるのでしょうか？

さらに、女性比率を高めるためには、どのようなことが必要でしょうか？

あなたが思う女性が政治参画することへの課題などについて書いてみよう



「家事や育児は女性の方が得意だ」「男性の方がリーダーシップがとれる」「あの子はピンクの服を着ているから女の子だ」など、自分自身が気づいていない思い込みや偏見を「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)」といいます。

アンコンシャス・バイアスはこどもの頃からの経験や周囲の期待などの影響によって積み上げられますが、日常にあふれ、誰にでもあり、あること自体が悪いわけではありません。

問題は、アンコンシャス・バイアスから生まれた言動が、知らず知らずのうちに、相手を傷つけたり、人間関係を悪化させたり、自分自身の可能性を狭めてしまったりと、さまざまな影響があることです。

アンコンシャス・バイアスに対処するためには、決めつけないこと・押し付けないこと、会話しながら相手の表情や態度に現れる「変化」に注目すること、そして、「これって私のアンコンシャス・バイアスなの？」と自問してみることなどが重要です。

あなたが今までに感じた(聞いた)アンコンシャス・バイアスについて書いてみよう





学校法人聖和学園
旭ヶ丘幼稚園
田名部 元成さん

クリスマス会に向けて
練習中...



こどもたちの笑顔と成長が 私の原動力です

私が幼稚園教諭を目指したきっかけは、高校時代の職業体験でした。そこで出会ったこどもたちの面白さや、優しい先生方の働き方に触れ、この仕事に惹かれました。

幼稚園教諭の働きがいは、何といてもこどもたちの成長を間近で見守れることです。大きな声での挨拶や嬉しそうにいろいろなお話をして、思い切り遊んでいる様子、そして挑戦してきたことが達成できた瞬間の嬉しそうな表情に、いつも元気もらっています。他の職種も経験しましたが、やはりこどもたちの笑顔を見るのが一番のやりがいだと感じ、この仕事を選びました。

日々の小さな成長や、劇の練習でノリノリで参加するようになった姿など、こどもたちの変化を目の当たりにする瞬間が何よりも嬉しいです。

男性教諭は非常に少ないのが現状ですが、女性教諭とお互いに補完し合い、チームで連携することで、より良い保育が実現できています。

将来の進路に悩む高校生の皆さんへ。もし何か興味のあることがあれば、まずは挑戦してみてください。進路について悩んだときは、一人で抱え込まず、家族や周りの大人、信頼できる友だちに相談して、乗り越えてほしいと思います。

保育の仕事は、こどもの成長を見続けられる幸せな仕事です。少しでも興味があれば、本を見たり現場を体験したりしてみてください。

いろいろな職種で活躍している 先輩からのメッセージ

あなたの得意なことが 青森県の力になります

地元で人の役に立つ仕事がしたいという思いから警察官を志しました。幼少期から感じていた警察官の「かっこよさ」や、長く続けた剣道経験を活かせる「体を動かす仕事」ということも、この道を選んだ大きなきっかけです。

現在の仕事は、警察職員の人事や、採用に関する業務です。県内外の学校や各種イベントでの広報活動、インターンシップなどを通じて、青森県警の魅力を伝える活動をしています。

働きがいを感じるのは、チーム全員で協力して犯人逮捕を成し遂げた時です。一人だけではできない仕事なので、組織全体で連携しています。

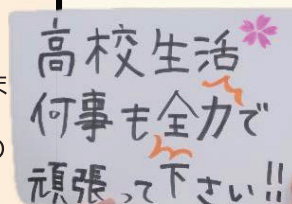
犯罪の被害者・関係者から「女性の方に話を聞いてもらったので、安心して話すことができた」と言ってもらえた時、女性警察官の必要性和、相手の立場に立って話を聞くことの大切さを実感します。

これから社会に出る皆さんへ。特別な資格がなくても、警察官になることができます。警察の仕事は、いろいろな能力を持った人が必要であり、充実した研修制度を通じて、性別に関係なくそれぞれが得意なことを活かして活躍できます。「青森県のために働きたい」という熱い思いを持っている方、ぜひ一緒に頑張りましょう！



