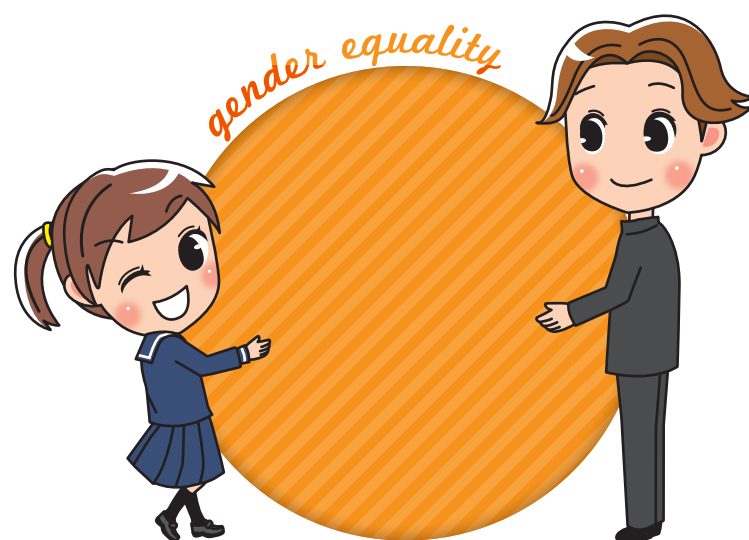
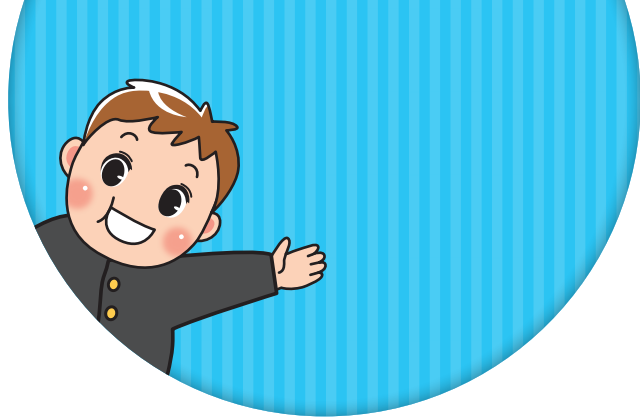
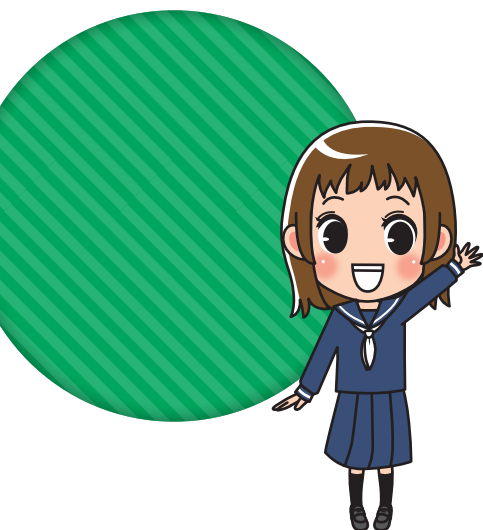




あなた
わたし
大切な
大切な



この冊子は、なりたい自分・やりたいことを性別に関わることなく平等に実現できる社会づくりを目指して、作成しました。

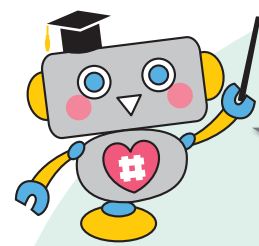
アドバイザー／岐阜大学地域科学部 立石 直子准教授 (平成30年当時)
協力／金沢大学国際基幹教育院 谷口 洋幸准教授 (平成30年当時)
ハートフルネットぎふ(女性団体の皆さん)
岐阜市教育委員会
改定／令和7年9月

発行／岐阜市市民協働生活部男女共生・生涯学習推進課
〒500-8701 岐阜市司町40番地1
TEL.058-214-4792 FAX.058-265-8665
danjo-gakushu@city.gifu.gifu.jp

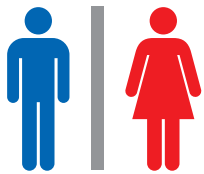
岐阜市

ジェンダーって何だろう??

