

Link つながる Live 生きる Learn 学ぶ Labour 労働 Liberty 自由

エルコンパス

宝塚市立男女共同参画センター・エル

2025年3月 Vol.56

宝塚市立男女共同参画センター・エルは、すべての人が個人として、性にとらわれず、自分らしくいきいきと充実した生活を送ることができる「男女共同参画社会」の実現をめざすための施策推進の拠点施設です。センターの愛称“エル”は上記の5つのLの頭文字をとったもので、市民からの公募で決定しました。

特集

わたしが私であるために「ルッキズム」を考える

西村宏堂さん講演会 開催レポート	P.1
わたしが私であるために「ルッキズム」を考える	P.2~P.3
講座案内：4月~7月	P.4~P.6
情報・図書コーナーより	P.7
施設利用案内	P.8

イベント開催レポート

2025年2月15日（土）開催

<令和6年度 宝塚市男女共同参画プラン推進フォーラム>

西村宏堂さん講演会『私が好きな私で生きる』

僧侶、メイクアップアーティスト、そして LGBTQ 活動家。「性別も人種も関係なく皆平等」をテーマに発信を続け、2021年米国 TIME 誌「次世代リーダー」の一人にも選ばれた西村宏堂さんに、ご自身のお話しを通して「自分が好きな自分で生きる」ためのヒントとメッセージを頂きました。

“普通じゃない”自分がずっと嫌いだったという西村さん。同性愛者であることに罪悪感があり、成績も悪く、見た目にも劣等感を持っていた学生時代。人生が上向き始めたのは、20歳でニューヨークの美術大学に進学した頃。自分自身のままで仲良くなれる人達との出会い。メイク活動を通して気づいた「人の本当の美しさ」について。そして少しずつ自分を好きになる事で起きた変化。自ら考案された“自分を大切にするためのエクセサイズ”の実践タイムでは、会場が一体となり盛り上がりました。



「前向きに生きるヒントに勇気をもらいました」
 「あたたかく有意義な時間でした」
 「自分を好きになるヒントが沢山いただけ嬉しかったです」
 「背中を押してもらえました」 「心癒されました」
 「とても素敵な講演会でした」
 頂いた感想

特集

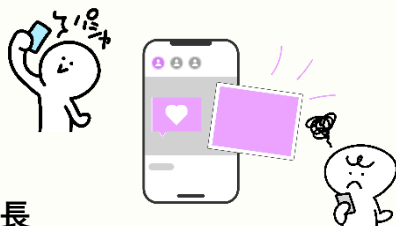
わたしが私であるために 「ルッキズム」 を考える

ルッキズムとは？

昨今「ルッキズム」という言葉が聞かれるようになりました。ルッキズムとは、1970年代にアメリカのメディアによって作られた造語で、「外見至上主義」などと訳され、人を外見で判断し差別したり偏見を持ったりする思想や、社会現象を意味する言葉です。今回の特集では、ルッキズムの問題や解消に向けた動きなどを取り上げてみます。

2023年にプラン・ユースグループが15~25歳を対象に行った、「容姿に対する意識調査」では、「自分の容姿について悩んだことがありますか」という質問に対し、全体の約9割が「いつも悩んでいる」もしくは「悩んだことがある」と答えました。また、自分の容姿に関心を持つきっかけとして、「友人との会話」や「SNS」が多く挙げられており、その背景にルッキズムがあると指摘されています。

特に近年 SNS を通して、有名人だけでなく、身近な同年代が投稿した写真や動画を目にする事が増え、誰もが容易に他人と自分の見た目の比較ができるようになりました。また、見映えの良さや、「いいね」の数やフォロワー数など、目に見える形での評価が重視される風潮が生まれたことが、ルッキズムが広まった背景にあると言われています。



差別や偏見を助長

では、ルッキズムは人々や社会にどのような影響を及ぼしているのでしょうか。

例えば、みなさんは、ある身体的な特徴や容姿を「美しい」「優れている」と賞賛したり、顔のしわや頭髮の量で年齢を断定するなど、ステレオタイプな基準で人の外見を評価したり、レッテルを貼ったりするような言動を見聞きした事はありませんか。

これらは、さまざまな差別や偏見を助長するリスクをはらんでおり、人種差別や年齢差別、障害者差別などにもつながります。

また、男性には「筋肉質でたくましい体型」、女性には「華奢で美しい体型」といったステレオタイプの美の押し付けは、性別に基づく差別や偏見（ジェンダーバイアス）であり、個人の自由や多様性を妨げる大きな要因になっています。

