



困った時・悩んでいる時の相談窓口 (DV相談・性に関するお悩み・LGBTQ関連等)

秘密は厳守します。一人で悩まず、まずはお問い合わせください。



命の危険を感じたら
110番を！

相談内容	実施機関	相談時間	受付日	電話番号
・夫婦、家族、友達、性 など	上戸田地域交流センター「あいパル」	10:00～17:00 ※要予約(対面相談)	毎日(第3月曜日、年末年始除く。ただし、第3月曜日が祝日の場合は受付可能)	048-229-3133
・暴言、怒鳴る ・性的関係を強要 ・友人や家族間のやりとりをチェック ・生活費を渡さない など	戸田市配偶者暴力相談支援センター	8:30～17:15 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-299-5886
・こころの健康についての不安や悩み	戸田市福祉保健センター (「こころの健康相談」)	9:00～12:00 13:00～16:00 電話、面接相談 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-446-6453
・これはDV？ ・今すぐパートナーから逃げたい ・自分だけでなく子供も心配 など	DV相談プラス (内閣府)	24時間受付 ※チャット相談は12:00～22:00		0120-279-889
男性のための電話相談 ・職場の人間関係 ・家族・夫婦、DV ・生き方など男性全般の相談 など	埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)	11:00～15:00	毎月第1・3日曜日	048-601-2175

その他の埼玉県内相談窓口は
こちらからご覧いただけます



◆DV、セクハラ等に関する相談
◆人間関係、家族、夫婦の相談

◆仕事(就労・職場)に関する相談
◆犯罪被害に関する相談
◆法律に関する情報提供・相談など

上戸田地域交流センター「あいパル」は **戸田市の男女共同参画の推進拠点** です！

男女共同参画情報コーナー(1階 階段前)や、書架(2階 図書館分館)などを設置しています。

男女共同参画相談(電話予約 → 対面相談) 夫婦・家族・友達・性のことなどを相談できます。



ばるばるちゃん あい本

あいパルのイベント・講座を Pick up! ※詳細はあいパルのHPをご覧ください。

あいパルキャラクター

イベント名	内容	実施日	参加費	事前受付開始日
たんぽぽユースクリニック × 戸田中央産院	からだ、こころ、性について相談したり、本やグッズを見たり触れたりすることができます。あいパルの大型イベント内で開催します。	9月 6日(日) 12月 5日(土) 3月 6日(土) 10:00～16:00 予定	無料	不要
Pink Ribbon × Hula	フラダンスの発表、雑貨販売やワークショップを通して乳がんを知り、みんなで一緒に乳がんについて考えます。	10月11日(日) 10:00～16:00	一部有料	不要
映画上映会	男女共同参画に関する映画を観て、参加者同士で感想や思いを共有しながら交流します。	11月21日(土) 時間はあいパルミニコミ誌 PALDISE 等でご確認ください	無料	不要

美女木ジャンクション

性別にかかわらず いきいきと働ける市内の企業を紹介！

第16回

サーマル化工株式会社

1967年の創業以来、金属熱処理加工業として難易度の高い精密部品などの熱処理を行っています。中核事業となる「純水素を使用した磁気焼鈍処理」を独自のノウハウを基にして、顧客満足・感動を与えられる企業を目指しています。

当社は、社員一人ひとりの健康と幸福を重視し、年2回の健康診断の充実や長期休暇の拡大等、心身ともに健やかに働ける職場環境の整備に取り組んでいます。また、個々の能力が最大限に発揮されるよう教育体制の強化にも注力し、資格取得についても会社として全面的に支援しています。

近年は、ワークライフバランスの向上を目指し、男性の育児休業制度の推進や、介護特別休暇制度の導入等、性別を問わずそれぞれに適した働き方を実現できる環境づくりを進めています。

当社が掲げる「みんなが楽しく笑顔で仕事ができる環境」の実現に向けて、今後も柔軟な働き方の提案と制度の改善を継続してまいります。



～戸田市からのお知らせ～

戸田市
パートナーシップ・
ファミリーシップ
届出制度



男女共同参画
人材リスト



回覧

2026.7
Vol.75

戸田市男女共同参画情報紙

つばさ



戸田市男女共同参画キャラクター
「ビリーちゃん」「リブちゃん」

特集

今の私が一番好き。

～ルッキズムについて考える～

Contents

- ・特集
- ・困った時・悩んでいる時の相談窓口
- ・戸田市の男女共同参画の推進拠点「あいパル」のイベント
- ・性別にかかわらずいきいきと働ける市内の企業を紹介！
- ・戸田市からのお知らせ



「つばさ」の
バックナンバー
はこちらから

特集

今の私が一番好き。 ～ルッキズムについて考える～

みなさんは今の自分が一番好きですか？「自分の見た目は他人より劣っているのではないか」と不安になった経験が一度はあるのではないのでしょうか。それは、「ルッキズム」に影響されているからかもしれません。

ルッキズムとは、「Looks」（見た目）と「Ism」（主義）を組み合わせた造語で、人の価値を外見で判断し、差別や偏見をもつことです。ルッキズムを全く意識せずに過ごすことは、簡単ではないでしょう。ですが、「今の私が一番好き」と思い、自分らしさを表現することは、一度しかない人生をよりいきいきと生きるために必要なことです。