みなさんは“ジェンダー”という言葉を知っていますか？ 私たちは、これまで長い歴史に育まれた、さまざまな社会や文化の中で暮らしています。その中で、誰もが無意識のうちに抱いている「男らしさ」「女らしさ」というイメージ。それが“ジェンダー”です。では、ジェンダーについて考えてみましょう！



たとえば、このトイレのマーク。どっちが男性で、どっちが女性か、分かるかな？

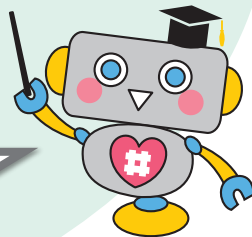


CASE 01

スカートをはいている方が女性だね。

色でも分かるわ。でも、どうして女性が赤で、男性が青なんだろう？

トイレマークの形や色のように、実は私たちは「ズボンや青＝男性」「スカートや赤＝女性」と、無意識に思い込んでいることに気づくね。このマークは、1964年東京オリンピックの時に採用され、日本から世界に広まったといわれているんだ。でも、海外では男女の色分けをしていなかったり、女性がスカートをはいていなかったりするマークもあるんだよ。



CASE 02

トイレには、こんなマークもあったよ。



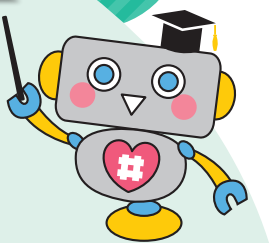
僕はあまり見かけないなあ。赤ちゃんとお母さんかな？

それは、オムツを替えるスペースがあることを示すマークだね。育児というと、「性別役割分担意識」が働いて、お母さんがするものと考えがち。でも最近は、右のようなマークも見かけるよ。こういうマークだと、お父さんも使いやすいよね。このマークを見ると、「育児は男女ともにするもの」という考え方に変わってきていることが分かるね。
※性別役割分担意識とは、「男性は仕事、女性は家庭」と、性別により役割や労働を分業する考え方のこと。



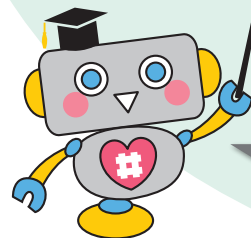
この人たちの職業は何か？

CASE 03



看護師と、キャビンアテンダントだね！

でも、僕のお母さんは「子どもの頃、スチュワーデスになりたかった」と言っていたよ。それにおじいちゃんが、病院で看護師さんのことを「看護婦さん」って呼んでいた気がするなあ。



そうなんだ！ 少し前までは、女性が圧倒的に多かったことから、看護師は「看護婦」、キャビンアテンダントは男性を「スチュワード」、女性を「スチュワーデス」と呼んでいたんだ。他にも、保育士は「保母」「保父」と呼ばれていたよ。以前は職業の名前も、性別によって区別されていたものがあったけど、今は男女関係なく自分が望む職業に就きやすいように、呼び方が変わってきているんだ。



自分に当てはまるものに、丸をつけてみよう！

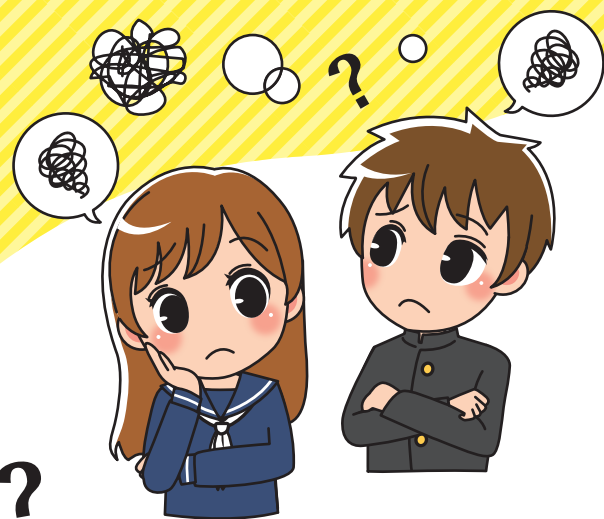
謙虚	かわいい	背が高い	たくましい
気が利く	感情的	理性的	頼りがいがある
やさしい	オシャレが好き	サッカーや野球が好き	行動力がある
家庭的	ピンクが好き	数字が好き	積極的

