

# COLORFUL

カラフル

## 中学生 × ミライ

### CONTENTS

- あなたもわたしも大切なひと
- ジブンについて考えてみよう
- 夢をあきらめないで
- 中学生の君たちへ
- 知っていてほしいこと
- カラフルな未来を



# あなたもわたしも 大切なひと



色鉛筆にも絵の具にも、たくさんの色があります。  
明るい色、暗い色、鮮やかな色、深い色  
どの色も素敵です。

同じように、  
私たちの社会にはいろいろな  
ひとがいて、さまざまな 生き方があります。

誰もが「自分らしく」生き、個性と能力を  
発揮しながらお互い支え合っていれば、  
生きやすく、暮らしやすい社会をつくって  
いくことができます。

# ジブンについて 考えてみよう

あなたはどんなひと？どんなことが好き？



あなたには、好きなことや得意なことがたくさんありますよね。  
もちろん、あなたの友達も同じです。  
自信をもって、いいところを伸ばしていきたいですね。

でも。。。。。

男子が花や  
手芸が好きって  
なんか変わってるね

簡単に泣いちゃ  
だめだよ  
男の子なのにさ

え？虫が  
怖くないの？  
女子なのに

男なら、  
外に出て、みんなと  
野球とかした  
方がいいよ



女子って仲良し  
グループで  
行動するのが  
好きでしょ

女子は  
すぐ感情的に  
なるから

部長は男子から  
選ば  
いいんじゃない？

男子は  
力仕事

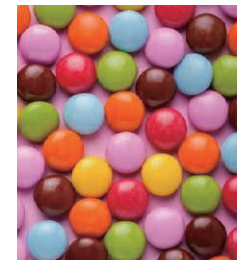
保育士や看護師  
に向いているのは  
やっぱり女子だよ

「女子だから」「男子だから」と、  
最初から決めつけていませんか？  
ひとはみんなそれぞれ違います。  
中学生が100人いれば、100人の個性、夢があります。

## 知らないうちに 誰かを傷つけたり、 自分の夢をあきらめたり していない？

私たちは長い歴史に育まれた、さまざまな社会・文化の中で暮らしています。その中で、誰もが無意識のうちに抱いている「男らしさ」「女らしさ」というイメージ。それを「ジェンダー」といいます。

そして、自分でも気がつかないうちに、「男性はこうあるべき」「女性はこういうもの」というバイアス（思い込みや決めつけ）を持っ  
てしまい、何気ない言葉や態度で、悪気なく人を傷つけたり、自分  
の夢は叶わない、とあきらめてしまうことがあります。



あなたの将来の夢はなんですか？  
誰もが自分の好きなことや興味のあることに自由にチャレンジできて、  
周りもそれを応援してあげられると  
いいですね。





## 1級審判員として 「プロ」の舞台に

**サッカー 審判**  
甲斐市立竜王小学校教諭  
おおむら ことみ  
**大村 琴美さん**



写真は「なでしこリーグ」での審判時。令和4年度全国高校サッカー選手権大会山梨県大会の決勝戦では、女性で初めて審判員を務める。

## 人と同じじゃなくていい

友達に誘われ小学校1年生でサッカーを始めました。中学には女子サッカー部があったものの人数が少なく、男子の中で練習を続けました。やりにくい部分もありましたが、自分だけが経験できることがあるなら勇気を出して踏み込むべき、と思っており、男子の中に入って頑張り続けたことから学んだことはたくさんあります。進学した高校では女子高校サッカー選手権大会で全国優勝。怪我の影響もありプロの道は断念しましたが、山梨大学で教員を目指しながら、今度は「審判」という立場で大好きなサッカーと関わっていく道を選びました。審判は誰よりも一番近い場



所で試合が見られる人。県内のトップの試合や高校生の頂点を決める試合などに自分が入っていけるのは審判の特権で、とても幸せなことです。2024年に1級審判員のライセンスを取得してからは、日本の女子サッカートップレベルの試合に携われるようになりました。女子サッカーの魅力をより高められるよう、教員として働きながら、これからも審判員としての活動を続けていきます。