身体や心への影響



ルッキズムによって体や心の健康が害され、不調を感じる人も増えています。

厚生労働省の調査（令和5年実施「国民健康・栄養調査」）では、肥満度（BMI）が18.5未満の「やせ型（低体重）」が、男性4.4%、女性12.0%に対し、20-30歳代の女性では20.2%と、特に若い女性のやせ型傾向が顕著で、その多くが「やせている状態が理想」と思っている事が分かっています。

やせすぎは、低栄養や月経異常、貧血や骨粗しょう症のリスクを高めたり、中には「やせたい」という願望から摂食障害や、外見を気にするあまり身体醜形恐怖症※になるなど、メンタルヘルスの問題を抱えてしまう場合もあります。

また、体型や肌など身体コンプレックスを過剰に刺激し、消費者を不安にさせることで、購買意欲を掻き立てる広告も、過度なダイエットや美容整形などを助長しています。最近ではその影響が低年齢層の子どもにまで及んでいる事が問題視されています。

※ 身体醜形恐怖症 ※

実際には存在しないか、他人には深刻に見えないような外見上の欠点にとらわれて、一日に何度も鏡を見る、外出を拒むなど、日常生活に支障をきたしたりする事。

見直しに向けた動き

このような状況を受け、ルッキズム的な考えを見直していこうという、社会的な動きもあります。昨今、平均体重以上のモデルを「プラスサイズモデル」として、世界的に有名な洋服ブランドが起用するようになりました。これは、身体の多様性を尊重し、いままであった美の基準を変革しようというブランドや企業の動きです。

また、外見で評価する要素が強いミスコンテストの廃止や、就活時の応募シートに顔写真を不要とする企業も少しずつですが増えています。テレビ番組でも、お笑いで芸能人の容姿をいじったり、差別とも取れる発言をしたりすることが、たびたび問題となってきました。

わたしたちに出来る事

ルッキズムは学校や家庭といった非常に身近な環境で、幼い頃から経験することも少なくありません。親が子どもの容姿や身体を兄弟姉妹で比べたり、どちらかを批判し続けた結果、それがコンプレックスとなって心の傷を抱え続けている人もいます。

そうならないためには、私たち大人が日常会話の中で、他人の外見に対するコメントやそれに基づく評価をしない。つい言ってしまいそうになる時は、その根拠となる価値観が何に紐づいているのか、自分の中に外見に基づく偏見が潜んでいないかどうかを意識してみる事が大切です。

また、SNS や広告などのメディアの在り方を見直す事も重要です。メディアは人の手によって作られています。だからこそ、受け手である私たちひとり一人が、メディアから発信される情報を、多面的に読み解き、判断する能力を養う必要があります。

センター・エルでは、毎年「メディア・リテラシー」の講座を開催しています。(今年度詳細は P.5) ぜひ、みなさんもお参加頂けると嬉しいです。

わたしが私であるために

外見はその人のほんの一部でしかありません。ルッキズムが生み出す差別や偏見は、あらゆる人の個性や人間性、能力、可能性を奪ってしまう恐れもあります。

ルッキズムという言葉が広まった背景には、多くの人が、自分が望まない一方的な外見のジャッジに傷ついたり、このままではよくないと思っている人が少なくないからではないでしょうか。

私たち一人ひとは皆違う、かけがえのない存在です。誰もが自分らしく過ごせる社会に近づくために、外見だけではなく、多様な価値観で自分や相手を見つめ、尊重する事が大切です。

とはいえ、ルッキズムの問題は社会に深く根付いており、何かのモヤモヤや悩みを抱えている方も多いかもかもしれません。「誰かとルッキズムについて話してみたい」「ルッキズムについて、色々な角度から考えてみたい」という方は、ぜひ5月に開催する、センター・エルのワークショップ「脱・ルッキズム わたしが私であるために Part1」(詳細は P.4) にご参加ください。

自分らしさを見出すためには、たくさんの方があります。今までと違う視点で、あなた自身が心地いいと感じる“わたし”について考えてみませんか。



講座案内

4月~7月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

親子育ちセミナー

5月17日(土) 10:00~12:00

4月3日(木) から受付

小学1・2年生のための CAPワークショップ

いじめロール
プレイの様子



CAPとは子どもがいじめや虐待、性暴力などの暴力から自分で自分の身を守るためのプログラムです。大切な3つの権利(安心・自信・自由)について学び、その権利が奪われそうになったとき、何ができるかを子どもと一緒に考えていきます。ロールプレイの劇を交えながら、楽しいプログラムです。

