

# パステル

No.134

2025  
秋号

## Interview

芸人・タレント

**みやぞん**さん

特集

ジェンダー・ギャップ指数から  
日本の今を考える

暮らしの「当たり前」を  
見つめ直そう

Pastel Report vol.02

みなさんに聞きました!

LGBTQ+って知っている?

じゃあ、SOGIは?

人と比べず、自分軸で!  
自分の幸せは自分で決めていい。



このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。コードの位置を示す切り込みを入れています。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を聞くことができます。



お仕事で訪れた国は70か国以上。国によって家族観や男女観などの違いは感じましたか？

国によって全然違いますよね。あくまでも、僕が会った人たちの話になるのですが、空中ブランコをやったイタリヤのサーカスでは、女性がすごく強くて、みんなをリードしていました。声も大きくて、誰かがけがをしたら「見せな！」って言うて傷を縫うなど、すごくパワフルでした。一方、僕が見たモンゴルの家庭では、お父さんが「俺についてこい」という感じ。女性が一歩引くような空気がありましたね。一夫多妻制の文化に触れたときは、いわゆるハーレム的なイメージとはまったく違って、いろいろと気づかいが必要で大変そうでした。東南アジアの女性たちは特にたくましくて働き者。そ

## Interview

芸人・タレント

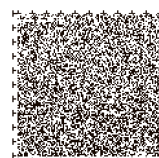
# みやぞんさん

Miyazon

### Profile

昭和60年東京都足立区生まれ。『世界の果てまでイッテQ!』（日本テレビ系）で一躍人気に。現在はソロタレントとして、幅広い分野で活躍中。初の著書『いろいろやりましたが、全力だと壊れます。』では、SNSに寄せられたリアルな悩みに自身らしい率直な言葉で向き合っている。特技は野球、ボクシング、ギター、即興ソングと多才。

人と比べず、自分軸で！  
自分の幸せは自分で決めていい。





れが文化なのか個人差なのかはわからないけど、とにかくエネルギーを感じました。印象的だったのは、インドネシアのバジャウ族。海の上で生活する人たちで、いつもみんな穏やかで笑顔なんです。「どういふときが幸せって感じる？」って聞いたたら、「意味がわからない」って答えるんですよ。幸せや不幸の概念がなくて、「今日は魚が家族分獲れたからよかったね」「獲れなかったら明日また獲ろう」ってそんなふうにしてその日を笑顔で生きているんで

す。人と比べない、自分たちの尺度で生きている姿がカッコよかったです。家族や幸せのかたちって、本当に国や人によって全然違うんだなって実感しました。

**みやぞんさんのお母様も、とてもパワフルな方だとか。**

うちの母ちゃんは、すごいですよ。とにかく明るくて元気、パワフル。工業高校出身で、クラスに女性はお母ちゃんだけだったそうです。昔はテレビも自分で直したって言っていました。「絶対に金稼ぐ！」って決めて、家を飛び出して東京に出てきたそうです。とにかくエネルギーギッシュな心で動く人です。うちの家庭はお父さんがいなくて、僕は4人の姉ちゃんがいる末っ子長男。貧乏だったけど、「うちの家族が一番！」って本気で思ってい



ました。それくらい、あたたかくて、仲良くて、支え合っていました。

母ちゃんはテストの点なんて気にしません。「笑顔でいりゃいいのよ」「あんたなら大丈夫」って言うてくれていました。だから劣等感なんて感じたことがなかったです。母ちゃんのくれた言葉と愛情が、今の僕の自信の根っこにあるんだと思います。何かに挑戦するときには、「自分ならできる」って思うし、そうしてみたら意外とできちゃうものです。だから、自分を信じるって本当に大事なんだなって思えます。考えるより、直感。最初

にピンときたものがたいてい正解なんですよ。人と比べる必要なんてないし、自分の幸せは自分で決めていい。それでいいんだと思います。

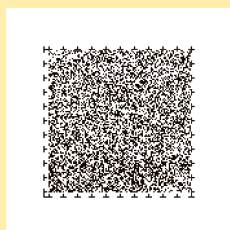
**みやぞんさんが大切にしていることは？**

テレビで僕を見て、少しでも心が軽くなったり、前向きな気持ちになってくれたらという気持ちでやっています。僕がかつてジャッキー・チェンから勇気をもらえたように、「なんか元気出たな」って思ってもらえたら嬉しいです。

