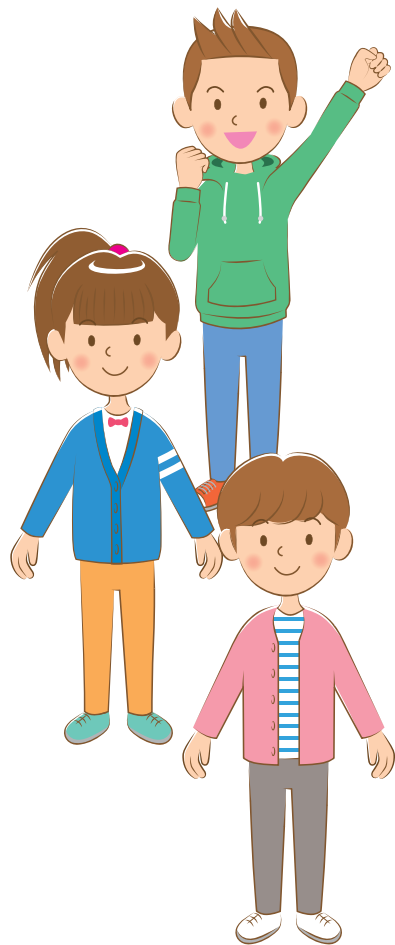
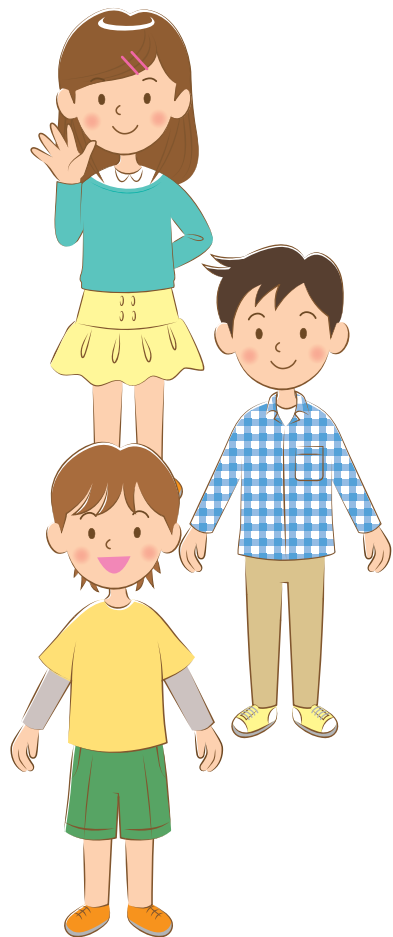




かがやき

7つ星からのメッセージ



う つのみや し だんじょきょうどうさんかく きょういくさんこう し りょう
宇都宮市 男女共同参画 教育参考資料

はじめに

2

- ★ ^{じぶん} 1 自分らしさ —どんなことかな— 3
- ★ ^{がっこう} 2 学校のなか —^{だれ}誰がなにをするのかな— 7
- ★ ^{いえ} 3 家のなか —^{しごと}どんな仕事があるかな— 11
- ★ ^{せいかつ} 4 生活のなか —^{おも こ}思い込んでいることはないかな— 15
- ★ ^{しょうらい} 5 将来の夢 —やりたいことはあるかな— 19
- ★ ^{せい} 6 いろいろな性について知ろう ^し 23
- ★ ^{ほ ご しゃ かた} 7 保護者の方へ・^{かんれん}関連する^{さんこう}参考資料・^{しりよう}悩んだ^{なや}ときの^{そうだんさき}相談先 27



このアイコンをタップ
すると、インターネット
上で詳しい内容を見る
ことができるよ！

はじめに

男^{おとこ}の子^こでも女^{おんな}の子^こでも、一人^{ひとり}一人^{ひとり}が大切^{たいせつ}な存在^{そんざい}だね。

「女^{おんな}の子^こだから」「男^{おとこ}の子^こだから」という理由^{りゆう}で、自分^{じぶん}のやりたいことや、好き^すなことを選^{えら}べなくなったら、どう思^{おも}うかな？

