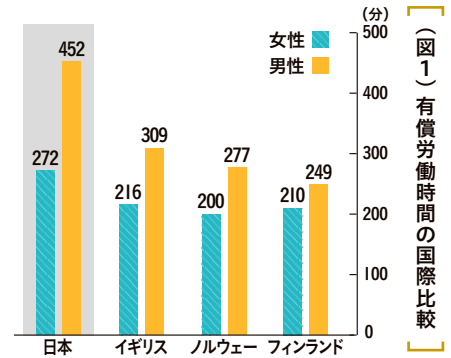
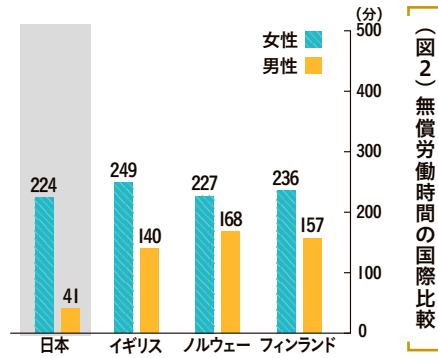


参考：男女共同参画局「男女共同参画白書 令和5年版」

※有償労働は、「有償労働(すべての仕事)」、「通勤・通学」、「授業や講義・学校での活動等」、「調査・宿題」、「求職活動」、「その他の有償労働・学業関連行動」の時間の合計。

※無償労働は、「日常の家事」、「買い物」、「世帯員のケア」、「非世帯員のケア」、「ボランティア活動」、「家事関連活動のための移動」、「その他の無償労働」の時間の合計。



働き方と家庭の バランスがポイント

日本のジェンダー平等を進め、ジェンダー・ギャップ指数の順位を改善していくために私たちは何ができるでしょうか。日本では、有償労働にかける時間が国際的に見ても非常に長く、特に男性の有償労働時間が突出しており、女性も他国と比べて長い傾向にあります(図1)。一方で、男性の無償労働に費やす時間は短く、家庭生活における女性の負担が大きいことがうかがえます(図2)。このような問題の背景として、「男性は外で働き、女性は家を守る」といった性別役割分担意識が残っていることや、定時退社や育児休業の取りにくい職場の雰囲気



意識を変えることから 始めよう

日本のジェンダー平等が国際的に低評価である原因は、制度や法律だけではありません。私たち一人ひとりの意識や行動も大きく関わっています。たとえば、幸福度の高い国として知られるデンマークでは「ヒュッゲ」という「居心地のいい空間や楽しい時間を大切にすること」という考えがあり、家族との時間や心のゆとりを重視しています。

誰もが自分らしい働き方や暮らし方を見つけられるように、まずは「当たり前」とされている日常の中の価値観を見つめ直すことから始めてみませんか。私たち一人ひとりの小さな気づきや行動が、日本のジェンダー平等の未来をつくる力になります。

ジェンダー・ギャップ指数を見てみよう

ジェンダー・ギャップ指数の順位と指数(2025)

1位	アイスランド	0.926
2位	フィンランド	0.879
3位	ノルウェー	0.863
4位	イギリス	0.838
5位	ニュージーランド	0.827
...
118位	日本	0.666
...

前年から
変化なし

16年連続
1位!

ジェンダー・ギャップ指数における 各分野での日本 1位の順位

1位



健康
50位

教育
66位

経済
112位

政治
125位

148位

