

# ここいろ

kokoiro

情報誌  
2023.11

伊丹市立男女共同参画センター「ここいろ」は性別にかかわらず、個性と能力が発揮できる社会づくりの拠点施設です。誰もが気軽に訪れ、学び、交流できる、地域に開かれた男女共同参画センターを目指しています。

[https://  
www.itami-  
kokoiro.jp](https://www.itami-kokoiro.jp)

# ジェンダーの心理学

## 『男女』の思いこみを

### 科学する

土肥伊都子さん

#### 人を性別でみて、思いこみをもつということ

日頃あなたは、身近にいる人に対して、その人の性別に基づいて、「あの人は女性だから、～なのがふさわしい」とか「あの人は男性だから、～するはずはない」などと勝手に思いこんだりしていませんか。また、それらが的外れだった経験はありませんか。性別などの人間を区別するもの、すなわちカテゴリーに基づく思いこみ(固定観念、先入観)は、心理学や社会学などでは「ステレオタイプ」とよばれています。

では人はなぜ、ステレオタイプを使うのでしょうか。それは、人には、なるべく頭に負担をかけずに楽しんでものを考えたがるクセがあるからです。人との付き合いでも、その相手の特性をじっくり確かめ、将来の行動を予測するのは面倒なので、性別などを根拠に、適切ではなく“テキトー”に結論を出すのです。しかしステレオタイプは、事実とは異なる場合が少なくありません。なぜならば、たとえば性別の場合、人間のおよそ半分はみな同じ女性であり、残り半分もみな同じ男性であるからです。

#### ステレオタイプが形成、維持される心のしくみ

ところで、性別に関するステレオタイプ、すなわちジェンダー・ステレオタイプは、今も日々、形成され続けています。親や先生や年配者たちは、意図せず子どもたちを女らしく、あるいは男らしく、ステレオタイプ通りの人間になるようにしつけています。「ベビーX」といわれる一連の心理学実験では、同一の赤ちゃんを「女の子」と思わせる場合と、「男の子」と思わせる場合で、大人たちの接し方や与えるおもちゃなどが異なることがわかりました。たとえば、「女の子」にはお人形を、「男の子」には電車のおもちゃを与えていたのです。こうした育て方の違いが積み重なって、子どもたちはジェンダー・ステレオタイプを身に付けていきます。

さらに子どもたちは、初めて見聞きする新しい情報に接したときも、ジェンダー・ステレオタイプに沿った考え方や行動をするようになります。具体例をあげると、たとえ育児経験がなくても、自分は男性だから育児には向いていないと思ひこみ、現実生活でも育児に関わろうとしなくなるのです。

ステレオタイプは、いったん形成されると次のような心のしくみにより維持されます。まず、ステレオタイプに合致する事実だけに目を向け、自分の思いこみは正しいと納得する「やっぱりそうか効果」、次に、ステレオタイプに反する事実を知ったとしても、それを認めず例外扱いし、「あの女性(男性)は特別だから、一般の女性(男性)とは違うのだ」と考える「サブ・タイプ化」、さらに、実際以上に男女の差を過大視する「対比効果」と、逆に女性同士あるいは男性同士の間に存在する個人差を過小視する「同化効果」などです。

#### ジェンダー・ステレオタイプが引き起こす問題

ジェンダー・ステレオタイプは、十人十色の人間を男女の2通りでしか把握しないため、当然、事実を見誤ることも生じます。つまり個人は、男女のいずれかに振り分けられることで、個性を発揮する場が狭められ、自分らしく生きることが妨げられるのです。そして時には、「ジェンダーの病い」なるものにも煩わせられます。たとえば女性が大半を占める摂食障害は、女性に容姿の良さを期待することが一因です。また、このステレオタイプに否定的な感情を伴うと、人を否定的な目でみる「偏見」や、相手に不利益を与える「差別」行動にもつながり、人権侵害をも引き起こします。

近年、ステレオタイプは無意識(アンコンシャス)の状態でも働くことが、広く一般社会でも注目されるようになってきました。企業などでも、女性リーダーの育成や男女不平等の解消やセクハラ防止などの目的で、「アンコンシャス・バイアス」についての研修がされています。たとえば、日本には世界に誇れる「育児休業制度」があるのですが、男性の労働者の取得率