この表にある言葉は、一般的に真ん中から右が「男らしい」、左は「女らしい」とイメージされがちなことなんだ。でも、きっと右と左の両方に○を付けた人もいよね。それがキミの「自分らしさ」。必ずしも左右のどちらかに分かれていなくても○がつかなくてもいいんだよ！



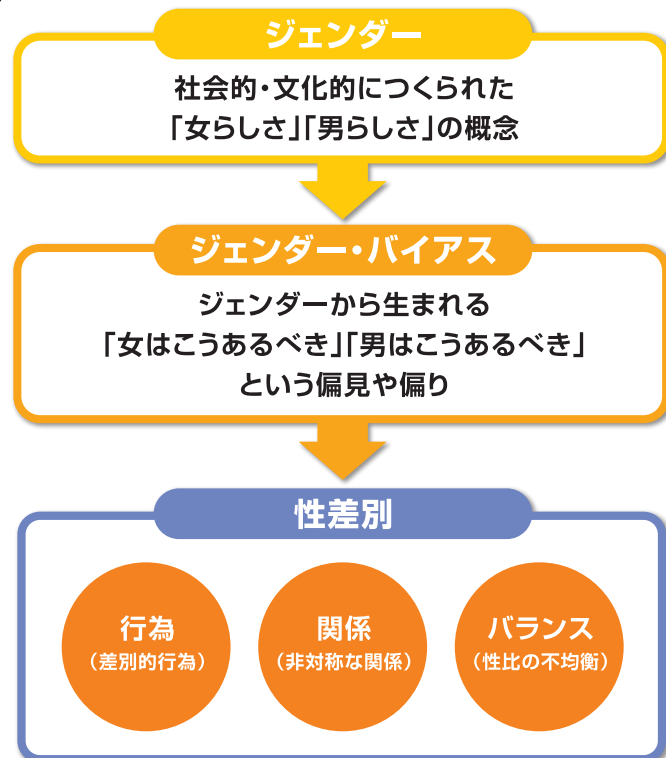
身の回りで、

こんなこと 起こってない?



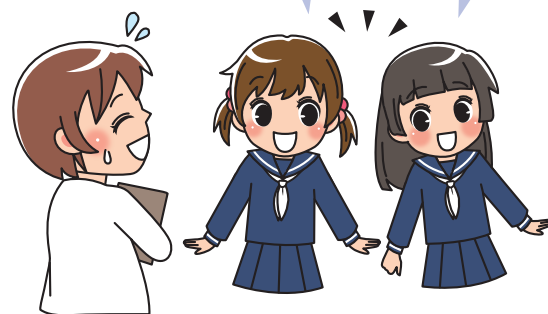
ジェンダーから起こる 偏見や差別もある

前のページでは、私たちが無意識のうちに
“ジェンダー”という「女らしさ」や「男らしさ」の
概念を持っていることを学びました。実はこの
ジェンダーから、「女はこうあるべき」「男はこう
あるべき」という偏見(ジェンダー・バイアス)
や差別が生まれることがあります。あなたは、
性別による差別を感じたことがありますか?
身近で起こっているかもしれない、性差別を見
つけてみましょう。



ジェンダー による性差別 CASE 01 行為

性別によって相手を見下したり、行動や発言を無理や
り抑えついたり、排除したりと、あからさまに差別行動を
することです。最近よく問題になっているセクシュアル・
ハラスメント(セクハラ)なども、これにあたります。