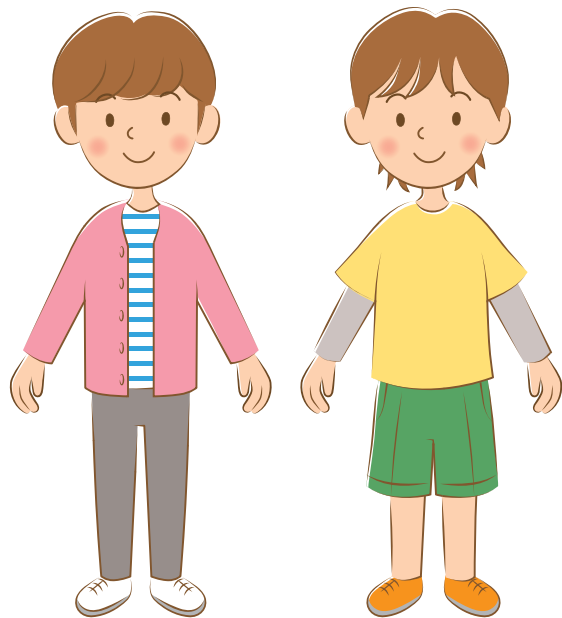
どんな性別^{せいべつ}でも、夢^{ゆめ}に向^むかって、生き生^いきと活^い躍^{かつやく}することができる社会^{しゃかい}、お互^{たが}いに認^{みと}め合^あい、支^{ささ}え合^あいながら楽^{たの}しく過^すごしていける社会^{しゃかい}がいいよね。

まず、みんなの身^みのまわりを見^みて、自分^{じぶん}がどのよう^{せいかつ}に生活^{せいかつ}しているか、どんなこと^{たいせつ}を大切^{たいせつ}にしているのかを7^{ほし}つ星^{かんが}で考^{かんが}えてみよう。



じぶん 自分らしさ

—どんなことかな—



Q

クエスチョン

ひだり え み
左の絵を見て、
こ そうぞう
どんな子を想像するかな？

かんが
考えてみよう。

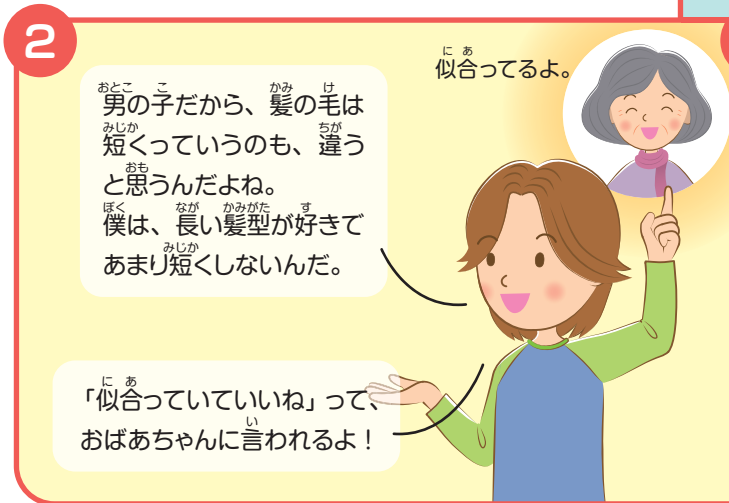
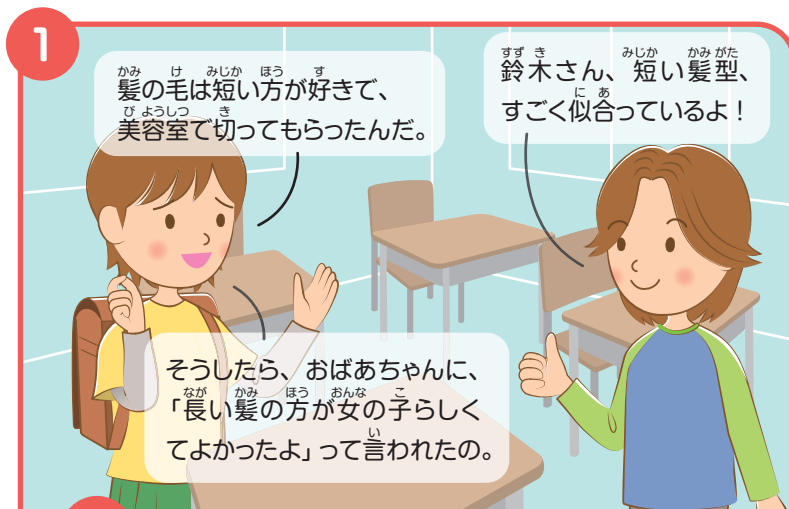