も取得日数も、女性に比べて断然低いです。そのことと表裏一体で、女性は男性並みに労働しても、家事・育児のほとんどを分担する傾向が非常に強いです。これらは「男は仕事、女は家庭」という性別役割分業を当然視するアンコンシャス・バイアスが男女双方にあることと関係しています。結局のところ、いくら良い社会制度を作っても、それを利用する個人の側に、意識的あるいは無意識的ステレオタイプがあると、制度は活用されることなく無駄になってしまうのです。

## ステレオタイプ軽減のために個人ができること

それでは、人間の心のしくみのせいで決してゼロにはならないステレオタイプを、せめて少しでも軽減するために、私たちは個人として何ができるでしょう。

第一に、難しく考えず、まずは行動を変えてみることです。ステレオタイプに染まった意識はなかなか変わりません。そこで、性別の殻を破って、今まで「私は女(男)だから、…」と思って行動しなかったことに挑戦してみてください。すると、自分の行動を自分で観察することで、意識もそれに見合ったものになっていきます。こうして人々が性別の殻を破って、一人一人が多様な役割について社会生活を送るうちに、社会全体での男女の役割分業が多様となり、性別という区別は意味をなさなくなり、グラデーションのように曖昧になっていきます。これが、ステレオタイプの軽減にもつながっていくのです。

第二に、会話をする前に、話そうとする内容や話し方について、ふと立ち止まって考えることです。先ほどは自分の行動を自分が観察するというものでしたが、今度は自分が考えていることを自分が第三者になって認識するのです。自分の発

言は、性別でその人のことを決めつけたものになっていないだろうか……。もし自分の中に、そのような可能性があることに気づいたら、それを口に出さないようにします。例えば、「女性(男性)はみんな、～だよ」ではなく、「女性(男性)のなかには～な人もいるよね」と言い替えます。こうした日常会話の小さな変化が、自分自身のステレオタイプも、また社会の空気も変えていくのです。

## 集団・社会としての取り組みも

ステレオタイプに対しては、集団・社会として問題解決に取り組むことも重要です。たとえば、男性の育児休業の取得は、本人からの申し出が必要です。しかしステレオタイプに縛られて申し出られない男性のためには、全員が育児休業を取得するような制度に変え、取得したくない場合だけ申し出てもらった「オプト・アウト」方式がよいかもしれません。また、集団メンバーの3割が変われば、集団全体が変わるとされる「黄金の3割」なるものがあります。そこで、男性に管理職が偏っているのを是正するために、女性の管理職を3割に届くまでは女性を優先して管理職に割り当てる、というような「クオータ制」を導入するのもよいでしょう。クオータ制により政治や経済の分野で男女が共に活躍できるようになった国は少なくありません。

今や世界中で、そして日本でも、男女共同参画が推進されています。ただ、日本の推進のスピードは世界に比べてあまりに遅いために、停滞、あるいは後退して見える状態だと思えます。個人として自分には何ができるのか、また集団・社会に何を望むのか、全ての人が自分のこととして考え続け、行動を起こすことを期待しています。



どひ いっこ

土肥伊都子さん

神戸松蔭女子学院大学人間科学部心理学科教授  
専門は、社会心理学(主としてジェンダー分野)

1990年関西学院大学社会学研究科博士後期課程単位取得 博士(社会学)

主な著書:

1999年「ジェンダーに関する自己概念の研究」(単著、多賀出版)

2000年「女と男のシャドウ・ワーク」(共著、ナカニシヤ出版)

2014年「Gender Personality in Japanese Society」(単著、Union Press)

2022年「新版ジェンダーの心理学—『男女』の思いこみを科学する」(共著、ミネルヴァ書房)

HP:「ようこそ土肥伊都子の研究室へ」<http://ksw.shoin.ac.jp/dohi/>

土肥伊都子さんは、伊丹市長の委嘱により、市民の立場から市の男女共同参画計画の進捗状況についてチェックする、伊丹市男女共同参画施策市民オンブードとして、2024年3月の「ここいろミモザの日オンブード報告会」に登壇して頂きます。

# おすすめ 図書

図書・情報スペースでは、男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信しています。  
図書貸出は、ひとり3冊・2週間までです。



## 【新版】 ジェンダーの心理学「男女の思い込み」を科学する

2022年・ミネルヴァ書房

青野篤子・土肥伊都子・森永康子 著



2023年、ジェンダーギャップ126位になった日本は、性別役割分業意識が根強く、ジェンダー格差が大きい。ジェンダー・ステレオタイプはどのように作られたのか、心理学の様々な領域からアプローチしている。「あなたが変われば社会も変わる」一連帯を組んで大きな声にしていくなど、一人ひとりが変われば、やがて社会も変えていける。この本を携えて、自分らしさを忘れずに前を向いて生きたい。