身体・容姿に関わることや性的な経験の有無な
ど、プライバシーに触れる内容をたずねることが、
相手を傷つけることもあります。

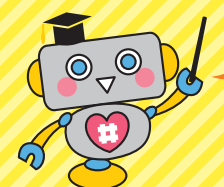
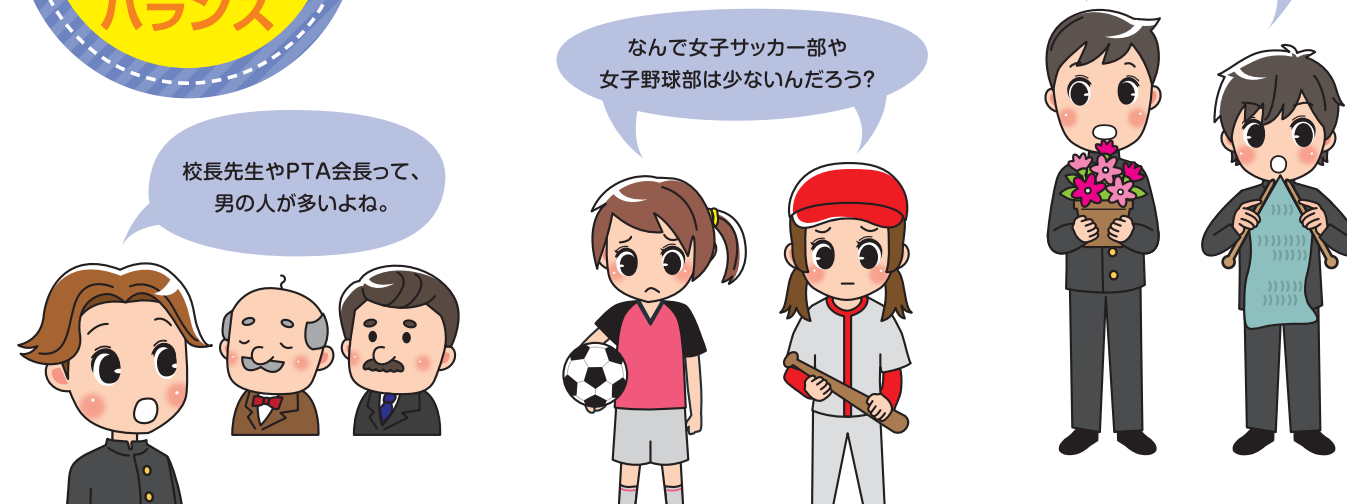
ジェンダー による性差別 CASE 02 関係

性別によって対等な関係が築けていない
状態になることです。さまざまな場面で、男
女どちらかが上の立場に立ったり、周りが性
別で得意不得意を決めつけたりします。



ジェンダー による性差別 CASE 03 バランス

職業によって男女の割合に大きく差があったり、男
女どちらかしか参加できない場面があったりするな
ど、男女のバランスに偏りがある状態になることです。



ココがポイント!

知らないうちに、傷つけていることも! 知っていますか? 「アンコンシャス・バイアス」

「アンコンシャス・バイアス」は、無意識(アンコンシャス)な偏見(バイアス)のこと。過去の経験
や周囲の意見などから、気づかぬうちに「こういうものだ」という思い込みや決めつけを持って
しまい、悪気なく人を傷つけてしまうことがあります。

「ジェンダー・バイアス」も「男性はこうあるべき」「女性の役割はこういうもの」など性別にか
かわるアンコンシャス・バイアスの1つです。特にジェンダーは、社会や文化のなかでつくられた
ものなので、バイアスが強く根付き、平等な社会の実現を妨げる要因になっています。

なりたい自分を あきらめないで!!

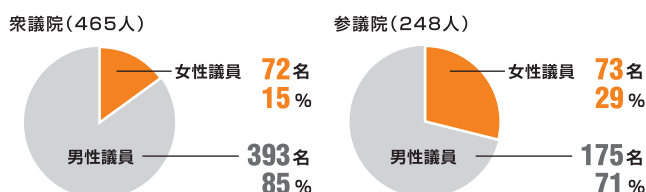
私、
パイロットに
なりたいの。



日本の女性活躍は まだまだ発展途上!

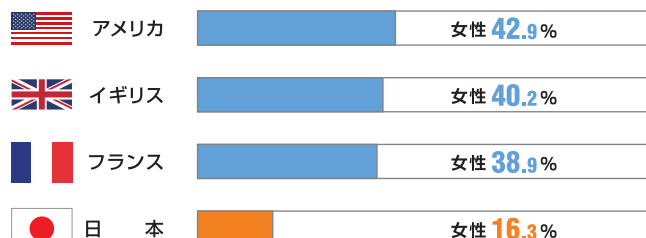
右のグラフを見ると、日本では政治家や、企業・組織における管理職に女性の数が少ないことが分かります。しかし教育面では、高校・大学ともに、進学率の男女差はほとんどありません。つまり、日本は女性の教育レベルが高いにもかかわらず、その能力が社会で活かされていないのが現状なのです。そこで今、**男女が共に活躍できる社会**が求められているのです。

日本における女性国会議員比率



資料／令和7年8月現在 衆・参議院HPより当該作成

管理的職業従事者に占める女性の割合



資料／令和7年版男女共同参画白書「1-15図 諸外国の就業者及び管理的職業従事者に占める女性の割合」からデータを抜粋
注1. 総務省「労働力調査（基本集計）」、その他の国はILO「ILOSTAT」より作成。
注2. 総務省「労働力調査」では、「管理的職業従事者」とは、就業者のうち、会社役員、企業の課長相当職以上、管理的公務員等。また、「管理的職業従事者」の定義は国によって異なる。
注3. 日本、アメリカは令和6(2024)年、イギリス、フランスは令和5(2023)年の値。

インタビュー interview

私たちも、 自分らしく輝いています!!