僕は、目の前に起こることには全部意味があると思っているんです。自分が成長しないものが目の前に現れるとは思っていません。必ず意味があつて、諦めたとしても必ず良い結果になるし、もし乗り越えられたなら、人に勇気を与えるよう

なことができるんだと思っています。

だから、僕は「楽しんで乗り越える」ことを大事にしています。思い通りにいかないことや、人からいろいろ言われることも出てくるけど、どうやって自分が楽しくなるかを考えるのが大事。人と比べる必要なんてない。僕は英語が全然しゃべれないんだけど平気です。だってしゃべれる人と一緒に行けばいいだけです。人の評価や周囲の声に無理に合わせする必要なんてなくて、「自分がどうしたいか」を、自分の感覚で決める。自分を信じて笑顔で楽しく生きていくことを大切にしたいんです。たった一度の人生、自分らしく生きなきゃ、もったいないですよ。





## 特集 — ジェンダー・ギャップ指数から日本の今を考える



©大田区

# 暮らしの「当たり前」を見つめ直そう

日本のジェンダー平等、  
世界での現在地

「ジェンダー・ギャップ指数 (Global Gender Gap Index)」を知っていますか？  
これは世界経済フォーラムが毎年発表している世界のジェンダー平等の状況を示す指標のことです。「経済」「教育」「健康」「政治」の4分野について男女の格差を数値化して順位付けしています。2025年の日本のジェ

ンダー・ギャップ指数の順位は148か国中118位となっており、まだまだ課題が多いことがわかります。くわしく見てみると、「政治」と「経済」で順位が低い一方、「教育」と「健康」は高い評価を受けており、分野によって差があります。今回は、このジェンダー・ギャップ指数を手がかりに、日本と他国のジェンダーに関する取組や意識の違いを見てみましょう。

なぜ日本は「政治」と「経済」で低評価なの？

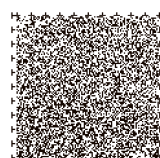
日本の「政治」と「経済」分野の値が低い評価となっている背景には、いくつかの要因があります。「政治」では、国会議員・閣僚の女性比率の低さや過去に女性の国家元首が存在しないことなどが影響しています。「経済」では、女性管理職比率の低さや男女の賃金格差などが順位を下げる要因となっ

ています。1位のアイスランドの取組を見てみると、政治的意思決定の場や企業における役員の4割を女性にするクオータ制の導入、世界で初めて男女間の賃金格差を違法とする「男女同一賃金認証法」の施行など、日本にはない制度や法律が導入されていることがうかがえます。

日本でも改善の動きが進んでいます。性別に関係なく働ける社会の実現に向け

て、男女雇用機会均等法や女性活躍推進法等に基づいた取組が進んでおり、さらに、日本の育児休業制度は、父親にも長期間の休業が認められている点などが特徴で、世界的にも高い評価を受けています。

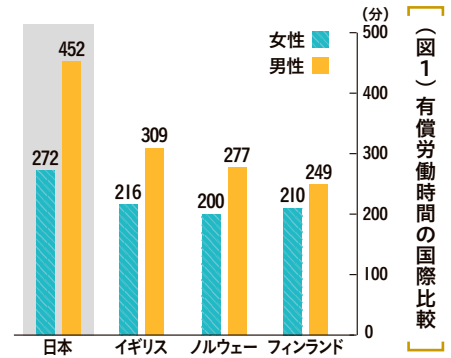
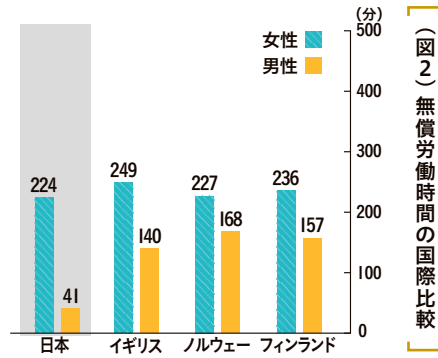
しかし、実際には制度があっても男性の育児休業取得率が低く、制度と利用状況にギャップがあるのも現実です。