シーン1

自分らしい 髪型って？

きょうしつ かみがた
教室で「髪型」について
はなし
話をしています。



★ シーン 2

好きな色って 誰が決めるの？

持ち物の「色」について
話をしています。

1

ピンク色の服なんか着て、
女の子みたいだ。

ピンクだから女の子なんて、
そんな決まりはないよ。
私は青い色が好きだよ。



2

そうそう。僕は赤色と黄色が好きだよ。
自分が好きな色ならどんな色の服を着ても
いいんだよ。

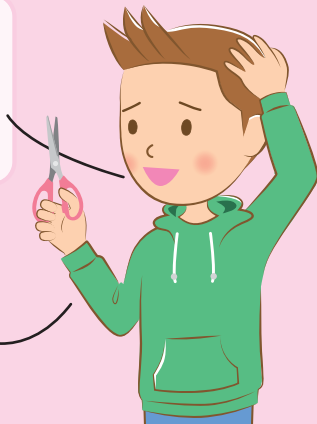
あれ、渡辺さんが
持っているハサミ、
ピンク色じゃない
の？



3

あ、ほんとだ。
きれいな色だなと思って
これにしたけれど、ピン
ク色だったね。

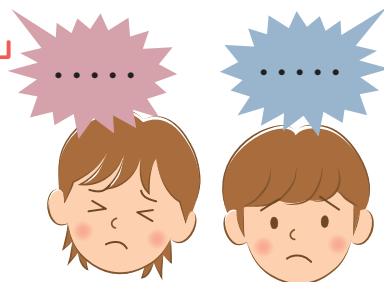
好きな色に男も女も
関係なかった！



じ ぶん 「自分らしさ」って、どんなことかな？

こういう髪型や服装は「男の子がするもの」「女の子が似合うもの」
といった性別によるイメージの思い込みはないかな？

その思い込みによる考え方や、何気なく言ってしまう言葉は、
だれ 誰かを傷つけてしまっているかもしれないよね。

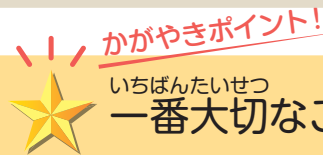


Q
クエスチョン

みんなも「女だから」「男だから」とか
「男の子らしく」「女の子らしく」って
何気なく言ってしまうことはないかな？
言われて嫌な思いをしたことはないかな？

はな あ
話し合ってみよう

あなたならどう思うか…
おとも 友だちやおうちの人、
み ちか 身近な人と
はな あ
話し合ってみよう。



いちばんたいせつ

一番大切なことは、きまりを守りながら「自分らしさ」を生かすこと。



がっ こう
学校のなか
だれ
—誰がなにをするのかな—

しよどう
書道をしている子



おも にもつ
重い荷物を
かるがる はこ
軽々と運ぶ子



かんが
考えてみよう。

Q

クエスチョン

きれいな字を書いている子、重い荷物を運んでいる子、
どんな子を想像するかな？





じ 字がきれいな こ 子は？

プリントに書いてある字を見て、
はなし
話をしています。



★ シーン 2

おう えん だん 応援団に はい こ だれ 入る子は誰？

うんどうかい やくわり き
運動会の役割を決めています。



「学校のなか」で、みんなはどう感じるかな？

がっこうせいかつ
学校生活のなかで「女の子っぽい」「男の子らしい」というイメージで話をし
てしまったり、やくわり き
役割を決めてしまったりしていないかな？



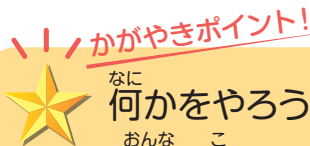
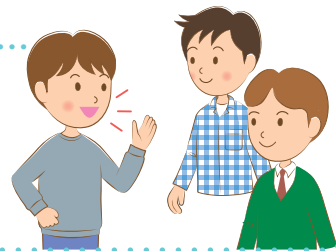
クエスチョン

