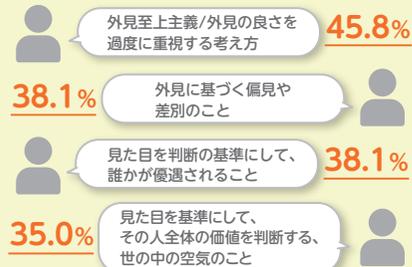




Q. ルッキズムとはどのような意味だと思いますか？



調査対象者:ルッキズムという言葉を知っている15~74歳 女性 530名  
 博報堂 Woman Wellness Program [女性の外見とのつきあい方とルッキズムに関する意識調査] (2025年)を元に作成

わけではありません。要因を一つずつ解決していくかかと思えます。ルッキズムには、広告・何気ない会話・メディア・教育など様々な要因がありますが、そのうちの1つとして理想化された容姿を作る加工アプリや、その画像を容易にシェアできるSNSの影響があると思います。スリランカの友人に日本のプリクラや加工アプリを使って見せたら、エイリアンみたいだと言われました。日本は技術があるか



前川 裕奈さん

ルッキズムと、どう向き合う？

「ルッキズム」とは外見に基づいて他者を評価することを意味します。日本では「外見至上主義」と訳されることが多い言葉です。容姿の悩みは個人の問題だと思われがちですが、社会からの言葉などが影響を与えることもあります。私たちはルッキズムとどのように向き合っていけばよいのでしょうか。

千葉市男女共同参画センターは、前川裕奈さんをお招きして、令和七年十月に講演会「そのカワイイは誰のため？ルッキズムにモヤっているあなたへ贈るメッセージ」を実施しました。講演では、前川さんが容姿を気にして過度なダイエットに走ってしまった経緯や、日本社会に多様性を伝えるため、駐在していたスリランカの女性たちと一緒に作るフィットネスウェアブランド「keeluna」を設立したこと、日常に潜むルッキズムとの向き合い方などについてお話しいただきました。講演会後には、さらにお話を伺いました。

前川さんにとってのルッキズムとは容姿に関して、いやな思いをする。させることだと思えます。ルッキズムが差別の問題としてネット上で話題になると、外見の趣味趣向は差別とは違うのではないかと言われていたりもします。確かに好みや感性を持つことは悪だとは思いません。ただ、それを正

らこそ加工アプリも進化していて、見た目を変えることが可能だから、助長させてしまつ面もあると思えます。ルッキズムに性別は関係ありません。その一方で、女性の方が見た目で評価される場が多いように感じます。例えば、男性は子どもの時には面白いとか足が速いとか、大人になると経済力などを強みとして評価されることが多いけれど、女性はそれが強みとして見なされることはほぼないです。それらで評価されるべきというわけではないですが、単純に武器装備できるものが女性の方が少なく思えます。

ルッキズムに抗う仲間づくり

ルッキズムをいっぺんに解決する方法はないと思いますが、一人一人が周囲に対して心がけられることはあります。誰にも好みのルックスはあります。誰にもそれを安易に言葉にしたり、周囲に押し付けたりしないようにするだけで、少し和らぐのではないのでしょうか。言葉にすることで自分の美の定義を正

こんなところに表れるルッキズム

周囲との関わりの中で



容姿について安易に言葉にすることで、誰かを傷つけていませんか。

社会にあふれるメッセージ



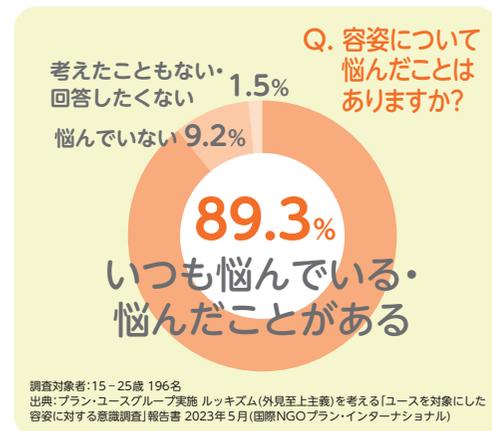
コンプレックスを刺激するような広告が世にあふれています。それを頻繁に目にするうちに、誰かがつくった美の基準に惑わされているかもしれません。

自分に課してしまう「べき」



それは誰が決めた基準でしょうか？自分で決めているつもりでも、他人に影響されて判断しているかもしれません。

解とするのが問題だと思っています。そもそも差別の定義ですらとても難しいものですし、誰かがすごく嫌な思いをしたのであれば、それは「ルッキズム」に該当すると思つています。外からの要因がミルフィーユのように重なり合つて苦しみを作り上げるのがルッキズムで、原因の特定がしづらいものです。例えば過度に容姿に関することをあおる広告を規制したとしても、それだけで全てが一度に解決する



## ルッキズムに惑わされないために

### SNSとうまく付き合っていく

SNSを利用するほど、多くの理想化された容姿を目にし、見た目への心配が増えがちです。SNSの機能により、調べたものと同じような傾向の情報がおすすめされ、更に自分の思いこみを強化してしまいます。いつもと違う言葉で検索したり、履歴を削除してみましょう。ルッキズムに苦しくなったらSNSから離れることも効果的です。