男女の枠にとらわれなくて、自分が一番輝ける職業を選ぼう。

保育士

子どもたちの食事指導やトイレトレーニング、着替えや後片付けなど生活習慣を身に付けることができるよう一人ひとりサポートをしています。中学1年生の頃、保育園へ弟を迎えに行ったときに、弟の1日の様子や姿をハキハキと話される担任の先生に深く感動し、「この先生みたいになりたい!」と強く憧れました。やりがいを感じることはたくさんありますが、子どもたちの成長を感じたときと、保護者の方から感謝されたときは「保育士として力になっているんだな。」と実感できるので特にうれしいです。



岐阜市 市橋保育所
加藤 翔太さん

何か少しでも興味を持ったらどんどん追求してください!



岐阜市消防本部 指令課
登 みゆきさん

自分にとってやりがいのある仕事に就くことが一番大切です



指令課では、119番通報を受信し、要請内容聴取して対応できる消防車や救急車を出場させます。看護師時代に「救急車で現場に向かい市民の救護に携わりたい」と思い、救急救命士の資格を取得しました。救急隊員と違い直接処置をすることはできませんが、119番通報で電話の先にいる患者さんや家族に安心感を持ってもらえるよう心がけ、また、状態が悪化しないよう応急手当の口頭指導を実施しています。患者さんを無事に病院の医師に引き継げたことを救急隊員から聞くとうれしく思います。

救急救命士

保健師

保健師は、乳幼児から高齢者までのすべての方を対象に、健康な生活を送ることができるよう、地域住民の方の保健指導や健康管理、乳幼児健診、感染症の拡大予防を行うといった、人々の生活に幅広く関わることができる職業です。元々看護師として働いていましたが、医療現場で培った知識や経験を地域で生活する市民の方の健康増進や障がい者の方の支援に役立てたいと思い、保健師になることを決めました。市民の方や医療従事者の方からの相談を受けた際に、お礼の言葉をいただいた時は自分の対応が実を結んだことを実感できるため、とてもうれしく思います。

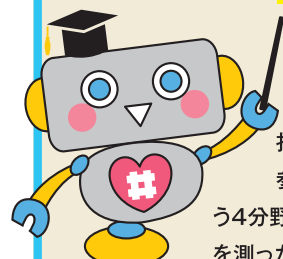


岐阜市保健所 感染症対策課
腰山 健人さん

男性保健師の活躍の場は多くあります。ぜひ、一緒に働きましょう!



Q 日本が 118 位の ものは何?



答えは「ジェンダー・ギャップ指数」の順位です。これは、経済参画、教育、政治参画、健康という4分野のデータから各国の男女格差を測ったもので、国連も男女差をなくす努力をするよう呼びかけています。

順位	国名
1	アイスランド
2	フィンランド
3	ノルウェー
4	イギリス
5	ニュージーランド
6	スウェーデン
7	モルドバ
8	ナミビア
9	ドイツ
10	アイルランド
...	...
118	日本

▲世界148ヵ国のジェンダー・ギャップ指数ランキング
資料／2025年 世界経済フォーラム ジェンダー・ギャップ指数ランキングより抜粋

経済参画	同一労働における賃金格差や労働参加率など 日本 112 位 / 148 カ国
教育	識字率や就学率など 日本 66 位 / 148 カ国
政治参画	国会議員や閣僚の男女比率など 日本 125 位 / 148 カ国
健康	健康寿命や出生児性比など 日本 50 位 / 148 カ国