## くもをさがす

2023年・河出書房新社

西加奈子 著



著者が2021年に滞在先のカナダで乳がんを宣告されてから、治療を終えるまでを描いたノンフィクション。闘病中に家族や友人と交わした言葉、考えたことを本にして伝えた著者の想いに気がつくはず。「…あなたに読まれるのを待っている。そこにいるあなた、今、間違いなく息をしている、生きているあなたに」笑いあり涙ありの話題作。

## 死ぬまで生きる日記

2023年・生きのびるブックス



土門蘭 著



「どうして自分は生きているんだろう」20年以上毎日のように「死にたい」と思って生きてきた著者が、カウンセラーとの対話を通して自分自身に向き合う。自分はひとりぼっちではないと救われた気持ちにさせてくれる一冊。各章末にある、著者の心の支えとなった本の紹介も見どころ。

## 私だけ年を取っているみたいだ。 —ヤングケアラーの再生日記

2022年・文藝春秋

水谷緑 著



実際にあった複数の子どもの体験をつなぎ合わせ「ゆい」という一人の少女が母親になるまでの人生を描いたコミックエッセイ。統合失調症の母をもつゆいは物心がついた頃から料理、洗濯、掃除など家のことをすべて行っていた。自分の感情を押し殺して生きることが当たり前になっていたゆいが成人になりヤングケアラーを自覚。そこから仕事、結婚、子育てを通じて自分の「感情」を再構築する物語。

# 講座・ イベント レポート

6月18日(日)

## 『女性の視点を取り入れたまちづくり』

中川智子さん(前宝塚市長)

これまでの市民ボランティアから衆議院議員、宝塚市長と続く活動には、弱い立場にある人に思いをはせ、市民・市職員の幸せと平和を願う中川さんの生き方が表れていました。女性首長や地方自治体の取り組みからでも、国を動かすことが出来る、と語る姿がとても印象的でした。



鳴く虫と郷町



9月13日(水)

## 『こころ 鳴く虫音楽会 ～フルーツと小さなハーブのひとつとき～』

演奏が始まると、スズムシが澄んだ音色を響かせ、心地よい雰囲気に入ることが出来ました。

# 相談案内

## セクシュアルマイノリティ相談

第1・3金曜日:午後3~6時  
電話番号 072-767-1012

セクシュアルマイノリティとは？

「こころの性・からだの性・表現する性」が一致している「異性愛者(ストレート)」ではない方の総称です。

### [セクシュアリティについて] 4要素

#### 自認する性(性自認)

自身の「性」をどのように認識しているか。  
「男」と「女」だけ(性別二元論)ではありません。

#### からだの性(生物学的性)

身体的特徴や、性染色体・内外性器の状態などで表します。

#### 好きになる性(性的指向)

どんな性を好きになるか。必ずしも、異性に惹かれるわけではありません。恋愛感情や性的欲求を抱かない場合もあります。

#### 表現する性(性表現)

自分のありたい「性」をどのように表現するか。  
言葉遣い、身振り、服装などです。

例えば

異性愛が当たり前という前提で会話が進むので、異性愛者のふりをして話を合っている。

TVなどで「好きな異性のタイプは？」などと訊いているシーンを見て、何となくモヤモヤする。

セクシュアルマイノリティに対して、差別的な言動、侮辱的に感じられる呼称、嘲笑などを体験したり、見聞きしたことがある。

望まない性別で生活を強要されている。あるいは、そうするしかない。

戸籍上の性別に、違和感を抱いている。

カミングアウト(自分がセクシュアルマイノリティであることを打ち明けること)しようかと悩んでいる。あるいは、カミングアウトをされたが、どうすればいいのか判らない。

ここには書ききれないほど、性のあり方は多様です。しかし、周囲の理解不足や偏見によって、苦しさ・悲しさを感じてしまう場合があります。人が当たり前と考えていることに違和感がある、モヤモヤすると思つた場合は、ご相談ください。また、身近な人から相談されたが、どうしていいかわからない。自分は「アライ(性的マイノリティの方たちを理解し支援したいと思っている人)」でありたいが、具体的にはどうすればいいの?などと考えていらつしやる方もお電話ください。