### 広告に惑わされない

過度に理想化された広告やメディアでの表現は現実離れしており、肌の色や、女らしさ、男らしさなどが偏っているかもしれないことを認識しましょう。

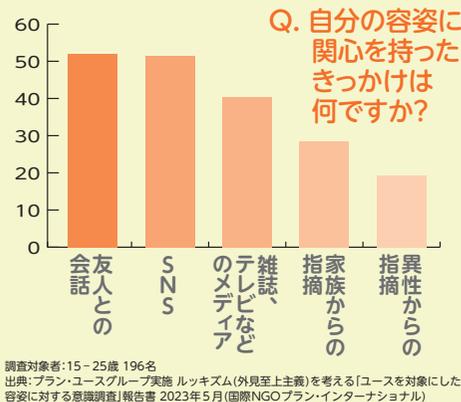
### 見た目以外の自分軸

ひとからの評価は、移ろいやすいもの。そこに囚われず、自分らしさを実感できる学びや趣味などに目を向け、他人との比較よりも、自分がどうしたいかに目を向けてみませんか。



「わたらしさ」とは、自分の価値観や性格を尊重することで、中には見た目も含まれます。

**見た目もわたしの一部として今の自分を大切にしましょう。**



義としてしまうからです。互いの価値観を尊重する姿勢で、周りの一人に発信することでも、ルッキズムに抗う仲間の輪は広がっていきます。私自身、「kelluna」という自分のブランドの仲間から勇気をももらっています。「kelluna」を立ち上げてからも、自分に自信を持って、メッセージを発していることを偽善と感じたことはありません。しかし、改めて活動を通してできたコミュニケーション

ティに触れると、同じ思いでより良い世界を目指してくれている仲間がこんなにいて、苦しんでいるのも一人じゃないし、みんなと一緒に前に進んでいけるんだと思えました。

**自分の親友は自分**

私の場合、クラスメイトから付けられたあだ名や、広告などのメディアで映される容姿といった外からの要因が私の苦しみを作り上げました。

ルッキズムの沼にはまってしまうネガティブな出来事は毎日たくさんあります。一方でそんな出来事の間から光を指す良い出来事もたくさんあります。ルッキズムの沼に陥っていたときは見えなかった良いことが、スリランカに移ってから見えるようになって、毎日のポジティブなことがネガティブなことを上回るようになりました。そうやって良い出来事を見つけていくためには、色んな他人の言葉がある中でも自分との対話を繰り返し、自分で自分の舵取りをできるようにすることが必要です。



kelluna.代表/コラムニスト 前川 裕奈さん

国際協力の現場やスリランカでの駐在経験を経て、2019年、スリランカでセルフラブをテーマにしたフィットネスウェアブランド「kelluna」を起業。ブランドを通して日本のルッキズム問題を発信しながら、現地女性の自立支援にも取り組む。現在は日本とスリランカを行き来し、講演や執筆活動も行う。著書に「そのカワイイは誰のため?」(イカロス出版2023)、連載に「前川裕奈のルッキズムひとり語り」「しゃべるっきずむ」。



自分の親友は自分だと思ってほしいです。普通は親友にきつい言葉はかけませんよね。自分にも優しい言葉をかけるべきです。内なる葛藤と向き合うことで、自分で自分を抱きしめてあげられるようになれば最高です！

千葉市からの  
お知らせ

# 千葉市パートナーシップ 宣誓制度について

同性・異性を問わず、互いを人生のパートナーとする二人が宣誓を行い、  
市がその宣誓を証明する制度です。

## 宣誓すると何ができるの？

- 宣誓証明書と証明カードで関係を公的に示せます。
- 市営住宅の申込などで活用できます。
- 医療機関や民間サービス等で説明がしやすくなります。
- 子との関係を証明できます。



## どこで宣誓できるの？

- 市役所男女共同参画課にて(千葉市役所高層棟8階)
- 平日10:00-16:00、お二人で来庁して行います。**要予約。**



## 宣誓する日は選べるの？

- 事前予約の際に調整します。
- 宣誓証明書等の交付は後日郵送となります。

## 備考(宣誓できる人など)

- 18歳以上の二人／千葉市在住または転入を予定している方
- 配偶者がいない・他の相手と宣誓していない・近親者間でない方
- 宣誓の際には身分証明などが必要です。
- 費用は無料です。



詳しく知りたい方はQRコードから市ホームページへ。  
制度の流れ・書類・Q&Aを確認できます。  
相談・予約は以下へ



問い合わせ先

千葉市役所市民局生活文化スポーツ部男女共同参画課  
〒260-8722 千葉市中央区千葉港 1-1 TEL : 043-245-5060 MAIL : danjo.CIL@city.chiba.lg.jp

特集をさらに深掘り

## わたしらしさを探すために

BOOK  
ブックガイド  
GUIDE

母親関係・性教育・ジェンダー・SNS・外見コンプレックスはじめなど、女の子が直面しやすい悩みをテーマに、専門家や当事者の声からヒントを探る冊。  
「女の子だから」を生を制限されることなく自分らしく生きてほしい。そんな願いが込められています。