ゆるぎない叶えたい夢がある人はその夢に突き進んでほしい。夢がない人は様々な経験を通して見つけてください



(株)市川工務店
建設管理部 現場支援課
加藤 あやさん



自分の好きなことをあきらめないで、自分自身を信じてみてください



(株)市川工務店
建設管理部 現場支援課
勅使川原 紗夏さん

私たちの仕事は建設現場における、安全や品質書類の作成や写真整理、CADを使用した図面作成、工事の進捗状態を確認するドローン撮影、工事現場のバトロールチェック等、多岐にわたります。現場では、毎日・毎月のルーティンワークはありません。工程に沿って期限までに書類を作成したり、様々な仕事を同時に進めていくので大変だと感じることがありますが、現場で働く方の話を聞きながら、色々な仕事の最初から完成までを一緒に見届けられるのは、この仕事のやりがいだと感じています。

建設現場支援

※紹介した方々の所属は、令和5年当時のものです。

これからは、家事も仕事もシエアする時代!



女の子だから手伝って!



どうしてお兄ちゃんはお手伝いしてくれないの!?

お母さんも働いているのに大変だな…。

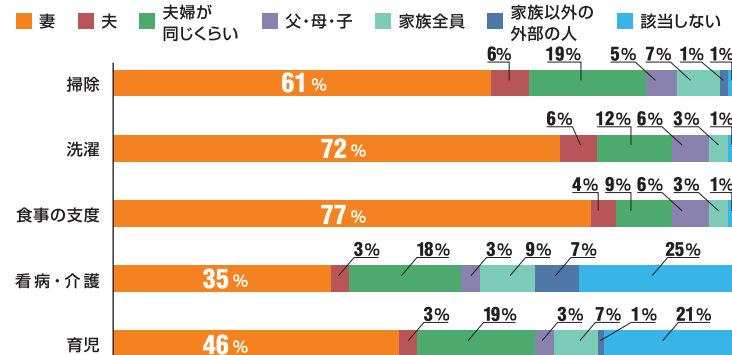


お母さん、ごはんまだ?



※上記イラストは、あくまでイメージイラストです。

家庭における家事の担い手



出典／平成28年度 岐阜市「男女共同参画に関する市民意識調査」

女性だけが家事をするそれって当たり前?

昔は男性が仕事、女性が家事を担う家庭が一般的でしたが、最近では共働きの家庭も増えてきました。平成28年度に岐阜市が行った調査では、家庭での食事の支度や洗濯、掃除などの家事について、「夫が行っている」と答えた人は1割にも達しておらず、妻が主な担い手になっていることが分かっています。しかし、家事は「家庭の仕事」です。家族みんなが参加して、分担しながら行うことが大切です。

家庭内での共同参画も進行中!

PICK UP 01

最近では、女性と共に家事や育児をする男性が増えています。男女が協力すれば、効率的に家事をこなすことができます。まずは、家族一人ひとりが、食事の後に自分の食器を流しへ持っていく、乾いた自分の洗濯物を畳むなど、自分に関わる仕事(自事)から始めて、徐々に家庭の仕事(家事)に参加しましょう。



voice

番さん:
「忍耐力」「生活力」など、子ども以上に自分を成長させてくれるのが育児です

voice

見廣さん:
分担して習慣にすると家事への向き合い方は変わる気がします



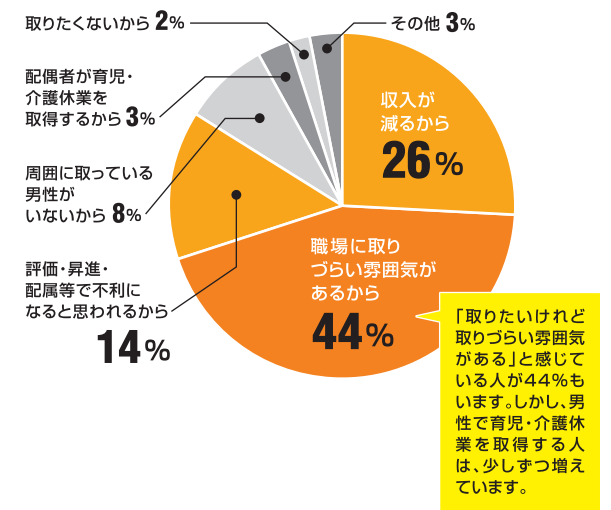
企業も仕事と家事の両立を応援!