- 対象：子どもワーク：小学校1・2年生 20人(子どもが参加の場合、必ず保護者のおとなワークへの参加が必要)
おとなワーク：CAPに関心のある方 30人
☆大人だけの参加也大歓迎! ☆ ★暴力について、子どもへの対応、子どもワークで実施するロールプレイなど★
※NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西スタッフが担当します
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 5/9(金)までに要予約・先着順



5月31日~6月28日(毎週土曜日)全5回 10:00~12:00

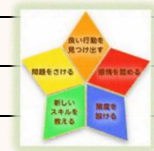
4月3日(木) から受付

スター・ペアレンティング講座 ~叩かず 甘やかさず 子育てする方法~

日々の子育てに迷いながらすごしていませんか。この講座では自分も子どもも大切にしながら、親の役割や親のあり方、楽しみながら子育てするための具体的な方法を学びます。ワークショップで参加者同士の意見交換もできます。肩の力を抜いて、お気軽にご参加ください♪

- 講師：竹下 郁代さん・奥平 恭子さん
(NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西 スタッフ)
- 対象：子育て中の方、子どもに関わるおとな 30人
- 保育：10人(1歳~就学前まで)
5/23(金)までに要予約・先着順

5月31日	概論 スター・ペアレンティングとは？ 問題をさける
6月7日	良い行動を見つけ出す
6月14日	感情を認める
6月21日	限度を設ける
6月28日	新しいスキルを教える・まとめ

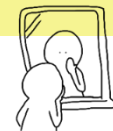


市民力開発講座 ①

5月23日(金曜日) 18:30~20:30

4月3日(木) から受付

脱・ルッキズム わたしが私であるために Part1: ポティポジティブワークショップ



SNSや広告、私達の日常会話には「キレイ」「かっこいい」「スタイルがよい」など容姿に対する言葉があふれています。そうでない自分に悩んでいる人もいるかもしれません。理想に向かって努力をするのもいいけれど、その理想は一体どこから来ているのでしょうか。一人ひとり違うからだやしき方。ワークショップを通して、あなたの身体の“ちょうどいい”を見つけてみませんか？

Part2:ファッションワークショップ(令和7年度秋開催予定) Part3:メイクワークショップ(令和7年度冬開催予定)

- ファシリテーター：大森 暁さん(がんばらないトレーニングスタジオ Body Maintenance Studio Ninaru 代表)
- 対象：テーマに関心のある方 15人
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 5/15(木)までに要予約・先着順
★後半に、ヨガをベースにしたボディワークを行います。動きやすい服装でお越しください★



講座案内

4月~7月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

男女共同参画基礎講座

5月2日(金)から受付

6月1日(日) 6月5日(木) 6月10日(火) 6月13日(金) 全4回 10:00~12:00



みんなで考えるジェンダーの基礎講座 “ないこと” にしない社会へ

私たちの生活と大きく関わっているジェンダー。この講座では、社会の中で“見えづらい”、もしくは“ない”とされてきた問題と、その背景にあるジェンダーについて考えます。すべての人が性別に関わらず、自分らしく幸せに生きる事のできる社会にむけて。あなたにできる事をみつけてみませんか？

6月1日(日)	セクシュアルマイノリティの現実と差別の構造 武内 今日子 さん 関西学院大学 社会学部 助教	
6月5日(木)	戦後80年。戦争とジェンダーを考える -著書『女も戦争を担った~昭和の証言』より- 川名 紀美 さん ジャーナリスト	
6月10日(火)	世帯のなかに隠れた女性の貧困 丸山 里美 さん 京都大学 大学院 文学研究科 准教授	
6月13日(金)	男性の性被害、その声を聴く社会へ 近藤 凜太郎 さん 神戸学院大学・龍谷大学ほか 非常勤講師	

- 対象：テーマに関心のある方 40人 ※1回ごとの参加も可
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 5/23(金)までに 要予約・先着順

メディア・リテラシー講座

6月3日(火)から受付

7月12日~7月26日(毎週土曜日) 全3回 13:30~15:30

SNS時代のメディアを考える ~誰もが自分らしく過ごせる社会へ~

私たちは、日々の判断、ジェンダーに関わる出来事もメディアからの情報を判断の材料にしています。最近ではSNSが大きな影響力を持っています。メディア・リテラシーとは、テレビや新聞、インターネット、SNSなどメディアから発信される情報を多面的に読み解き、判断し、さらに自ら情報をつくる力のことをいいます。今や自分らしく生きるためにメディア・リテラシーを獲得することはとても大切です。講座は、講義と参加と対話のワークショップを組み合わせています。