### ～めぐる ゆきかう 虫聴きの日々～

伊丹のまちで、秋の虫の音色を楽しむ10日間。  
江戸時代に庶民に親しまれた「虫聴き」を現代風に再現した恒例の催しです。  
ここいろでは、フリースペースにスズムシとキリギリスの音が響き、  
沢山の方に来館して頂き、交流ができました。

9月16日(土)  
『聴いて、見て、  
触れてみよう!』  
伊丹市昆虫館のお仕事』

角正美雪さん



昆虫館のチョウ温室にいる(沖縄に生息している蝶)オオゴマダラの幼虫の飼育体験をしました。

演奏：行灯社さん



### ここいろ市民ネット会議

## 「ここサークル」 メンバー募集!

伊丹市在住・在勤・在学・市域で活動する個人またはグループで、ジェンダー平等の推進を目指す方であれば、どなたでもメンバーになることができます! 皆様のご参加、お待ちしております。

次回ミーティング

2024年1月7日(日) 10:00~11:30



メンバー登録  
こちらから

# 講座案内

「性別に関わりなく、誰もが自分らしく生きられる社会づくりの拠点」施設として、男女共同参画の学習を目的とする講座を実施しています。

## 身近にあるDV モラル・ハラスメントとは？

「怒鳴る」「おどす」「暴言を吐く」「無視する」といった精神的な暴力は、「モラル・ハラスメント」と呼ばれています。2023年5月に成立・公布された改正DV防止法をふまえ、DV、精神的暴力「モラル・ハラスメント」について、考えてみませんか。

対象：テーマに関心のある方20人 参加費：無料  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)  
申込み：10/16(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

11/25(土)  
14:00～16:00

講師 和田谷 幸子さん(弁護士)

## ここいろカフェ



お茶を飲みながら、一緒に語り合いませんか。  
テーマを設けてファシリテーターが進行します。

日時	テーマ	受付開始
11/30(木)	怒りに気づくアクションワーク おひとり様の生き方 子どもと親それぞれの自立	10/16(月)～
2024年1/20(土)		12/15(金)～
3/16(土)		2/15(木)～

定員：各回10人  
(お子さん連れの参加も可)  
参加費：無料  
申込み：電話・窓口で受付  
(先着順)

## ここいろ★エンパワメントカフェ「子どもの権利を守ろう」

子どもを性被害から守るために、お茶を飲みながら話してみませんか。

対象：テーマに関心のある方15人(お子さん連れの参加も可)  
参加費：無料  
申込み：11/1(水)9:00～ 電話・窓口で受付(先着順)

12/3(日)

10:00～11:30

ファシリテーター 石崎 和美さん(むこがわCAP)

## 映画から考えるジェンダー 映画「PLAN75」上映&トーク

生き方アップデート講座

舞台は、75歳以上が自ら生死を選択できる制度(プラン75)が施行された日本。その制度に翻弄される人々の行く末を描いた作品「PLAN75」を上映します。(2022年/112分/日本・フランス・フィリピン・カタール合作)

対象：テーマに関心のある方20人  
参加費：無料 自由席(開場17:45～)  
申込み：11/1(水)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

トーク・進行 NPO法人  
女性と子どものエンパワメント関西理事長

12/8(金)

18:00～20:10

田上 時子さん

## 「姓を変える」こととは ～ジェンダー平等への問いかけ～

女性セミナー

日本の婚姻制度は「夫婦同氏制」と呼ばれ、民法で夫婦同姓が義務づけられています。結婚して姓を変えるのは女性が圧倒的に多く、全体の95%を占めています。多様化が問われる中で、わたしの「姓」について考えてみませんか。

① 12/9(土)	氏とは何か 氏の歴史、法律ではどのように扱われているのか	吉田 容子さん (弁護士)
② 12/16(土)	姓の変更手続きで起きること ～制度をめぐる動き～わたしの「姓」を考える	

12/9.16

(各土曜日)

10:00～12:00

[2回講座]

対象：テーマに関心のある女性15人 参加費：無料  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)  
申込み：11/1(水)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

## 姿勢体幹トレーニング

こころから講座

スマートフォンの普及やテレワークの増加に伴い、下向きの姿勢でいることが増えました。デジタル化が進む日常と上手にやっていくためにも、姿勢から見直してみませんか。筋力低下を予防する「年齢制限なし」の姿勢体幹トレーニングです。