# 夢

をあきらめ  
ないで

男性の仕事、女性の分野と、性別で  
決めつけていませんか？  
さまざまところで夢を叶えて  
頑張っている大人がたくさんいます。



## 花で世界に 挑む

**フラワーアーティスト**

生花店 Bonne Vie 経営  
こまつ ひろのり  
**小松 弘典さん**

令和4年 国際的フラワーデザイン競技会の日本代表選考会で優勝し、世界大会に出場。  
「フラワーアレンジ」の魅力を更に広めるため、海外で講習会を開催するなど、国際的に活躍している。

## ひたすら失敗しよう

もともとは電気関係（半導体）の仕事をしていました。数々の失敗・挫折を経験し自分の生き方を見つめ直す中、人に勧められるまま、全く経験がなかった「フラワーアレンジ」の世界に飛び込みました。たくさんの人との出会いがあり、花と真剣に向き合ううちに負の感情は消え、自分の技術を高めることができました。「花」＝「女性的」なイメージがあるかもしれませんが、実は花を扱うトップフローリストには男性がたくさんいます。大胆で豪快な作品を作る女性もいるし、繊細な花材を好む男性もいます。また、日本人と外国人では作品の雰囲気が違う。個性は様々です。人と話すのが好き、歌が好きなど、誰にでも得意なことがありますよね。まずそれを伸ばせばいいと思うし、苦手な勉強も、もしかしたら将来に必要なパズルの1ピース、必須アイテムになるかもしれない。だから何事もとりあえず最低限のことはやっておきましょう。そして、たくさん失敗してください。全部成功しなくていいんです。失敗すると内面が輝きます。失敗できるってうらやましいこと。花を通じて、みんなに元気と夢を与えられる存在になりたいと思っています。



中学生の皆さんは、どんな大人になりたいですか？  
性別の枠にとらわれなくて、自分が挑戦したい、  
自分が一番輝ける、と思うことをしてみましょう。

※このコーナーで紹介する方々の所属は、  
令和7年11月当時のものです。



「人を助けたい」  
その想いを持って



看護師

山梨県立中央病院  
1C病棟

かわうち かずき

河内 一樹さん

適切な看護方法を気軽に話し合える環境を整えることを大切にしています。職員の年齢・性別が違ふことで様々な意見が生まれますが、それだけ患者さんにアプローチする選択肢が広がります。話し合いを重ねて最適な看護方法を決定し、実際に患者さんの回復につながったとき、最大のやりがいを感じています。皆さんには今を楽しみ自分が興味を持ったことに挑戦してほしいです。挑戦すると様々な人に出会うことができますし、1つひとつの出会いが、立ち止まりそうなき皆さんの背中を押し、支えてくれます。人との出会いを大切に、自分の夢の実現に突き進んでください。

## 自分の夢を貫いて!

小さい頃からバイクが好きで、白バイ隊員に憧れていました。その憧れを実現するため警察官になり、様々な経験や厳しい訓練を積んだ結果、夢が叶って山梨県警察の初の女性白バイ隊員になることができました。女性が白バイに乗車するのは危険なのでは等の声もありましたが、私は、バイクに乗っている時に、性別で差異を感じることは、ほとんどありません。県民の安全・安心を守るためには、1人の白バイ隊員として、スキルを上げるための研鑽を積むこと、精神的に成長することが必要なため、上司、先輩からの指導や隊員同士でアドバイスし合うなど、日々資質向上に励んでいます。また、イベントなどに白バイ展示で派遣された際に、子どもたちから「白バイ隊員になりたい!」と言われると大きな喜びを感じます。私が隊員として頑張ることで「努力次第で夢が叶う!」と、子どもたちに夢を与えることができと思っています。皆さんも何か1つ夢を持って、その実現に向けて頑張ってみませんか? 一生懸命に頑張った経験は、必ず財産として自分の中に残りますし、頑張る姿を見ている周りの人は、必ず皆さんをサポートしてくれると思います。