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の影響していることが考えられます。



## 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



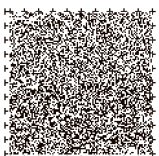
健康  
50位

教育  
66位

経済  
112位

政治  
125位

148位





今回の取材先は…

## 東邦大学

大森キャンパスに通う医学部1年生の皆さんにアンケートをとりました。

祝 創立  
100周年

アンケート結果はこちら！

みなさんに聞きました！

L  
G  
B  
T  
Q  
+

って知ってる？

じゃあ、SOGIは？



LGBTQ+とは、レズビアン(女性同性愛者)、ゲイ(男性同性愛者)、バイセクシュアル(両性愛者)、トランスジェンダー(出生時に判断された性別と性自認が一致しない人)の頭文字に、クエスチョニング／クイア(性のあり方が定まっていない人または定めていない人など、規範的な性のあり方に属さない人)の「Q」と、その他の性的少数者を表す「+」(プラス)を加えた略称です。

**SOGI**とは、性的指向(Sexual Orientation)と性自認(Gender Identity)の頭文字を組み合わせた略称です。**性的指向**とは、恋愛感情または性的感情の対象となる性別についての指向を示します。例えば、「女性が好き」「男性が

好き」「男性と女性の両方が好き」などです。**性自認**とは、自分が自分の性別をどのように認識しているか、どのようなアイデンティティを持っているかを示します。例えば、「私は女性である」「私は男性である」「私は男性でも女性でもない」などです。

LGBTQ+が性的少数者を示すのに対し、SOGIは人間の性を構成する要素であり、LGBTQ+もそうでない人も、全ての人にあてはまる属性です。LGBTQ+の中には、周囲の無理解や偏見などから、生きづらさを感じる人もいます。全ての人が自分らしく暮らせるよう、多様性を認め合うことが大切です。

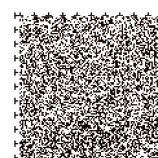
## Special Interview



東邦大学  
ダイバーシティ推進センター  
医学部副センター長

医学部内科学講座  
循環器内科学分野 准教授

木内 俊介さん



東邦大学は大正14年の帝国女子医学専門学校から始まり、100年前の女性たちに専門職になるための扉を開きました。戦後に共学化され東邦大学となりますが、昭和45年に東邦大学保育園を創設し、女性教職員が安心して子育てをしながら働く環境を整えました。この活動は2000年代に入り女性医師支援、男女共同参画推進室を経て、現在ではダイバーシティ推進センターとなり、多様な働き方・学び方を支援する活動を続けています。





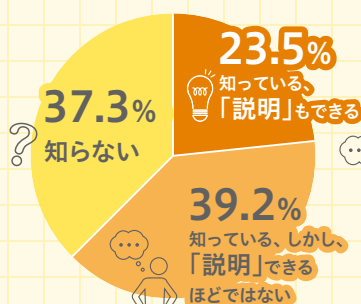
回答者数 **50** 人

私の友人にはQの人がおり、  
また私も+(アセクシュアル(無性愛者))に該当します。  
全く理解する気がない友人もいたりするので、  
身近な人に打ち明ける気にはなれません。

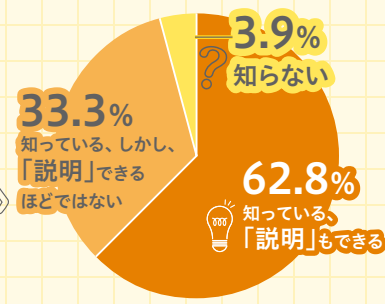
SNSでLGBTQ+の方が、「彼氏/彼女いるの?」と  
聞かれることが多いと発信されていたのを  
見かけたことがあるので、最初から性的指向・性自認を  
決めつけないように、自分も気をつけたいと思いました。

高校の部活の女友達に好きな女の子の相談をされたことがありました。  
それまではどこか遠い存在で、身近にはいないと思っていた人が  
こんなにも近くにいるとわかり、自分でも知らないうちに  
境界線を引いてしまっていたのだと感じました。

SOGI(性的指向・性自認)  
という言葉を知っていますか?