警察官の魅力
語る木村さん

青森県警察本部
警務部警務課
警部補 木村 有希さん



トラガール促進プロジェクト (国土交通省)

女性トラックドライバー、通称トラガール。
トラガールの仕事のメリットや活躍の幅を知ってもらうために、トラガール促進プロジェクトサイトで、その魅力や可能性についてご紹介します。



あおもり女建ネットワーク (事務局:青森県県土整備部監理課)

建設業で働く女性を取り巻く環境の改善につなげる取組として設立しました。
県内の建設業で働く女性がつながり、交流を通じて不安や課題を共有するとともに、誰もが働きやすい・活躍できる建設業を目指し活動しています！



女性のロールモデル (青森県男女共同参画センター)

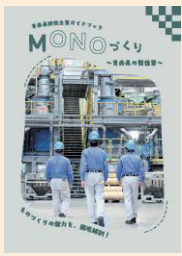
皆さんが、結婚や出産などのライフイベントを経ても、仕事や社会活動を続け、自分らしい生活を実現できるように、就業や起業、社会活動など、さまざまな分野で活躍する女性をご紹介します。



皆さんにおすすめのサイトなどをご紹介します

青森県誘致企業ガイドブック

本ガイドブックでは、県内誘致企業の製造業について紹介しています。企業が持つ技術力や将来のビジョン、トップからのメッセージ、さらに昨今の就職活動の状況などをご覧いただけます。



AOJOB(アオジョブ) 青森県IT・コンタクトセンター 関連企業ガイドブック2025

本ガイドブックでは、県内誘致企業のIT・コンタクトセンター関連企業について紹介しています。IT・コンタクトセンター関連企業の業務内容や職場の雰囲気を知ることができます。



私のMIRAI 卒業したら、どうするの？ (2025年度版)

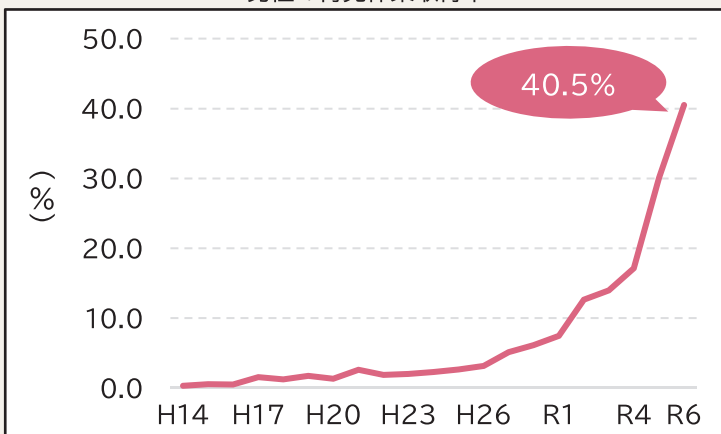
これから進路を選択する高校生の皆さんに、自分の“未来”を少しでもイメージしてもらえるように、そして、一人でも多くの方が、その“未来”を青森県で実現して欲しいという願いを込めて、高校生の想いや先輩の青森暮らしの体験談などを掲載しています。



これからの当たり前！男性の家事・育児参画

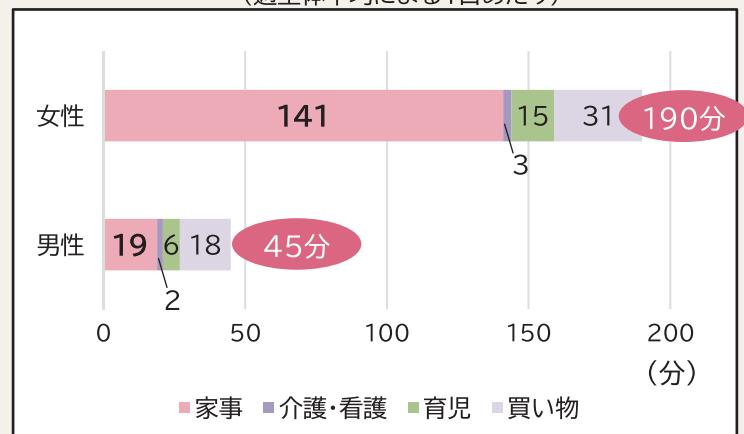
男性の育児休業取得率は年々向上し、全国の男性の育児休業取得率は40.5%となりました。一方で、青森県の場合、10歳以上の男性及び女性の家事・育児関連時間は、女性が男性の約4倍となっています。まだまだ男女の差が大きい状況ですが、男女がともに家事や育児を担っていくことが大切です！