PICK UP 02

岐阜市では、従業員の仕事と家庭の両立を積極的に支援する企業を「岐阜市男女共同参画優良事業者」として表彰したり、「ぎふし共育・女性活躍企業」として認定しています。表彰・認定された企業の中には、子どもを連れて出勤ができる環境を整えて、育児から復帰する従業員をサポートしたり、男性も育児休業を取れるようにしたりするなど、さまざまな取り組みをしています。



男性の育児・介護休業取得率が低い理由



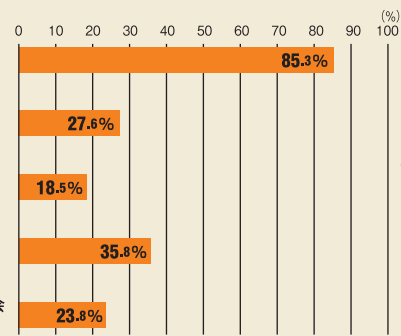
「取りたいけれど取りづらい雰囲気がある」と感じている人が44%もいます。しかし、男性で育児・介護休業を取得する人は、少しずつ増えています。

出典／平成28年度 岐阜市「男女共同参画に関する市民意識調査」

男性の家事力アップが、女性の活躍をバックアップ!

近年までは、結婚や出産を機に仕事を辞める女性が多かったです。では、なぜ結婚や出産後に仕事を続ける女性が少なかったのでしょうか。右のグラフでは、その原因として8割以上の人が「仕事と家事・育児・介護との両立が難しい」と答えています。女性の活躍を応援するためには、男女問わず家事に参加することが必要です。

- 家事や育児・介護との両立が難しい
- 家族の協力や理解が得られない
- 職場が責任ある仕事を女性に任せない
- 男性に比べて賃金が安く、職種も限られている
- 顧客や取引先等を含め、社会一般の理解が不十分である



▲女性が職業を持つことの問題点(複数回答) 出典／平成28年度 岐阜市「男女共同参画に関する市民意識調査」



岐阜市の取り組み!!

親子でチャレンジ!「家事力アップセミナー」

「家事に挑戦したいけれど、何から始めたらいいかわからない」という人のために、岐阜市では家事力を高めるための家事セミナーを開催しています。男性や親子を対象とした料理教室、家事をシェアする方法を学ぶ講座など、さまざまなセミナーが行われているので、ぜひ家族でチャレンジしてみてください。

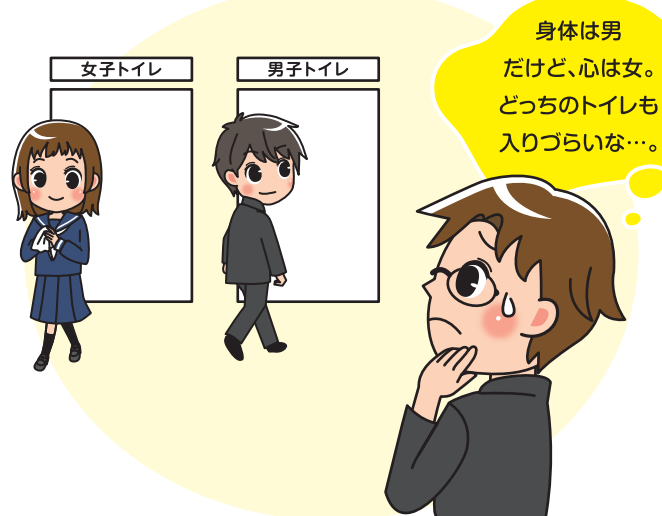


身近に傷ついている人が いるかもしれません

性の多様性を知って 偏見や差別をなくそう

近年、一人ひとりの姿や性格、価値観が違うように、性は2つのパターンに分けられるほど単純ではない、と考えられるようになってきました。例えば、外見は男性ですが心の中では自分を女性と認識する人、身体も心も女性ですが男性の服装を好む人もいます。こうした**それぞれの性のあり方を「セクシュアリティ」**といいます。