LGBTQ+という言葉を知っていますか?



LGBTQ+を知っている人は**9割以上**ですが、  
SOGIを知っている人は**6割程度**でした。

## Pastel News

### ▶ 独立行政法人男女共同参画機構法が成立しました

令和7年6月に、「独立行政法人男女共同参画機構法」が成立しました。男女共同参画に関する国の実施体制を強化するため、施策を総合的に行う「ナショナルセンター」として、独立行政法人国立女性教育会館を改組し、令和8年4月から「独立行政法人男女共同参画機構」が新設される予定です。各地の男女共同参画センターを支援する、「センターオブセンターズ」としての機能も付与されます。男女共同参画社会の実現に向けて、国と地方自治体とでより一層協力していく必要があります。

詳細はこちら



内閣府  
男女共同参画局  
ホームページ

### ▶ 東京都で無痛分娩費用の助成が始まります

東京都では、希望する方が安心して無痛分娩を選択できるよう、無痛分娩にかかる費用を助成する制度が始まります。一定の要件を満たした都民の方が対象で、助成額は最大10万円とされています。出産時の選択肢が広がることで、より安心して出産に臨める環境づくりが期待されています。



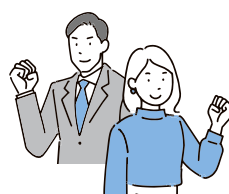
助成要件など  
詳細はこちら



東京都福祉局  
ホームページ

### ▶ 大田区で男女共同参画に関する意識調査を行いました

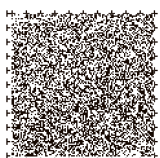
区民の男女共同参画に関する意識と実態を把握するため、令和6年10月に区民2,000人を対象としてアンケート調査を行いました。この調査結果をふまえ、今年度、男女共同参画社会の実現を目指す「第9期大田区男女共同参画推進プラン」を策定予定です。



調査結果は  
こちら



大田区総務部  
人権・男女平等推進課  
ホームページ



Let's go!

# エセナおおた

エセナおおたは、  
男女共同参画社会の実現を目指す活動拠点施設です。  
講座・講演会の開催、情報収集・発信、  
交流の場の提供などを行っています。

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
〒143-0016 大田区大森北4-6-7  
大森北四丁目複合施設(スマイル大森) 5階・6階  
TEL:03-3766-4586 FAX:03-5764-0604



二次元コードから  
アクセス



JR大森駅東口より徒歩6分。  
一般用の駐車場はありません。

## Event Report

講座を開催しました(令和7年8月3日実施)

### 大切なことは マンガが教えてくれる

心に刺さるセリフやドキ  
ドキするシチュエーショ  
ンなど、マンガを通じ  
て、ジェンダー平等を  
学びました。



## 自習スペースあります

エセナおおたには、約50席の自習スペースがあり、  
無料でご利用いただけます。受験勉強やデスク  
ワークなど、お気軽にお越しください。



「カフェおひさま」の  
コーヒーを飲みなが  
ら勉強するぴよん。



## 相談窓口のご案内

相談無料、秘密厳守

相談内容	TEL	相談日時	
女性のための たんぽぽ相談	03-3766-6581	月・金……………10:00～13:00 火・木……………13:00～16:00 水……………18:00～21:00 土……………13:00～19:00 (年末年始を除く) ※相談受付は終了時間の30分前まで	詳細内容は 二次元コードから アクセス 
DV相談ダイヤル	03-6423-0502	月～金……………9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	詳細内容は 二次元コードから アクセス 
男性相談ダイヤル	03-6404-6020	第2・4金曜日 17:00～20:00 (祝日・年末年始を除く) ※相談受付は終了時間の30分前まで	

※臨時休業や時間変更など最新情報は、大田区ホームページでご確認ください。

編集・発行／  
大田区 総務部 人権・男女平等推進課  
〒144-8621 大田区蒲田5-13-14  
TEL:03-5744-1610 FAX:03-5744-1556  
令和7年10月発行



過去のバックナンバーは  
大田区ホームページに掲載しています。  
ご意見・ご感想もこちらの  
ホームページからご入力いただけます。