## 人との出会いは「財産」

周りに福祉の仕事をしている人がいたので、幼い頃から「人の命を守る仕事をしたい」という思いを持ち、社会福祉関係の大学に進学。卒業後は特別養護老人ホームで働いていましたが、「もっと患者さんと密接に関わりたい」「自分も成長したい」と思うようになりました。周りの後押しもあり、学校に通い直して看護師の資格を取り、現在は、命を守る最前線「救命救急センター」で働いています。緊迫した現場でプレッシャーを感じることもありますが、使命感とやりがいを持って患者さんと向き合うことができており、充実した日々を過ごしています。私のキャリアの背中を押してくれた皆さんには感謝しかありません。現在は病棟リーダーをしており、職員同士が適



## 自然観察から 謎を解き明かす

研究者

山梨大学生命環境学部  
環境科学科助教

むかい まな  
向井 真那さん

## 「好奇心」を大切に

ずっと自然環境に興味があり、大学生になったら様々な現場を見に行きたいという思いがありました。その希望が叶い、大学生時代に鹿児島県屋久島で研究をする機会を得ました。原生林の中にどっぷり浸かりながら様々な考えを巡らせたことは、今でも大切な経験になっています。さらに、自然を観察して仮説を導き、それを解き明かしていくという指導教員の研究方針に感動したこともあり、今は森で研究することを仕事にしています。研究者は、不思議だなと疑問を持ったことや、面白いと思ったことを自分の興味の赴くままに研究できる、やりがいのある仕事です。フィールド調査では、男性との体力の差を感じる時もありますが、それは男女差というよりも個人の差と思い、割り切って仕事をしています。誰もが好奇心旺盛に、好きなことや興味のあることにチャレンジしながら、10年、20年後のなりたい自分を想像して進路選択ができるといいですね。



安全を  
守る

白バイ隊員

山梨県警察本部  
交通部交通機動隊

さいぐさ きえ  
三枝 希衣さん





## 家庭科教諭

甲斐市立敷島中学校

あまの のぶひこ

天野 信彦さん

授業を通じて  
生きる力を伝える

と思ったからです。家庭科は、普段の私たちの生活に密接に関わる教科だと思っています。授業では、生徒が学んだ内容を思い出して、将来に生かすことができるよう、「ほつれたジーンズを直せる」「持っているお金の管理ができる」「魚を3枚におろした経験がある」など、日々の生活を少しでも豊かにできる様々なスキルを伝えています。自分の興味や強みを生かしたいと思ったとき、そこには男性も女性も関係がないと思います。1人の人間としての個性を大切に、皆さんが将来を選択できることを願っています。

## 自分の強みを発揮しよう

食えることが好きで、大学卒業後、料理学校に通い調理師の免許を取得。和食の京料理を仕事にしていたこともあります。怪我でその道を断念しましたが、同じ料理の分野に携わりたいと思い、給食を担当する栄養士を目指し、そこで家庭科教諭の免許も取得しました。卒業直前に家庭科の先生を募集しているというお話があり、学校現場で働く機会をいただきました。そこで教えることの面白さややりがいを感じ、現在は、山梨県の中学校では唯一の男性家庭科教諭として働いています。家庭科教諭になったのも、料理が好きなこと、調理師・栄養士の免許を持っていることが自分の強み・個性であり、それを生かせる

## 自分の「好き」を見つけよう

高校生のとき、焼酎工場の壺の中でブクブクと泡が出ている様子を見て発酵に興味を持ちました。また、特別な日にワインを飲む両親を幼い頃から見ていたのでワインに良いイメージがありました。興味のあった発酵とワインを学べる大学に進学し、そこからは「ワインを造り続ける」ことが人生の目標になりました。当時、女性醸造家は全くない状況でしたが「好き」という気持ちがあればどんな障壁も乗り越えられます。念願叶いワイン会社に就職し、理解ある上司にも恵まれブドウ作り・ワイン造りに携わることができました。ワインの聖地フランス・ボルドーで学ぶ機会も得ることができました。「いつまでもワインを造りたい」と定年後にワイナリーを持つことを考えるようになりましたが、病気を患い状況が一変。人生は一度だから、やりたい気持ちに正直に生きよう、とワイナリーをスタートしました。ブドウを育て、収穫・醸造・瓶詰めをし、ラベルを1枚1枚貼って出荷する。大好きなワイン造りの全てに携われる今はとても楽しいです。幸せです。ワインを通じて新しい分野の人とのつながりも生まれます。好きなことをしていると人

生が豊かになると思いますし、様々な輪が広がっていきます。1人ひとりの「好き」を探して、その分野に飛び込んでみましょう。毎日が楽しい彩り溢れる未来が待っているはずですよ。

## ワイングローワー

ワイナリー Cave an 経営

あんぞう まさこ

安蔵 正子さん



ワインを  
造り続ける

## 技術と努力はうそをつかない

社内では、女性の現場監督は私1人ですが、先輩たちの背中を見ながら日々刺激を受け、分からないことは素直に聞き、自ら率先して動くなど努力しました。その結果、今では男女の区別なく、「一人前の監督」として認めてもらうことができていると感じています。土木工事の現場の所長として、働く人の安全や品質管理、工事が適正に計画通り進んでいるかなど、幅広い業務に目配りをし、仲間とともに作り出した現場が完成したときは、大きな達成感、充実を感じます。「土木・建設工事」には男性の力仕事のイメージがあり、確かに男性が多い職場ですが、気持ちよく頑張れる環境で、子育てや仕事も充実しています。

私は県内の女性建設技術者が集まる「けんせつ小町甲斐」というグループのリーダーですが、皆さん「技術者」としてプライドをもって活き活きと働いていて、カッコいいですよ！限度を決めつけず、様々なことに挑戦を。自分を信じてあきらめずに進み、未来を手に入れて下さい！



## 工事現場監督

昭和建設(株)工務部工務課長

まえしま せつこ

前嶋 世津子さん

## 中学生の君たちへ 萩原 なつ子

21世紀を生きるきみたちに、人生の標準モデルはない！道を切り開くのは「わたし」だ。

そう、人生は誰のためでもない自分のためのものだから。自分らしい人生を模索し、選択できる新しいステージ（舞台）にきみたちは立っている。主役は「わたし」。

将来、どのような人生を送りたいのか、自分の生き方や働き方を思い描き、その人生を送るためのライフプランを、いろいろな可能性を考えながら描いてみよう。そして、行動してみよう。学業、ボランティア、旅などを通して様々な経験を積み、たくさんの人と出会い、多くの情報や発想と触れるだろう。

人生の選択肢は多様。見たり、聞いたり、試したり。いろんな人に助けられたり、助けたり。なんどでも挑戦し、失敗をくりかえす。試行錯誤は楽しい。

ライフプランはV1、V2、V3と何度もヴァージョンアップさせていこう。

ヒントは本書の中にちりばめられている。さあ、人生のシナリオを書き始めよう。

※萩原 なつ子さん

山梨県出身。立教大学名誉教授。独立行政法人国立女性教育会館理事長  
山梨県男女共同参画・共生社会推進統括アドバイザーを務める。

# 知っていてほしいこと



## SDGsとジェンダー平等

SDGsとは、「Sustainable Development Goals」の頭文字をとったもので、地球上のさまざまな問題を解決するために、世界中の国々が力を合わせて 2030 年までに達成しようと決めた 17 の目標のこと。日本語では、「持続可能な開発目標」となります。持続可能とは、今もそして未来も続いていくこと。つまり、SDGsは地球をずっと持続させる、人々が暮らし続けられるようにするための目標です。

### 5 ジェンダー平等を実現しよう



### 目標5は「ジェンダー平等」

…でも それだけじゃないよ

17ある目標のひとつに、「ジェンダー平等」が掲げられています。性別による差別を無くし、すべての女性と男性が対等に、権利・機会・責任を分かち合える社会を作ること、女性が自分のことを自分で決めながら生きる力をつけられるようにすること。それが「ジェンダー平等」です。