やりたいこと・とくい
得意なことがあるのに、
せいべつ
性別のせいではできなかったらどう思う
おも
かな？

はな あ
話合ってみよう

あなたならどう思うか…

とも せんせい
お友だちや先生と
はな あ
話合ってみよう。



なに
何かをやろうとしたときや、とも なに
友だちが何かをやっているときに、

おんな こ おとこ こ かんが
「女の子なのに」とか「男の子なのに」って考えてしまうことはないかな？

たいせつ
大切なことは、みんながじぶん
自分らしくやりたいことをできるように、たが き も そんちょう
お互いの気持ちを尊重すること。



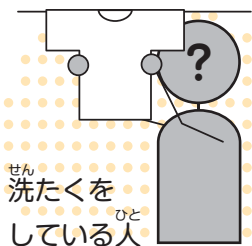
いえ

家のなか

しごと

—どんな仕事があるかな—

りょうり
料理を
している人



せん
洗たくを
している人

そうじ
掃除を
している人



かんが
考えてみよう。

Q

クエスチョン

いえ

家のなかの仕事にはどんなものがあるって、

だれ

誰がやっているかな？

だれ

誰かひとりがたくさんやっていることはないかな…？



かぞく
● 家族のかたち



はは
母

きょうだい

そふ
祖父

ペット

ちち
父

あか
赤ちゃん

そぼ
祖母

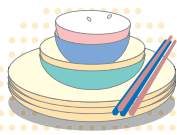
ほかには？

「家族」にもいろいろなかたちがありますね。みんなの「家族」はどんなかたち？

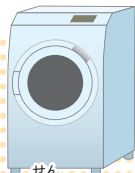
いえ しごと しゅるい
● 家のなかの仕事の種類



りょうり
料理



しょくじ あとかたづ
食事の後片付け



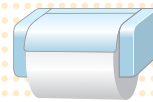
せん
洗たく



だ
ごみ出し



へや そうじ
部屋の掃除



トイレ
トイレットペーパーの
交換



しょくじ じゅんぴ
食事の準備



か もの
買い物



せん
洗たくものをたたむ



せわ
ペットのお世話



お風呂
お風呂の掃除



げんかん くつ かたづ
玄関の靴の片付け

いえ しごと たれ
家のなかの仕事は誰がやっていますか？ みんなが自分でやっていることはあるかな？

ほかには？



シーン1

いえ しごと
家のなかの仕事、
かじ だれ
家事は誰が
やっているの？

りょうり そうじ
料理や掃除などについて

だれ はなし
誰がやっているのか、話をしています。



2

さとう りょうほうはたら
佐藤さん、うちも両方働いている
けれど、家の仕事はみんなで分担
してやっているよ。僕は洗たく物た
みと玄関そうじが担当なんだ。



かあ ふたりく
うちはお母さんと二人暮
らしたから、食器洗いと
やす ひ あさ
休みの日の朝ごはんづく
りを担当しているよ。



3

わたし いえ しごと
みんなすごいね！私は家の仕事をあまり
やってなかったけれど、洗たく物たみ
なら毎日できそう。



やす ひ どう
お休みの日はお父さん
を誘って夕ご飯を作っ
てみようっと。



いえ しごと だれ 「家のなか」の仕事、誰がやっているかな？

かぞく 家族のかたちはいろいろあるけれど、いえ 家のなかの しごと たいせつ おな 仕事の大切さは同じだね。
しごと ぶんたん 仕事を分担して、みんなが きょうりよく せいかつ 生活するための方法をおうちのひと かんが 人と考えてみよう。



クエスチョン

せん だれ
洗たくをしているのは誰？

さら あら だれ
お皿を洗っているのは誰？

いえ しごと すべ おとな
家のなかの仕事は、全て、大人が
やるものだと思っていないかな。

はな あ
話し合ってみよう

あなたなら
なに
何ができるか…

ひと み ちか ひと
おうちの人や身近な人と
はな あ
話し合ってみよう。



かがやきポイント！

かぞく ちい しゃかい しごと たいせつ いちいん
家族は小さな社会、そしてあなたは家族の大切な一員。
いえ しごと かぞく だんじょ かんけい
家のなかの仕事を、家族のかたちや男女に関係なく、
きょうりよく かぞく
みんなで協力できる家族になればいいね。

じやせい だんせい
★女性と男性それぞれの
しごと ひと かず
仕事をしている人の数や
か じく しどう じかん しらべ
家事育児等の時間を調べ
さいしん
た最新データはここをクリックすると見られる
よ！ →