「女の子だから」と悩むあなたへ

学校の校則やSNSコン、友だちとの会話など、身近な事例を基にしながら日常に潜むコンプレックスを社会学の視点から丁寧にひもといていく。  
見た目で判断されることの何が問題なのかを、無関係論とバイパス論という二つの視点から整理し、自分自身や社会の目を俯瞰的に考えられるようになるためのきっかけをせよという一冊です。

女の子に生まれたこと、後悔してほしくないから

大山 紙子 著  
ディスカヴァー・トゥエンティワン(2024)



外見の評価が生む不平等を考える

ルッキズムってなんだろう？ みんなで考える外見のこと

西倉実季 著  
平凡社(2025)

広告に潜む〈男らしさ〉のイメージをひもときながら、現代社会における男性像の変遷とその背景を読み解く冊。  
〈男らしさ〉はどこからきたのか、誰にとってどんな意味を持つのか、その問いを通して、私たちが無意識に抱えている価値観を見直し、より多様で柔軟な生き方を考えるきっかけを与えてくれます。



〈男らしさ〉の正体とは

美容整形を題材にした長編ミステリー。  
外見の劣等感や偏見に苦しむ女性たちの姿を描きながら、美しさを執着や他者からの評価を求めて「自分らしさ」とは何かを問いかけてます。  
容姿にまつわる価値観に揺れる人々を通過して、現代社会が抱える歪みを静かに浮かび上がらせる冊です。

その〈男らしさ〉はどこからきたの？  
広告で読み解く「デキる男」の現在地  
小林 美香 著  
朝日新聞出版(2025)



美の基準に揺れる心を描く

カケラ  
湊かなえ 著  
集英社文庫(2023)

私たちの「気づき」がここに!



○ 情報資料センターで閲覧・貸出できます!  
○ 【開館時間】9:00~21:00(日曜17:15閉館)  
○ 【休館日】月曜日、祝日、年末年始、特別整理期間  
○

人生で感じる違和感や心のモヤモヤをクリアにするため自分らしく生きるためヒントとなる本をそろえています。

## 相談のご案内

生き方・家族・職場の人間関係など、さまざまな悩みについてお気軽にご相談下さい。

チャットボット  
ご利用ください▶



### 女性のための ハーモニー相談

専用ダイヤル **秘密厳守** **相談無料**

TEL:043-209-8775

※電話相談のあとの来室相談は、予約制となります。

相談時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00~16:00		●	●	●	●	●	●	●
16:00~20:00	休館日	●	●	●	●	-	-	-

### 女性のためのキャリア相談 要予約

毎月第2土曜日に実施しています。  
詳しくはHPをご覧ください。  
時間:①14:00~ ②15:00~

### 男性のための 電話相談

専用ダイヤル **秘密厳守** **相談無料**

TEL:043-209-8773

【相談時間】金曜日 18:30~20:30



### 千葉市男女共同参画センター

〈指定管理者〉公益財団法人千葉市文化振興財団  
〈ハーモニープラザ管理運営共同事業体構成団体〉

〒260-0844

千葉市中央区千葉寺町1208-2

千葉市ハーモニープラザ内

TEL:043-209-8771

FAX:043-209-8776

【開館時間】9:00~21:00(日曜17:15閉館)

【休館日】月曜日、祝日、年末年始

<https://www.chp.or.jp/danjo/>

SNSで情報発信中!



## 独立行政法人

新たな一歩

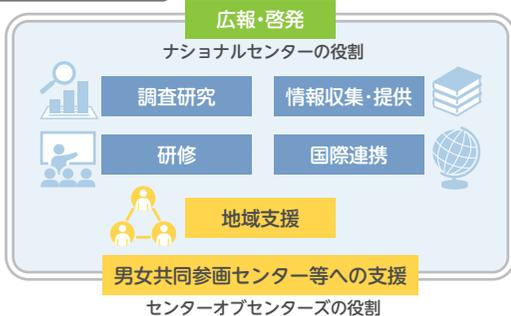
## 男女共同参画機構法 成立!

令和7年6月20日、「独立行政法人男女共同参画機構法」が成立し、令和8年4月1日から施行されます。

国立女性教育会館は男女共同参画を取り巻く社会情勢に対応し、その機能をさらに強化・拡充した「独立行政法人男女共同参画機構」として、新たな一歩を踏み出します。

この機構は、内閣府主管・文部科学省共管の体制のもと、これまで蓄積してきた史・資料、調査研究成果、研修ノウハウ、国内外のネットワークを最大限に活かし、男女共同参画施策を総合的に実施する「ナショナルセンター」として、設置されます。

### 機構の基盤的機能



### 地域とともに歩む「センターオブセンターズ」

機構は、男女共同参画促進施策推進の中核的な機関として、全国各地にある男女共同参画センター等を強力にバックアップする「センターオブセンターズ」としての役割を担います。

**地域の取り組みと連携しながら、より実効性のある男女共同参画社会の実現を目指します。**