SDGsは聞いたことあるなあ。

17の目標すべてにジェンダー平等が関わっているんだって。

「目標のひとつ」だけじゃないだね。



性別で差別を受けることのない社会がいいよね。

「ジェンダー平等の実現と女性の「エンパワーメント※」はすべての目標を達成するのに極めて重要」って、全体の最初に書いてあるよ。

※エンパワーメント / 一人ひとりが本来持っている力を発揮し、自分の人生を自分で決めて自発的に行動できるようになること

# 世界と日本を比べてみたら

## ジェンダーギャップ指数

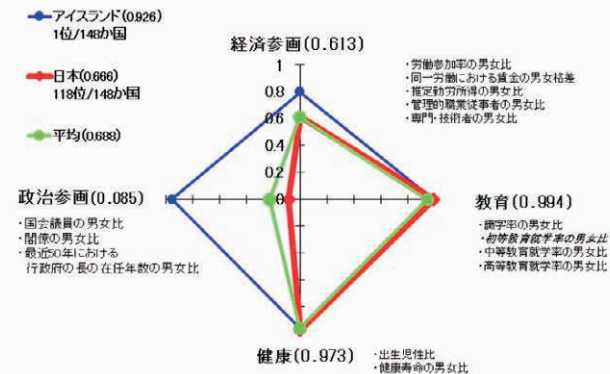


世界各国（148 か国）の男女平等（ジェンダー平等）の進み具合を比べて「ジェンダーギャップ指数」というのがあって。100点満点に換算すると、1位のアイスランドは93点。じゃあ日本は？  
ジャーン！ 67点で118位だよ。（2025.6.12「世界経済フォーラム発表」に基づく）

日本は平和で経済も進んでいると感じていたから、もっと上位かと思った。  
148か国中118位・・・どうして順位が低いのかな。



・スイスの非営利財団「世界経済フォーラム」が公表。男性に対する女性の割合（女性の数値/男性の数値）を示しており、0が完全平等、1が完全平等となり、1に近いほど順位が高いとされている。  
・日本は148か国中118位。「教育」と「健康」の値は世界トップクラスだが、「政治」と「経済」の値が低い。



順位	国名	値
1	アイスランド	0.926
2	フィンランド	0.879
3	ノルウェー	0.863
4	英国	0.838
5	ニュージーランド	0.827
9	ドイツ	0.803
32	カナダ	0.767
35	フランス	0.765
42	米国	0.756
85	イタリア	0.704
101	韓国	0.687
103	中国	0.686
116	セネガル	0.670
117	アンゴラ	0.668
118	日本	0.666
119	ブータン	0.663
120	ブルキナファソ	0.659

（備考）1. 世界経済フォーラム「グローバル・ジェンダー・ギャップ報告書(2025)」より作成  
2. 日本の数値がカウントされていない項目はイタリックで記載  
3. 分野別の順位: 経済(112位)、教育(66位)、健康(50位)、政治(125位)

（参考：内閣府 HP より）



日本は、「政治」の値がとても低いんだ。それに「経済」もね。企業の管理職や国会議員、技術者などにまだまだ女性が少ないことや、賃金に男女の差があるのが原因なんだって。