7月12日	私とメディア、私たちとメディア ~メディア・リテラシー入門~	7月19日	マイノリティ市民とメディア ~女性たちの声はどう構成されるか~
7月26日	SNS時代のニュースと私たち ~声なき声を聴くために~		

- 講師：西村 寿子さん 田島 知之さん 高橋 恭子さん (NPO 法人 FCT メディア・リテラシー研究所)
- 対象：テーマに関心のある方 30人 ※1回ごとの参加も可
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 7/4(金)までに要予約・先着順

講座案内

4月~7月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

ふらっとカフェ

予約不要・入退室自由・当日センターにお越しください

4月25日(金) 10:00~12:00

パープルリボンをつくろう



“女性に対する暴力をなくす運動”のシンボル「パープルリボン」をお茶を飲みながら作りませんか？リボンにお好みの飾りをつける簡単な作業です。参加者同士でお話ししながらでも、モクモクと作業に集中してもOK！手ぶらでどうぞ♪

★一時保育はありませんが、お子さん連れも参加OKです★

ほっとサロン

6月24日(火) 10:00~12:00

5月2日(金) から受付

わたしに戻る 映画の時間「セイント・フランシス」2019年/アメリカ/101分

子どもはかわいいけれど、ちょっと一人になりたい！子どもと離れたい！そんな方へ。たまには映画をゆっくり観ませんか？うだつのあがらない日々を過ごす34歳のブリジットの人生に、6歳の少女フランシスとの出会いがもたらした、ひと夏の奇跡。パーフェクトからほど遠くても、人生はこんなにも愛おしい。

- 対象：子育て中の女性 20人
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 6/16(月)までに 要予約・先着順



7月4日(金) 10:00~11:30

6月3日(火) から受付

親子で楽しむキッズルーム



お子さんを遊ばせながら、気になることを話してみませんか。ふれあい遊びや、手遊び、絵本の読み聞かせなど、楽しいことが盛りだくさん♪保護者同士の交流もできますので、ぜひ遊びに来てください。

- 対象：乳幼児とその保護者 10組
- 進行：NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西 スタッフ



こころとからだのリフレッシュセミナー

6月3日(火) から受付

7月11日・18日(毎週金曜日) 全2回 10:00~12:00

たのしもうゝクリニカルアート(臨床美術)



クリニカルアートとは、誰もが苦手意識を持つことがないように特別に考案されたアートプログラム。画材実物の匂いを嗅いだり、触ったり…気持ちのおもむくままに創作し、脳を活性化することで、ストレス緩和や心のリラックス、自己実現の喜びなどの効果が期待でき、誰もが楽しめるアートです。

- 講師：坂本 恭子さん(ランタン工房・臨床美術士)
- 対象：テーマに関心のある方 20人 ※1回でも参加可
- 持ち物：はさみ・手をふくタオル・作品持ち帰り用バック・必要な方はエプロン等
- 参加費：無料 材料費：1回につき300円
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 7/3(木)までに要予約・先着順



二人で描くいろいろ色鉛筆

※材料の手配の都合で、やむ終えずプログラムを変更する場合があります。ご了承ください。



立体・かぼちゃ

情報図書

情報・図書コーナーでは、女性問題の解決や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。



2024年度 貸出ベスト5



順位	資料名	著者名	出版社	貸出回数
1	敏感な人のための自律神経まるわかり BOOK	原田賢	主婦の友社	14
2	死なないノウハウ	雨宮処凛	光文社	13
3	人生後半のひとり暮らしを穏やかに楽しむ	紫苑ほか	主婦と生活社	12
3	まんがでわかる自律神経の整え方	小林弘幸	イースト・プレス	12
3	61歳で大学教授やめて、北海道で「へき地のお医者さん」はじめました	香山リカ	集英社	12
4	88歳ひとり暮らしの元気をつくる台所	多良美智子	すばる舎	11
4	自分で自分の介護をする本	小山朝子	河出書房新社	11
4	まるちゃんの老いよポチポチかかってこい!	丸尾多重子ほか	クリエイツかもがわ	11
4	こんな世の中に誰がした?	上野千鶴子	光文社	11
5	介護現場歴20年	安藤なつ	主婦と生活社	10
5	あいにくあなたのためじゃない	柚木麻子	新潮社	10
5	基本調味料で作る体にいい作り置き	斎藤奈々子	主婦と生活社	10
5	オパールのはり	桐野夏生	中央公論新社	10
5	ハケ岳南麓から	上野千鶴子	山と溪谷社	10
5	台所をひらく	白央篤司	大和書房	10