男性の育児休業取得率



出典:厚生労働省「令和6年度雇用均等基本調査」

10歳以上の男性及び女性の家事・育児等関連時間
(週全体平均による1日あたり)



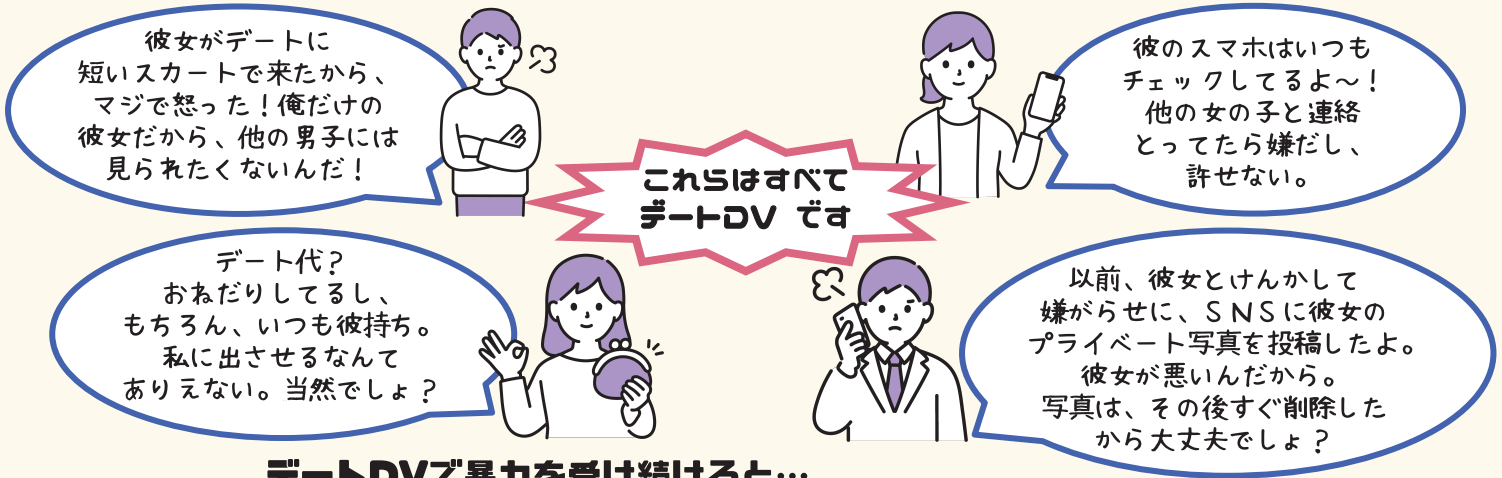
出典:総務省「令和3年社会生活基本調査」

彼氏や彼女といるとつらい…、これってもしかしてデートDV？

結婚相手や交際相手など、親密な関係にある人からふるわれる暴力をDV（ドメスティックバイオレンス）といいます。そのうち、恋人同士で起こる暴力を「デートDV」といいます。

令和2年「男女間における暴力に関する調査(内閣府)」では、全年齢で、女性の6人に1人、男性の12人に1人が「交際相手から暴力を受けた経験がある」と回答しています。

楽しいはずのデートや連絡のやりとりが苦しい、自分の意見を相手に言いにくい…。それは「デートDV」かもしれません。



デートDVで暴力を受け続けると…

- ・すべて自分が悪いと考えてしまうようになる
- ・物事に集中できず、成績が落ちたり、学校生活に支障をきたしたりするようになる
- ・言葉で脅されたり、暴力をふるわれたりしても、簡単に離れられなくなる
- ・人(特に異性)を信じられなくなり、心を閉ざすようになる
- ・学校や会社を辞めざるを得なくなり、精神的にも経済的にも追いつめられる

デートDVって？
詳しくは内閣府HPへ



性暴力って知ってる？

「性暴力」とは、あなたが望まない性的行為のことです。

性暴力による被害は性別や年齢などに関わらず、誰にでも起こり得ます。

また、加害者は見知らぬ人ばかりではありません。友だち・先輩・後輩・指導者・上司・家族などの親しい人など、どんな人でも加害者になり得ます。相手が嫌だと感じる性的行為は性暴力です。

電車やバスの中で痴漢にあった

嫌がっているのに、無理やり性行為をされた

嫌なのに無理やりキスされた

性器などを見せられた、触らせられた

裸の写真を送るよう要求され、送った画像を保存された

盗撮やのぞきをされた

これらはすべて性暴力です

性暴力被害にあうと…

- ・恐怖、怒り、不安、自分を責める気持ちなどが沸いてくる
- ・被害の記憶が抜け落ちる
- ・良好な人間関係を築けなくなる
- ・眠れない、悪夢をみる
- ・めまいや吐き気がする
- ・仕事や学校に行けない
- ・妊娠や性感染症のおそれ など

デートDVや性暴力の被害者や加害者にならないために皆さんが気をつけることは…

- ・暴力を容認してはいけません
- ・自分の気持ちを大切に、嫌だと感じたことははっきり嫌だと言いましょ
- ・自分の考えを相手に押し付けず、相手の気持ちや考え方を尊重しましょ
- ・インターネットで知り合った相手はもちろん、交際相手や友だちであっても下着姿や裸の写真を撮る、撮らせる、送る、送らせることはしないようにしましょう

裏表紙に相談窓口一覧を掲載しています

多様な性のあり方について考えてみよう

性のあり方は主に4つの要素のかけ合わせによって構成されています。

- 01 性的指向**
恋愛感情や性的な関心がどの性別に向いているか、向いていないか
- 02 性自認**
自分の性別をどのように認識しているか
- 03 身体の性**
外性器、内性器、性染色体、性器等の身体の性的特徴により判断される性別
- 04 性表現**
服装や髪型、言葉遣い、しぐさ等、自分の性別をどう表現するか

ソジ・ソギ

SOGIはみんなに関わる言葉です

SOGIとは、性的指向(Sexual Orientation)と性自認(Gender Identity)を表す略称です。

SOGIはすべての人が持っている性の要素であり、LGBTQ+に限らず、誰にとっても尊重されるべき大切な人格の一部です。

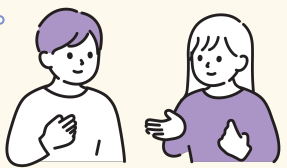
LGBTQ+とは

- L レズビアン**
性自認が女性で、性的指向が女性に向く人
- G ゲイ**
性自認が男性で、性的指向が男性に向く人
- B バイセクシャル**
性的指向が同性異性どちらにも向く人
- T トランスジェンダー**
生まれた時に割り当てられた性別と性自認が異なる人
- Q クエスチョニング**
自身の性のあり方について特定の枠に属さない人、分からない人、決めていない等の人
- クィア**
規範的とされる性のあり方以外を包括的に表す言葉
- プラス**
上記以外のさらに多様な性的指向・性自認などを持つ人々

カミングアウトとは？

カミングアウトは、「自分の性別や好きな人について、本人が自分の意思で誰かに伝えること」です。「自分を知ってほしい」「困っているから助けてほしい」など、目的は人それぞれ違います。

あなたが聞く立場になったら…
相手の気持ちを尊重して、決めつけたりせず、話を聞きましょう。
緊張してうまく話せないこともあるかもしれません。
助けが必要なことでも、すぐに言えない場合があります。
「困っていることがあったら、言ってね」など、相手が安心して話せる雰囲気づくりをすることが大切です。



アウティングとは？

アウティングは、本人の許可なく、その人の性に関する情報(性的指向や性自認)を他の人に伝えてしまう行為です。これは、プライバシーや人権の侵害になる可能性があります。本人の知らないところで情報が広まると、強い不安を感じさせてしまいます。たとえ「困りごとを解決するため」だとしても、情報を共有する必要がある場合は必ず本人に確認し、本人の意思を尊重しましょう。アウティングにならないよう、十分な配慮が必要です。

言葉の使い方に注意しよう

たとえ適切とされる表現であったとしても、笑いの対象にしたり、侮辱する意図で使うことは、相手を深く傷つける行為です。大切なことは、性の多様性を理解し、それぞれの性のあり方を尊重することです。

言い換えてみましょう



レズ・ホモ・オカマ・おとこおんな・こっち系・そっち系など



レズビアン・ゲイ・バイセクシャル・トランスジェンダー

リーフレットはこちらから

青森県庁HP

デートDVや性暴力に関する主な相談窓口

Cure time(キュアタイム)

(受付時間:毎日 17:00~21:00)
性暴力の悩み、SNSで相談してみませんか?
内閣府



りんごの花ホットライン

017-777-8349 または #8891
(受付時間:平日 9:00~17:00)
上記時間以外、土日祝日、年末年始は国のコールセンターにつながります。
あおもり性暴力被害者支援センター

性犯罪被害相談

#8103(全国共通ダイヤル)
発信場所を管轄する都道府県警察につながります。
警察庁

青森県女性相談支援センター 相談窓口

017-781-2000
(受付時間:月~金 8:30~20:00、
土日祝 9:00~18:00)

警察安全相談室

017-735-9110 または #9110
(受付時間:8:30~17:00)
土日祝日及び年末年始はお休みです。
青森県警察本部

DVホットライン

0120-87-3081
(受付時間:365日・24時間対応)
青森県女性相談支援センター

青森県男女共同参画センター相談室 相談電話

017-732-1022
(受付時間:月、火、木~日曜日 9:00~16:00)
12/29~翌年1/3はお休みです。
青森県男女共同参画センター



パープルリボンは
女性への暴力根絶の
シンボルです



レインボーフラッグは
LGBTQ+の尊厳と
社会運動を象徴する
シンボルです

被害にあったのは、あなたのせいではありません。あなたは何も悪くありませんので、自分を責めないでください。1人で抱え込まず、まずはあなたが信頼できる人(家族、友だち、学校の先生など)や専門の窓口にご相談しましょう。

性の多様性に関する主な相談窓口

よりそいホットライン

0120-279-338
(受付時間:365日・24時間対応)
一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

さまざまな悩みを抱えたセクシュアルマイノリティの方々やその関係者の方々からの相談に応じるための専門の電話相談です。
ガイダンスが流れたら、4を押してください。
セクシュアルマイノリティ専門ラインにつながります。

青森県男女共同参画センター相談室 相談電話

017-732-1022
(受付時間:月、火、木~日曜日 9:00~16:00)
12/29~翌年1/3はお休みです。
青森県男女共同参画センター

パートナー(恋人など)からの暴力、セクシュアル・ハラスメント、体や性に関することなど、誰に相談していいのか分からない悩みを相談できます。

みんなの人権110番

0570-003-110
(受付時間:平日 8:30~17:15)
法務局

差別や虐待、ハラスメントなど、さまざまな人権問題についての相談を受け付ける相談電話です。

青森市 性的マイノリティにじいろ電話

017-776-8803
(受付時間:毎週火曜日 9:00~21:00)
12/29~翌年1/3はお休みです。
青森市男女共同参画プラザ「カダール」

さまざまな悩みを抱えた性的マイノリティの方々の相談をお受けします。ご家族やご友人、学校・職場の方も相談できます。