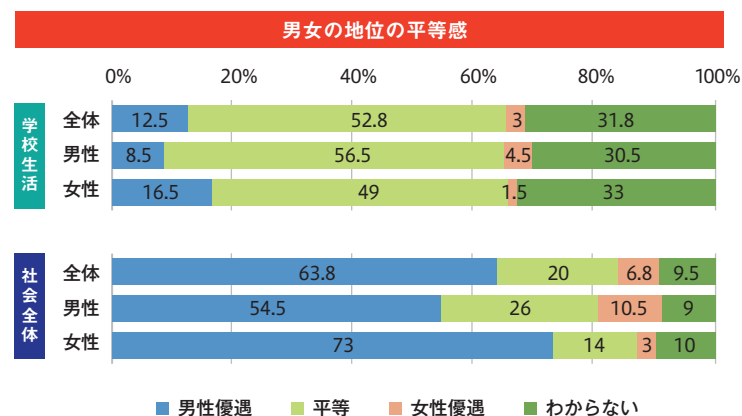
# 知っていてほしいこと

誰もが「平等」と感じられる山梨県を目指して

## 山梨県民の意識

アンケートで聞いてみたよ

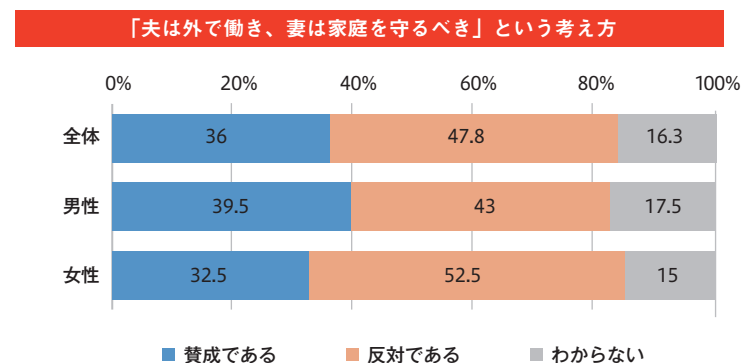
### Q 男女は平等？



資料：山梨県「令和6年度 男女共同参画・共生社会推進に関するアンケート調査」

社会全体では、「男性優遇」だと感じている人が多いね。

### Q 夫は外で働き妻は家庭を守る？



資料：山梨県「令和6年度 男女共同参画・共生社会推進に関するアンケート調査」

「こうあるべき」って決めつけないでほしいなあ。

# 何があっても暴力はNO!

デートDV・性暴力

「DV(ドメスティック・バイオレンス。配偶者など親しい人からの暴力のこと)」は大人だけの問題ではありません。中高生や大学生など若者の間でも、交際相手からの暴力…「デートDV」が起きています。

交際経験のある人の約6人に1人が被害を受けています  
(R6.3内閣府「男女間における暴力に関する調査」)

## STOP暴力

殴る、たたく、蹴る、はもちろん暴力。

暴力のない対等な関係が大切

無理矢理お金を払わせるのも暴力。

相手を傷つける発言や、バカにしたことを言うのは暴力だよ。

スマホの返信が遅いとか他の異性と話さなって怒る。イヤなのに触ってきたり。これも暴力だよ。

女性だけでなく、男性で被害を受けている人もいます



山梨県は皆さんに「デートDV」を知ってもらうための動画を作りました。



交際相手などとの関係の中で、「いやだ」「こわい」と感じることはありませんか？もしあったら、ガマンしないでイヤなことは「イヤ」と伝えましょう。ひとりで悩まず相談することも大切です。また、もし周りの人が悩んでいたら、話を聞き、相談できる場所があることを教えてあげましょう。

DV相談+



(電話・メール・SNS 相談)  
24 時間電話相談

つなぐ はやく  
0120-279-889



# カラフルな未来を

中学生の皆さんは  
勉強や部活動、友達との深い関わりなど  
今、とても大切な時を過ごしています。  
これからの自分の進路について  
真剣に考えていく時期でもありますね。

そんなときに、性別にかかわらず  
自分の進路を選択することができ、  
それぞれの個性や能力を生かすことができるのが  
「男女共同参画社会」であり  
「ジェンダー平等」です。

誰もが自分の  
進みたい道を選び  
ミライに向かって頑張れる。  
そんな人を応援できる。  
そんな社会を  
これから創っていくのも  
皆さんです。

みんなが輝くカラフルな未来に  
していきたいですね。

『ゆる☆ツナやまなし』  
(山梨県公式 note) でも  
素敵なストーリーを発信中



このパンフレットを読んだ  
感想をお聞かせください  
アンケートはこちらから



YAMANASHI

発行 令和7年11月

山梨県総合県民支援局

男女共同参画・多様性推進課

〒400-8501 甲府市 丸の内 1-6-1

TEL / 055-223-1358 FAX / 055-223-1516

E-mail danjo-tayo@pref.yamanashi.lg.jp