※2024/4/1~2025/1/28までの集計



本の情報や資料探しの
お手伝いをします
お気軽に
お声かけください♪

図書貸出は

お一人5冊・2週間です

宝塚市在住以外の方も借りられます。

新刊本も随時入荷。雑誌・コミックもあります。

図書担当の おすすめ本



数々のマイノリティ性がある著者は、マイノリティの人が欲しい情報を得るためには、マジョリティの人よりも時間と労力を割いて取りに行く必要があり、それには著者自身が苦手なコミュニケーション能力を強えられる事を問題視し、「つながらない権利」の必要性について投げかけています。

インタビュー形式の3名との対話では、この権利についてどう考えるかを深めながら、当事者コミュニティとのつながり方、差別が作り出される社会構造、能力主義や家父長制の考え方など、著者の気づきや変化も興味深く拝読しました。

「つながらない権利」を考えるだけでなく、どう生きるかを選択できる社会について改めて考えさせられる一冊です。



こどもたちが真剣に意見を出し合う「こどもかいぎ」。議題は「怒られた時はどうしたらいいか」を6人で話し合います。様々な意見が出ますが、途中、会議は脱線し…最後はなるほどそうくるか、と子どももおとなも読後はきっとあったかい気持ちになります。

こどもかいぎ

著：北村裕花 2019/9 フレーベル館

マイノリティの「つながらない権利」
著：雁屋優 2025/1 明石書店

施設利用案内



詳しくはセンター、またはセンターのHPで
<https://www.takarazuka-ell.jp>
 電話番号：0797-86-4006

学習交流室等のご利用

センターでは、学習交流室（5室）とプレイルームを有料でお貸ししています。グループ活動・ミーティング・講演会等にご利用いただけます。

活動内容・利用者の居住地により受付開始日や料金が異なりますので、詳しくは受付までお問い合わせください。

※営利を目的とした活動（「カルチャー教室」や「おけいこごと」の指導者による利用を含む）はご利用いただけません。



女性のための相談室

予約番号：0797-86-4006

電話相談	月・火・木・金・第2、3、4土曜日 直通電話（予約不要）：0797-86-3488	10時～12時／13時～16時 ※令和7年4月より～15時までに変更
面接相談	第2・4水曜日 ※要予約・相談時間50分	10時～、11時～、12時～
法律相談	第1土曜日（原則） ※要予約・相談時間45分（市民対象 原則1人1回限り）	14時～、14時45分～、15時30分～、16時15分～
起業相談	第1・3水曜日 ※要予約・相談時間60分	10時～、11時～
チャレンジ相談	第1水曜日（原則） ※要予約・相談時間50分	11時～、12時～、13時～

※電話相談以外はすべて一時保育あり（要予約） 年末年始及び祝日の全相談業務はありません。



セクシュアルマイノリティ電話相談

専用電話番号：0797-71-2136

毎週水曜 15時～18時（祝日・年末年始を除く）（問い合わせ：宝塚市役所 人権平和・男女共同参画課）

自分の性や性的指向に伴う相談をはじめ、さまざまな相談に応じます。本人、家族、友人、教員などなたでも相談できます。

宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

開館時間：月曜日～土曜日（9時～21時）

日曜日・祝日（9時～17時）

休館日：毎月第2日曜日・年末年始

〒665-0845 宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

TEL：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

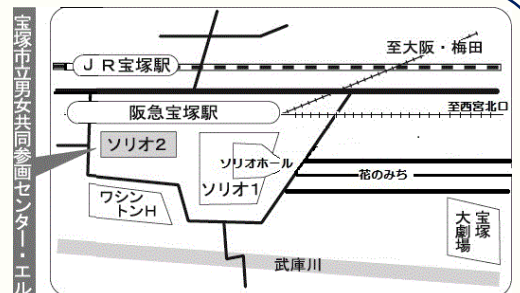
Facebook



Instagram



TAKARAZUKAELL



ホームページ：https://www.takarazuka-ell.jp

メール：elsenternpo-empower@takarazuka-ell.jp