資料集1

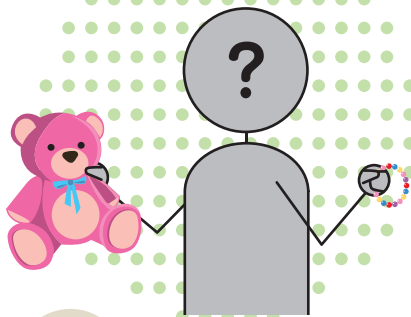




せい かつ
生活のなか

おも こ
—思い込んでいることはないかな—

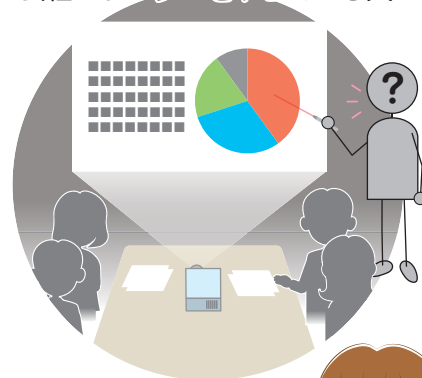
えら ひと
おもちゃを選んでいる人



あか だ ひと
赤ちゃんを抱っこしている人



かいしゃ ひと
会社のリーダーをやっている人



Q

クエスチョン

えら ひと あか だ ひと かいしゃ
おもちゃを選んでいる人、赤ちゃんを抱っこしている人、会社
のリーダーをやっている人は誰かな？

かんが
考えてみよう。





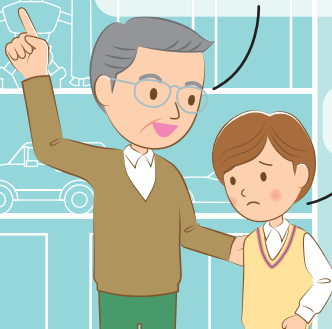
シーン

それって、自分の 好きなこと？

お店におもちゃを買いに来ました。
おうちの人に連れて行かれた売り場は
どこでしょうか？

好きなことを伝えられた！

今日は誕生日だ。好きな
ものを選んでいいよ。



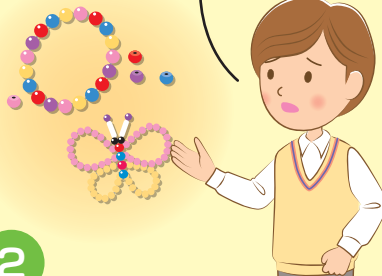
好きなことを伝えられない…

かわいいぬいぐるみがたく
さんあるね。
好きなものを選んでいいよ。



…本当は車が大好きだから、あつ
ちの売り場から選びたいな。

本当は小物作りが好きだから、
ビーズ遊びの売り場に行きたい
んだよね。



そうだったのか！車やロボットが
好きだと思い込んで、つい連れ
て来てしまったよ。



好きなことを教えて
くれてありがとう。

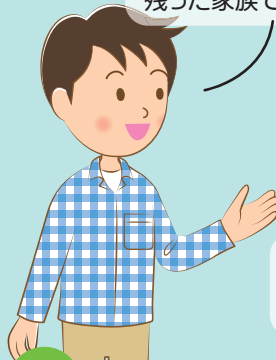
★ シーン 2

かい がい しゅつ ちよう 海外出張に い だれ 行くのは誰？

とも どう し ひと
友だち同士で、おうちの人の
し こと はなし
仕事について話をしています。

1

うちの親、明日から海外出張で1週間
いないんだ。
のこ か そく おとうと めんどう み
残った家族で弟の面倒を見るんだよ。

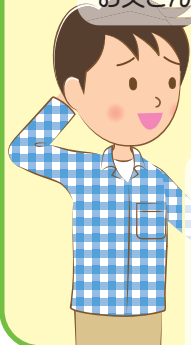


お父さん、海外に行くんだね。
お母さんとお留守番大変だね。



2

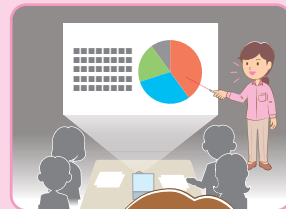
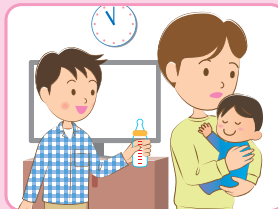
ちが しゅつちよう い かあ
違うよ。出張に行くのはお母さんだよ。
かあ しようひん かいほつ
お母さんは商品の開発リーダーだからね。
おとうと ぼく おとうと めんどう み
お父さんと僕で弟の面倒を見るんだ。



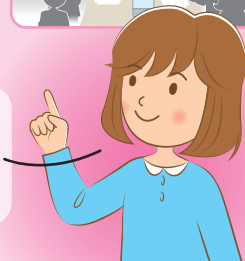
うちはお父さんがよく出張す
るし、この前、タブレットで男
のひと かい がい しゅつ ちよう
の人が海外出張するアニメを
みたから、思い込みでまちが
えちゃったよ。



3



しゅつちよう いく し おとこ ひと
出張や育児は、男の人
でも女の人でもできるも
んね。



せい かつ おも こ 「生活のなか」で、思い込んでいることはないかな？

ふだん生活をしているなかで、無意識のうちに思い込んでしまっていることはないかな。
そして、それを誰かに押し付けていないかな？

押し付けてしまったことで、まわりの人の好きなことや、生き方などに影響を与えてしまう
可能性もあるよね。

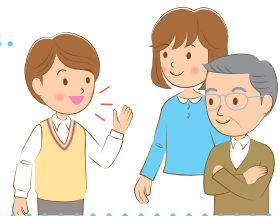


「〇〇は女の人（おんな）がやること」「△△は男の人（おとこ）がやること」と、思い込んでしまっていることはないかな？

はな あ
話し合ってみよう

あなたはもうどう思ったかな…

うちのひと（ひと）や身近なひと（みぢか）と
話し合（はな）あ（あ）ってみよう。



かがやきポイント！

ふだんの生活（せいかつ）に目（め）を向（む）けてみると、いろいろなこと（き）に気がつくね。
自分の思い込み（しぶん おも こ）をまわりのひと（ひと）に押し付（お）けな（っ）ないようにしよう。