対象：テーマに関心のある方15人  
参加費：無料  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)  
申込み：11/15(水)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

12/17(日)

10:30～12:00

講師 石山 節子さん  
(理学療法士)

## 女性のための就労支援セミナー 50代からでも遅くない? 私らしい働き方

“人生100年時代”の今、50代は“人生の折り返し地点”にあたります。家事育児のために離職していた方、再就職を目指す方、この年齢からの働き方を考えてみませんか。不安を解消し、これからの夢や希望の実現をめざしましょう。

①	1/17(水)	50代からのライフプラン
②	1/24(水)	50代からのライフ&マネープラン
③	1/31(水)	私らしい働き方をめざして

植田 香代子さん  
(ファイナンシャルプランナー)

2024年  
1/17.24.31  
(各水曜日)

対 象：テーマに関心のある女性20人  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)  
申込み：12/1(金)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

[3回講座] 10:00～12:00

雇用保険受給者の方は、  
求職活動の実績になります。

## ここいろ☆ぱぱサロン 子育てを語ってみよう

男性セミナー

速さや効率が求められる仕事と違うのは、子育ての世界には「正解がない」こと。  
今まで誰とも話したことのない「パパの子育て」について、思いを語ってみませんか。

1/27(土)  
10:00～12:00

対 象：子育て中の男性15人  
参加費：無 料  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)  
申込み：12/1(金)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

進行役 チームパパカフェ  
福島 充人さん 濱田 智崇さん  
新道 賢一さん

## 中小企業だからこそできる 働きやすい職場づくり

事業者対象講座

日本は世界で最も少子高齢化が進む国です。中小企業にとって、人材確保がままならなくなるということは、企業存続そのものの危機に近づくことを意味しています。地域に暮らす多様な人や暮らしぶりに着目し、大企業のような給与体系や福利厚生とは異なる、中小企業ならではの働きやすく、働き続けられる職場づくりを一緒に考えてみませんか。

2/8(木)  
13:30～15:30

対 象：事業者、テーマに関心のある方20人  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)  
申込み：1/4(木)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

講師 山本 千恵さん  
(特定行政書士)

## 女性のための就労支援セミナー 私らしく働きはじめるために

就労支援セミナー

「子育て中だけど、そろそろ仕事復帰を考えたい」・・・  
働くことへの思いは、人それぞれあります。働くにあたって大切なことを、一緒に考えてみませんか。

2/22(木)  
10:00～12:00

対 象：テーマに関心のある女性15人  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)  
申込み：1/15(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

講師 ハローワーク伊丹マザーズコーナー  
就職支援ナビゲーター

雇用保険受給者の方は、  
求職活動の実績になります。

## 予告 ここいろ ミモザの日

\*詳しい内容は、ちらし・センターHPでお知らせします。

毎年3月8日は国連が定めた「国際女性デー(International Women's Day)」で、「ミモザの日」とも呼ばれています。  
ここいろでは、2024年3月3日(日)に「ここいろミモザの日」を開催します。

防災ワークショップ

フードドライブ・ミニレクチャー

絵本読み聞かせ・  
親子体操

伊丹市男女共同参画施策  
市民オンブード報告会

登壇 せやろがいおじさん

パネル展示

「子どもの心をしずめる  
24の方法」

2/1(木)～3/3(日)まで  
フリースペースにて

参加費：無 料  
申込み：2/1(木)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

# ここいろ

愛称「ここいろ」は、  
一人ひとり（ここ＝個々）が  
自分の色（いろ）を彩ることのできる  
拠点施設であることを願って、  
公募で名付けられました。

伊丹市立  
男女共同参画センターは  
SDGs を支援しています

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



目標 5(ジェンダー)  
ジェンダー平等を実現しよう

## 開館時間

月～土 午前9時～午後9時  
日曜日 午前9時～午後5時30分  
\*第1日曜・偶数月の第3日曜

## 休館日

日曜日(左記開館日除く)、祝日  
年末年始(12/29～1/3)

## アクセス

阪急伊丹駅から徒歩約7分/JR伊丹駅から徒歩約8分  
お車でお越しの際は、宮ノ前地区地下駐車場(有料)等をご利用ください。

ホームページ



Instagram



facebook



LINE



## 伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西  
〒664-0895 伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商エプラザ5階

電話：072-781-5516

FAX：072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp>