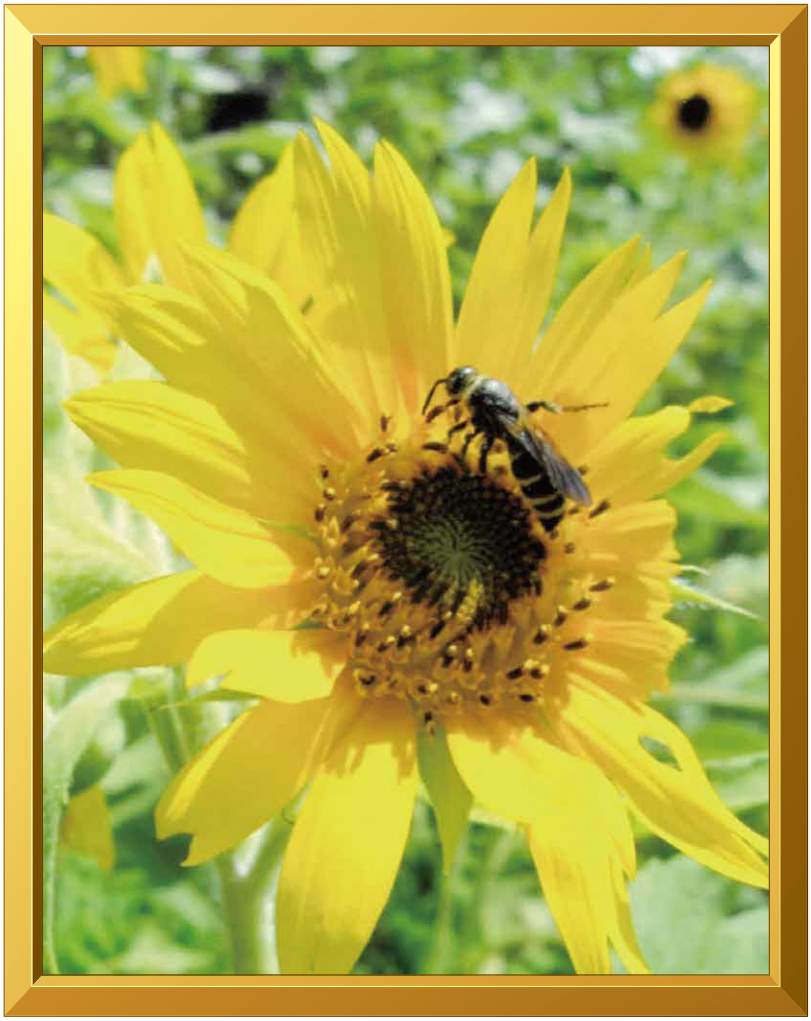
HIMAWARI Women & Men Information
女と男の情報紙

ひまわり

Vol.40
2025.9.1

特集

男女共同参画社会の実現に向けて
ルッキズムとは



「ハチミツを作るためにいただきます」 宮川 正夫さん（拾六間）の作品

第46回フォーラムくまがや2025のお知らせ



海原 純子 氏

1952年生まれ。
医学博士・心療内科医・産業医。東京慈恵会医科大学卒業。2008～2010年にハーバード大学客員研究員を経て、日本医科大学特任教授。昭和女子大学特命教授。
心療内科医として全国で講演活動を行うとともに、2013年11月～2014年3月まで復興庁「心の健康サポート事業」の統括責任者として東北各地で活動する。
被災地の調査論文で平成28年度日本ストレス学会学会賞を受賞。
読売新聞「人生案内」回答者。毎日新聞・日曜版「新・心のサプリ」連載執筆中。



熊谷商業高等学校 バトン部

埼玉県立熊谷商業高等学校バトン部「Vigors（ヴィガーズ）」は創部56年。全国高等学校ダンスドリル選手権大会にて入賞、世界大会出場権獲得。
地元熊谷地域へダンスを通し全力で元気をお届け中。

●講演 **海原 純子（うみはら じゅんこ） 氏**
（医学博士・心療内科医・産業医）
女性の仕事とアイデンティティー

●オープニングステージ
埼玉県立熊谷商業高等学校バトン部

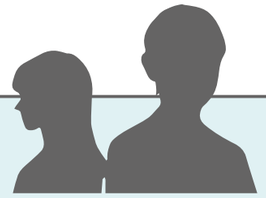
●第20回熊谷市男女共同参画推進表彰

11月22日(土)　午後1時から(入場無料)
熊谷市立文化センター文化会館
（熊谷市桜木町二丁目33番地2）
※手話通訳あり　※託児あり（2歳以上の未就学児/要予約）
※未就学児の入場不可

【入場申込み・問い合わせ】
熊谷市男女共同参画推進センター「ハートピア」
下記のいずれかの方法でお申し込みください。
①申込みフォーム:右記コードから
②電話:048-599-0011
※申込者が500人（定員）になり次第、締め切ります。
電子申請・届出サービス

共催：熊谷市・くまがや共同参画を進める会

ルッキズムって？



皆さんは、ルッキズムという言葉を聞いたことがありますか？いわゆる外見至上主義のことで、見た目だけで他人を評価することや、差別的な扱いをすることをいいます。近年、メディアやSNSの広がりと共にルッキズムが助長され、世界中で問題視されています。

ルッキズムとは「Look／外見・容姿」と「—ism／主義」を合わせた造語で、1970年代にアメリカで始まった肥満差別抗議運動で使われたのが始まりとされています。

日本でも、社会や個人の無意識の偏見、固定観念などが複雑に絡まり、就職時の外見を重視した採用や、学校や職場などで容姿や体型、服装などでの差別的扱いをされる歴史がありました。

一方で、ルッキズムを見直そうという動きもあり、大学や地域で行われてきたミスコンを廃止する団体や、書類選考を外見で判断しないという視点から、履歴書の写真を不要とする企業も出てきています。

今回は、私たちの身近な問題であるルッキズムについて取り上げ、皆さんと一緒に考える機会にしたいと思います。

ルッキズムとメディア



ルッキズムは、メディア、特にSNSが大きく影響していると言われています。

SNS上には、いわゆる「SNS映え」を狙って加工、修正された写真や、きらびやかに「盛られた」投稿が氾濫し、外見や体形を良く見せると評価される…という現象が広がっています。

他人の写真や動画に対し「スタイルがいいですね」「ブサイクな顔見たくない」などといった容姿に関するコメントが簡単に書き込まれ、いつも他人の目や評価を気にする状況にさらされています。

また、SNSだけでなく、電車内など、美容整形、脱毛、エステといった広告が多いと感じることはありませんか？ 容姿や外見のコンプレックスを煽るこうした広告を「コンプレックス広告」といいます。メディアや広告により、「二重のほうがよい」「痩せているほうがよい」など、画一的な美しさの基準が作り出され、繰り返し目にすることで個人に容姿への過度なプレッシャーを与える原因にもなっています。

参考図書



「見た目が9割」をどう生きる
小学館
中野信子・りんたろー



コンプルックス
サンマーク出版刊
クノタチホ（著）



ピーチとチョコレート
講談社
福木はる
（第64回講談社児童文学新人賞佳作入選作）

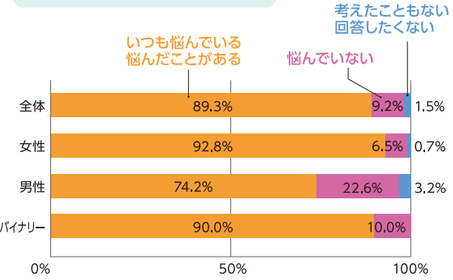
ルッキズムが及ぼす影響

年齢、性別を問わず、多くの人が容姿についての悩みを抱えています。ルッキズムが影響し、外見を必要以上に気にすることで、過度なダイエットによる摂食障害、外出など人と会うのが怖くなったり、醜形恐怖症、自己肯定感の低下、美容整形をくり返すなど心や体に問題をかかえてしまう場合もあります。それが若年化しているともいわれ、子どもたちへの影響も懸念されています。

また、人の価値を外見だけで判断することは差別や不平等を助長し、男女共同参画社会が目指す多様な価値観や個性を認め合う社会を阻害する要因にもなります。

自分の容姿について悩んだことはありますか？

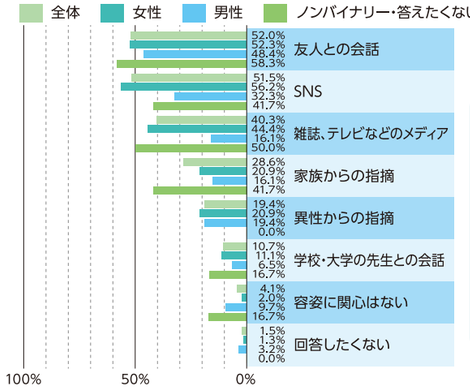
いつも悩んでいる
悩んだことがある
男性 74.2%　女性 92.8%



出典：国際NGOプラン・インターナショナルプラン・ユースグループ実施
「ユースを対象にした容姿に対する意識調査」報告書より

男性より女性の方が容姿について悩んでいる傾向にある

自分の容姿に関心を持ったきっかけはなんですか（複数回答）



友人との会話 :52.0%
SNS :51.5%
テレビ :40.3%

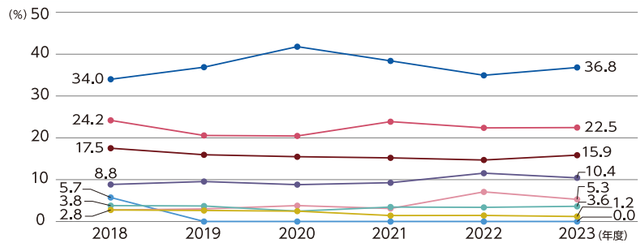
日常生活の中で容姿を気にするきっかけに触れている

出典：国際NGOプラン・インターナショナルプラン・ユースグループ実施
「ユースを対象にした容姿に対する意識調査」報告書より

女性：SNSからの影響が最も大きい→
インフルエンサーなども含め知らない他者から影響を受ける傾向
男性：友人との会話の影響が最も大きい→身近な存在から影響を受ける傾向

※ノンバイナリーとは、男性・女性どちらにも当てはまらない、あるいは当てはめられることに違和感を感じる人

美容医療に関する相談における契約当事者の年齢構成



美容医療に関する相談における契約当事者は、20代や30代が多くを占めている。

※グラフ参考　厚生労働省　医政局　美容医療に関する現状について　https://www.mhlw.go.jp/content/10803000/001363278.pdf（参照2025年8月1日）



ルッキズムに流されないために



人の価値を外見だけで評価することは、その人が持っている能力が正当に評価されず、ともすれば内面や自分らしさを否定されることになるおそれがあります。私たちは、違う容姿、違う価値観を持ち、誰一人として同じ人はいません。

ルッキズムの存在に気づき、自分の価値観を押し付けず、他人の評価を気にし過ぎないことがルッキズムの解消につながります。

メディアの情報がルッキズムに影響を与えていることを認識し、情報に流され過ぎかな…疲れたな…と感じたときは、SNSやメディアと距離を置くことが必要です。他人も自分自身も、ありのままの姿を受け入れ、認め合える社会であることが男女共同参画社会の実現にも大切だということが言えるでしょう。

桑井亜乃さんが女性のチャレンジ賞を受賞





桑井亜乃さんが、新たな分野に活躍する場を広げるチャレンジをした女性として、令和７年度「女性のチャレンジ賞」を受賞されました。

桑井亜乃（くわいあの）さん　アルカス熊谷所属ラグビーレフリー



ラグビー界で男女含めて世界で初めて、選手「リオ２０１６オリンピック」とレフリー「パリ２０２４オリンピック」の両方でオリンピックに出場しました。また、男子15人制ラグビーで国内最高峰であるリーグワン２０２４－２５シーズンでは、前身のトップリーグ時代を含め女性で初めてレフリーとして選出されています。

レフリーに転じて以降も、ハイレベルなトレーニングや海外留学でレフリー技術を磨くなどの研鑽に努め、新たな道を切り開き、挑戦を続けられています。



女性のチャレンジ賞

内閣特命担当大臣（男女共同参画）表彰。

目的は顕彰を通じてチャレンジの身近なモデルを示し、男女共同参画社会の実現のための機運を高めること。

対象は起業、ＮＰＯ法人での活動、地域活動等にチャレンジすることで輝いている女性個人、女性団体・グループ。

輝いてます！

街で出会ったいきいきさんをご紹介します

抜群のチームワーク、えんむちゃんの街でおもてなし



妻沼レディース



旧妻沼町内で、様々な形で活動していた婦人会を組織化したものが「妻沼レディース」です。妻沼聖天山「歓喜院聖天堂」が国宝指定され、妻沼に観光客が増加した頃、ちょっと休憩したり、お茶を飲む場所が欲しい！と現・めぬま館（休憩所）でのおもてなしが発足のきっかけでした。毎年６月に開催される「無料シャトルバスで行く 小さないい旅」をご存知ですか？市外や県外からも初夏の熊谷を楽しみにたくさんの方が利用されます。この中で妻沼エリアを担当するのが「妻沼レディース」です。紫陽花で有名な寺社に、妻沼観光駐車場からの心づくしのお出迎えや、聖天山への御案内など、いらした方々にも好評です。各会員の得意な分野をボランティアで担当するのがレディースのモットーであり、信念です。以前はビジネス旅館だった建物を再利用した「こども食堂」の調理ボランティアも今年から始まりました。年に一度は総会を開催し、活動の様子を発表・報告しています。元気ハツラツな女性達の活動、これからも目が離せません。





ひとりで悩んでいるあなた、一度相談してみませんか？

配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力（DV）に悩んでいる方、自分が我慢すればと思わずに、相談してください。どんな小さなことでも、相談員がお聴きし、一緒に考えます。電話相談は匿名でもお受けしていますので、まずはお電話ください。

詳しくはこちら

◆ハートピア相談室　☎048-599-0015

相談名	相談日	時間
電話相談・面接相談（予約不要）	月～金曜日、第1・第3土曜日（祝日、年末年始を除く）	9:00～17:15
弁護士による相談（要予約）	隔月1回（偶数月）	10:00～11:30
臨床心理士による相談（要予約）	毎月1回　偶数月…第4金曜日　奇数月…第4水曜日（祝日の場合は変更）	9:00～16:00
保健師による相談（要予約）	毎月2回　第2・第3水曜日（祝日を除く）	13:30～15:30

（各相談とも、無料・秘密厳守）

男女共同参画パネル展のお知らせ

内　容　男女共同参画の視点から考える表現ガイド

と　き　９月13日（土）～９月21日（日）　９時～19時（日曜日・祝日は17時まで）

ところ　男女共同参画推進センター「ハートピア」（ティアラ21　４階）

「ひまわり」編集員公募のお知らせ

本紙「女（ひと）と男（ひと）の情報紙ひまわり」の編集員を募集します。

募集人員　２人

応募資格　市内在住の18歳以上の方で、男女共同参画に関心があり、左記の活動ができる方

活動内容　①編集員会議（毎号３回程度・平日２時間程度）②取材活動（随時）③原稿の作成

委嘱期間　２年間

応募方法　応募動機と男女共同参画の推進に向けた考えを、８００字程度にまとめ、住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記し、９月30日（火）までに熊谷市男女共同参画推進センター「ハートピア」（ティアラ21　４階）へ直接ご提出ください。

編集後記

近年、ルッキズムという言葉が、メディアで取り上げられるようになりました。ひと昔前に比べて「容姿や個人の性に対する不適切な発言」はメディアでは聞かれなくなった様な気がします。しかし、現在も日常生活の中では「太った？」「やせた？」「肌が白くてきれい」「もっと背が高ければかっこいいのに惜しいね」など容姿や体型の話を何気なくすることがあるように思います。この何気ない会話に、モヤモヤする人がいることも事実です。編集後記を書いている私自身も、他人と比べたり、周りからの見られ方をつい気にしてしまいます。振り回されそうになった時に特集について思い出していただけたら幸いです。

〈編集員〉
秋元　留美子　井上　紀子　坂東　輝美
峯岸　克友　吉田　知重子

■発行日　令和7年9月1日（年2回発行）　■発行　熊谷市　■編集　男女共同参画室（ハートピア内）・「ひまわり」編集員会
「ひまわり」Vol.40は、71,000部作成し、印刷・製本にかかる市の負担は、1部当たり7円です。