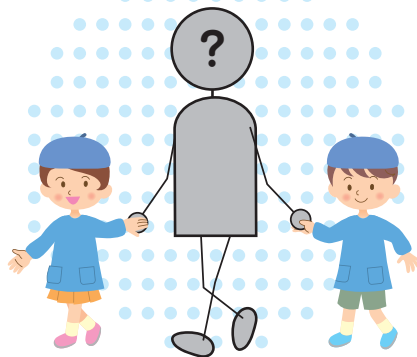


しょう らい ゆめ

将来の夢

—やりたいことはあるかな—

子どもたちの保育をしている人



Q

クエスチョン

うえ え み ひと
上の絵を見て、どんな人を
そうぞう
想像したかな？

ライトライン※を運転している人



※ライトライン＝

は が う つ の み や え る あ る て い
芳賀・宇都宮 L R T
ひと かんきょう や さ し せ
人と環境に優しい次世
だいがた ろ め ン て ん し ゃ
代型の路面電車だよ！

かんが
考えてみよう。



うつのみや し はたら ひと 宇都宮市で働く人たちにインタビューをしてみたよ！

Q インタビュークエスチョン ①この仕事を選んだきっかけは？ ②やりがい？ ③小学生のみんなへ一言

ほいく し だんせい 保育士 (男性)



- ①子どもたちに、自分が経験してきたサッカーを教えたいと思いました。どんな仕事ならサッカーを教えられかな？と考えたときに、サッカーの出会いに関わることができる保育士という職業に魅力を感じました。
- ②保育園で教えた子が中学生になり、保育士の職業体験に来てくれました。その子たちと一緒に働いた時、すごくうれしかったです。
- ③「やりたい」という気持ちを大切に、やりたいことをやってほしいです。その方がきっと楽しいから！

ほいく し じょせい 保育士 (女性)



- ①小さい子が好きで、世話焼きの性格でもあり、子どもたちと関わることでできる保育士になりたいと思いました。自分を担任してくれた、優しい雰囲気の先生に憧れたこともきっかけです。
- ②人生の中でも大切な幼少期の成長を、そばで見守ることができ、とてもかけがえのないものだと感じます。
- ③子どもの時から、色々なことを見て・触れて・訪れる。そんな機会を多く持って、色々なことを感じてほしいです。そこから好きなことが見つかると思います！

うつのみや し はたら ひと 宇都宮市で働く人たちにインタビューをしてみたよ!

Q インタビュークエスチョン ①この仕事を選んだきっかけは? ②やりがいは? ③小学生のみんなへ一言

うんてん し じょせい 運転士 (女性)



- ① たくさんの人を乗せて、時間通りに移動できる公共交通
交通ってすごいな、と感動し、宇都宮ライトレールに
就職しました。最初は事務の仕事をしていましたが、
自分でもライトラインを運転してみたいと思い、途中
から運転士になりました。
- ② 地元の方、観光客の方など、いろいろなお客様から「あ
りがとう」と言われたり、「女性で運転士なんてすごい
ね」と言われたりするとうれしく感じます。
- ③ 自分が住んでいる地域に鉄道会社があって、運転士を
目指せるというのはとてもすてきな環境です。運転士
になりたい人は、男の子、女の子、性別に関係なく
目指してほしいです。

うんてん し だんせい 運転士 (男性)



- ① 乗り物が好きで、子どもの頃の夢は運転士でした。大人
になってからは、東京で別の仕事をしていましたが、新
しくライトラインが開業すると聞いて、夢をかなえたいと
思って前の仕事をやめて運転士になりました。
- ② 事故なく、無事にお客様を送り届けられること、またお
客様に「ありがとう」と声をかけてもらえるとうれしい
ですね。
- ③ みんなが今やっている勉強や、学校などでお友達と協
力しながらいろいろなことに取り組んできた経験が、運
転士の仕事に役立っていると感じます。夢に向かって、
毎日を大切に過ごしてください。