まずは日常的な場面や、今までの美の基準を振りかえり、ルッキズムについて考えてみませんか。

こんな場面にもルッキズムは隠れています

ルッキズムは、誰かを傷つけようとする言動だけでなく、何気ない会話や情報の中にも表れることがあります。身近な例から考えてみましょう。

日常会話

- ◆外見を話題のつかみにされる
- ◆身長・体格・肌・髪・年齢変化などについて、指摘されたり評価されたりする
- ◆体型と結びつけて食事量・食べ方を干渉される

学校・子ども同士

- ◆容姿や体型をからかわれる
- ◆友だちやきょうだいと比べられ、自分の外見に劣等感をもたされる

職場・就職活動

- ◆「清潔感」「華やかさ」など、仕事上の能力とは別に、外見の印象を優先される

SNS・メディア

- ◆加工された写真や美容情報、不安を煽る広告に触れ続けることで、見た目を優先する価値観に偏り、他人の外見を評価する言葉や自分への否定的なまなざしにつながる
- ◆公開された写真に「太った？」「老けたね」などと書きこむことで、ネガティブなコメントを誘発する

恋愛・結婚

- ◆内面を無視して外見ばかりを評価される

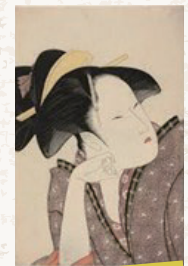
「美しさ」って何？

「見た目は大事」と言われます。特に女性は美しさで評価されがちです。しかし「美しさ」とはいったい何でしょう？

そもそも「美しさ」は時代や社会、地域や文化によってもそれぞれ異なります。例えば日本の場合、古代にはふっくらした下ぶくれの「瓜実顔」、江戸時代は切れ長な目で色白の面長が「美人」とされました。西洋から文化的に影響を受けた近代以降、特に戦後は、西洋的な立体的で華やかな顔がもてはやさ



源氏物語絵巻

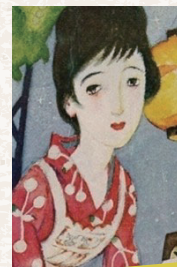


喜多川歌麿「美人画」

れましたが、最近では小顔で大きな目をしたやせ型の体形などが「美しい」とされています。

時代や地域によって「美しさ」の基準は異なりますが、これはあくまで社会的に力を持った人々の目線によって作られたものです。多くの人がそうした価値観を内面化して、自分自身や他者を外見で判断しがちになっているのは確かです。

しかし、大切なのはそんな基準に振り回されることなく、自分自身が持っている「個性」とそれが作り出す「美しさ」を磨き、大事にすることではないでしょうか。



竹下夢二の絵

心配している・ほめているつもりでもNGな言葉はある

「やせたけど、大丈夫？」

容姿の変化を指摘することは、病気・ストレス・ライフステージの変化など本人が抱える事情に踏み込む行為となりえます。

言い換えるなら・・・

久しぶり！会えてうれしいよ

体調を気遣うなら・・・

最近体の調子はどうですか？

「見た目がいいから得だね」

外見と能力・評価を結びつける発言は、本人の努力を否定し、外見へのプレッシャーを与えます。

言い換えるなら・・・

仕事ぶりが素晴らしいね！

「〇〇くんが一番かっこいい」

外見でランク付けすること自体が問題です。「一番」と言われた本人も、評価軸が外見であることに違和感やプレッシャーを感じます。

Point!
外見に
言及しないことが
大切！

▶▶▶ 外見への言及は、悪気がなくとも相手を傷つける可能性があります。「ほめているから大丈夫」ではなく、受け手がどう感じたかが問題の本質であり、「外見に触れないこと」を基本にしてみましょう。

ルッキズムからの解放

本来、美しさの基準は人の感性によってさまざまなものです。しかし、すべての人や物に対して、外見上の画一的な価値基準をあてはめてしまうのがルッキズムです。これを基に評価、差別が行われる社会は、生きづらいものとなっています。見た目を優先する価値観が「ルッキズム」として言語化され、近年、そうした社会問題をなくしていこうという機運が高まってきました。

人を外見で判断することは、人の能力を活かし個性を認め合う男女共同参画社会の実現を阻害する要因ともなります。私たちは「ルッキズム」の存在に気づき「比べない・否定しない・決めつけない」という姿勢を持ち、互いに尊重し合い、多様な価値観を認め合いながら、誰もが暮らしやすい社会を目指していきましょう。



編集後記

今号の特集を通じて、外見への言葉や態度を見直す大切さを改めて感じました。何気ない一言や振る舞いにも、相手への敬意を込めていきたいです。

(織田)

以前、ある人を「美人」だと言った高齢者の男性に「それはNG」と説明すると納得していました。無意識の言動の意味を自覚することは大切ですね。

(大和田)

「オトコ女」と茶化されスカートを履けない子どもでした。カラフルなランドセルやメンズメイクを見ると嬉しくなります。皆が自分らしく過ごせますように！

(杉山)

無意識のうちに人を見ただけで判断している自分に気づくということは、恐ろしいことです。厳密に考え始めると何気ない会話ができなくなってしまうかも・・・

(細井)