しょうらい ゆめ 将来の夢

自分のやりたいことを仕事にして、自分らしく生き生きと働く大人がたくさんいるよ。
男の人でも女の人でも性別に関係なく、やりがいのある仕事ができるんだね。

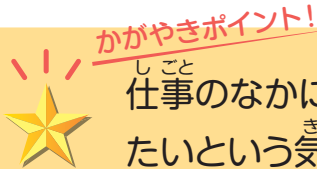
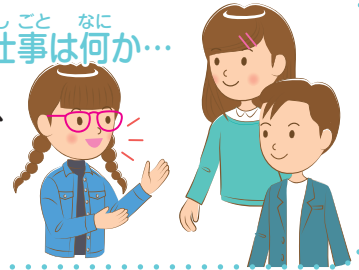


クエスチョン

どんな仕事をしてみたいかな？
なぜその仕事をしたいのかな？

はな あ
話合ってみよう

あなたの将来やりたい仕事は何か…
お友達やおうちの人、
身近な人と
話してみよう。



仕事のなかに、自分らしさを生かしていけたらいいね。大切なことは、その仕事をしたいという気持ち。自分の夢と可能性を信じてトライしよう。



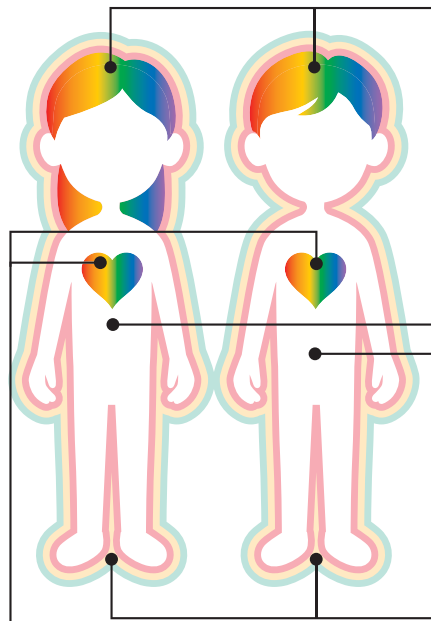
いろいろな性について知ろう

自分が思っている性は、一人一人ちがいます。

① どんな性があるの？

性は、「からだの性」、「こころの性」、「好きになる性」、「表現する性」の4つの要素からなると考えられています。それぞれ「男」か「女」ではっきりと分けられるものではなく、組み合わせは一人一人違います。こころの性とからだの性が同じ人、ちがっている人、性別は関係ないという人などさまざまです。このように、性の在り方ははっきりとした境目がないことから、レインボーで表わされます。





からだの性

からだの性は「生物学的な性」とも言い、からだの特徴のことを言います。

からだは小学校の高学年から高校にかけて、子どもから大人に変化しますが、個人差があります。

こころの性

自分の性をどのように思うかということです。

自分の性を男性とを感じる人、女性とを感じる人、男女両方であるとを感じる人、どちらでもない、またはこころの性を決めたくない人など、さまざまです。

好きになる性

どんな性の人を好きになるか、誰を好きになるかということです。

男性、女性のどちらかを好きになる人や、男女両方を好きになる人、誰も好きにならない人など、さまざまな「好き」があります。

表現する性

服装、仕草、言葉づかいなど、自分の性をどのように表現するかということです。

たとえば、こころの性が女性でも、「女性らしい」服装をするとはかぎりません。自分自身がどのような性として見られたいか、自分の性をどのように表現したいかは、本人が決めることです。

② ほかの人の性の在り方を大切にしよう

性の在り方は男性か女性ではっきり分かれるものではなく、一人一人違います。好きになる性や表現したい性が人によって違うことは当たり前前のことです。

お友だちがこんなことを言っていたら

- 「オカマ」、「オネエ」などの差別的な言葉を使う。
- 自分と違う性の在り方を「おかしい」、「変だ」などとからかう。



こう伝えてみよう

- 「人を傷つける言葉は良くないよ」と伝える。
- 「いろいろな性の在り方があるのは当たり前だよ」と伝える。

●友だちや家族など、身近な人に相談されたら…？



たくさん勇気を出して相談してくれた相手の気持ちを考えて、よく話を聞こう。

相談してくれた人の性の在り方を勝手にほかの人に話しては絶対にいけません。その人に「だれに話していいのか」を確認しましょう。



かがやきポイント!

自分らしさや、自分の性の在り方を大切にするように、ほかの人の性の在り方も、大切にしましょう。

3 そうだんさき 相談先

自分の性の在り方について悩んだら…

●抱え込まずに、先生や身近な人に相談しましょう。
また、電話などで相談できる窓口もあります。

性的マイノリティに関する専門相談窓口

とちぎにじいるダイヤル

☎ 028-665-8724

●受付日時 毎月第1・第3金曜日(祝休日及び年末年始を除く)
午後5時30分から午後7時30分まで

※性的マイノリティとは…同性に恋愛感情をもっている人や自分の性に違和感がある人などのこと

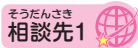
いろいろな悩みに関する相談窓口

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

24 時間子供 SOS ダイヤル

☎ 0120-0-78310



人権に関する相談窓口

みんなの人権 110 番

☎ 0570-003-110

●受付日時 月曜日から金曜日まで
午前8時30分から午後5時15分まで

子どもの人権 110 番

☎ 0120-007-110

●受付日時 月曜日から金曜日まで
午前8時30分から午後5時15分まで

インターネット人権相談受付窓口

相談先2



保護者の方へ・関連する参考資料・ 悩んだときの相談先



保護者の方へ

今までの人生で性別や無意識の思い込みで決めつけられ、居心地の悪さを感じたことはありませんでしたか。
親や周囲の人たちは、子どもに対して「男の子だから」、「女の子だから」といった性別による意識や行動を
求めがちですが、こうしたことが一人一人の可能性や選択の幅を狭めることのないようにしたいものです。

私たち大人が、無意識の思い込みで子どもたちを枠に当てはめていないか、家庭などでの接し方について改
めて考えてみてください。

また、子どもに「自分らしさ」を大切にして生きてもらうためには、「性の在り方」も多様であり、それぞれ
が違っていることを子どもも大人も知っておくことが大切です。

この資料が、お子さんと話し合いながら、男女共同参画について一緒に考えるきっかけづくりになればうれ
しく思います。

えすてい-じー ず
● S D G s
もくひょう びょうどう
(目標5 ジェンダー平等)



じ ぞく か のう かいはつもくひょう えすてい-じー ず
持続可能な開発目標 (SDGs) は、2030 年までに持続
可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17 のゴール・
169 のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さ
ない」ことを誓っており、宇都宮市も目標達成に向けて積極
的に取り組んでいます。

これまでの社会では、身体的な性別が「女性」というだけ
で差別を受けたり、社会の中で活躍する機会が少なかったり
する問題がありました。現在、性別による差別や不平等をな
くし、「社会的性差」といわれる「ジェンダー」の平等を達成
しようとする動きが世界的に広がっています。

う つのみや し だんじょきょうどうさんかく
● 「宇都宮市男女共同参画
すいしんじょうれい
推進条例」

う つのみや し だんじょ たが じんけん そんな
宇都宮市は、男女が互いに人権を尊
重し、その個性と能力を十分に発揮で
きる「男女共同参画社会」の実現を市
政の重要課題と位置づけ、市民、事業
者、市が一体となって取り組んでいく
決意を示した「宇都宮市男女共同参画
推進条例」を定めています。

なや
悩んだときの相談先

ほ ご しゃ かた そうだんさき
保護者の方の相談先

みや こ そだ おうえん
宮っこ子育て応援ナビ

そうだんさき
相談先3 

こ そうだんさき
子どもの相談先

けん こう そうだん
こころの健康相談

● てん わ ばん ごう
電話番号 **☎028-626-1116**

● う け つ け し か ん
受付時間
しゅくさいじつ のぞ げつようび きんようび
祝祭日を除く月曜日から金曜日まで
ごぜん じ ぶん ご こ じ ぶん
午前8時30分から午後5時15分まで

えすえぬえすそうだん
SNS相談 (メールやチャットで相談できます)

● こうせいろうどうしやう
厚生労働省
そうだんさき
相談先4 

● 「こころの相談@とちぎ」 栃木県
そうだん とちぎ けん

そうだんさき
相談先5 

宇都宮市男女共同参画教育参考資料 作成委員

(敬称略・五十音順)

構成	氏名	所属
作成委員	皆藤 千春	宇都宮市立宮の原小学校養護教諭
	上山 隆宏	宇都宮市立横川東小学校教諭
	柴山かな子	宇都宮市立上河内中央小学校教諭
	田中 宏迪	宇都宮市立豊郷北小学校教諭
	光武 紀子	宇都宮市立ゆいの杜小学校教諭
監 修	蟹江 教子	宇都宮共和大学教授
	川面 充子	宇都宮大学特任助教
	村瀬 広之	宇都宮市 PTA 連合会副会長

氏名・所属等は令和 7 年 3 月時点のものです。



かがやき

う つのみや し だんじょきょうどうさんかく きょういくさんこう し りょう
宇都宮市 男女共同参画 教育参考資料

平成18年3月初版発行

令和7年3月改訂版発行

う つのみや し
宇都宮市