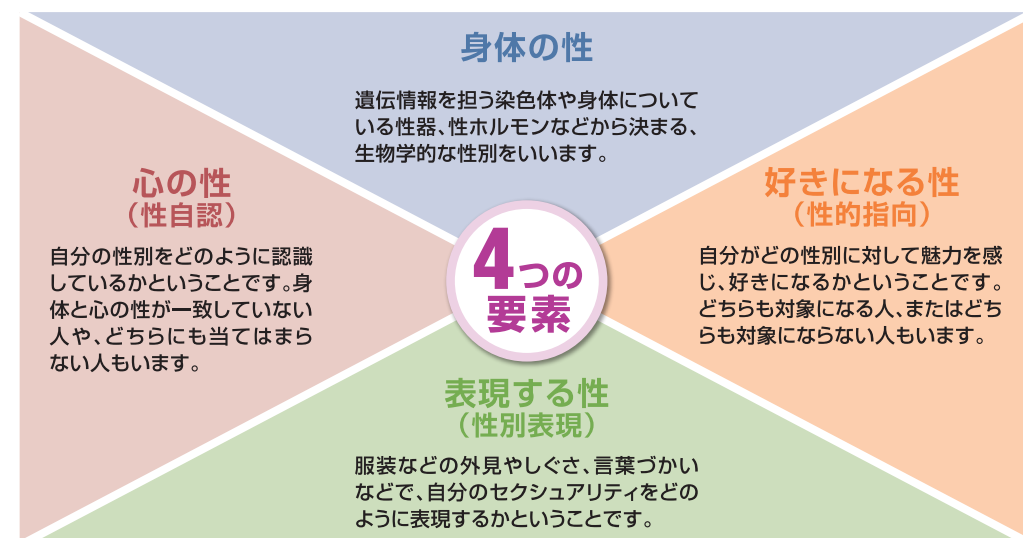
セクシュアリティに対する理解は、少しずつ進んでいるものの、依然として偏見は根強く、自分の性に違和感をもちながらも、誰にも相談できずに悩み続ける人もいます。また、友だちからいじめられたり、からかわれたりするなど、人権をないがしろにされて、不登校になったり、自傷行為をしたり、自殺につながったりすることもあります。まずは、**周りが正しい知識を得ることが必要**です。



セクシュアリティを 4つの要素 で考える

PICK UP

右の図は、セクシュアリティの代表的な4つの要素を紹介したものです。この4つの組み合わせを考えただけでも、セクシュアリティはさまざまということが分かります。しかし、この4つはあくまで代表的な要素です。実際は、これだけでは表現できないほど、さまざまなセクシュアリティがあるといわれています。



4つの性の要素は、それぞれの中でも明確に男性・女性のどちらかに分けることはできません。また、今のセクシュアリティが成長とともに変わっていくこともあります。セクシュアリティは、一人ひとり異なるものなのです。



例①

身体性は男性で、心の性は女性。好きになる性は男性。女性的な性別表現が好き。

	男	女
身体性	●	
心の性		●
好きになる性	●	
表現する性		●



例②

身体性は女性で、心の性も女性。好きになるのは異性だが、男性的な性別表現も好き。

	男	女
身体性		●
心の性		●
好きになる性	●	
表現する性	●	



LGBTとは、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字を組み合わせた単語です。人口に占める割合が少ないため、「セクシュアルマイノリティ(性的少数者)」ともいわれますが、さまざまな調査によると、現在はLGBTやさまざまなセクシュアリティの人が、人口の約5~10%を占めるとされています。

LGBTという言葉を知っていますか?

性的指向

L Lesbian	レズビアン	女性の同性愛者 (心の性が女性で恋愛対象も女性)
G Gay	ゲイ	男性の同性愛者 (心の性が男性で恋愛対象も男性)
B Bisexual	バイセクシュアル	両性愛者 (恋愛対象が女性にも男性にも向いている)

性自認

T Transgender	トランスジェンダー	「身体性」は男性でも「心の性」は女性というように、「身体性」と「心の性」が一致しないため「身体性」に違和感を持つ人。「心の性」にそって生きたいと望む人。
----------------------	-----------	--

それって本当に愛情表現？

恋愛のトラブルに注意！！

デートDVという言葉を知っていますか？

DVとは、夫婦や恋人など親密な関係にある人との間で起こる暴力のことで、英語の「Domestic Violence(ドメスティック・バイオレンス)」を略したものです。その中でも、交際中の恋人同士で起こる暴力は「デートDV」と呼ばれています。DVの被害は、なぐる・けるなどの身体的な暴力だけではなく、言葉や態度、行動などで**相手が思い通りになるように支配**することも、DVに含まれます。

交際中だと、相手に嫌われたくないと思って我慢してしまったり、デートDVだと気がつかなかったりすることも少なくありません。また、「自分が悪いのかも」「愛されているから仕方ない」「やさしい時の相手を信じた」と1人で悩みを抱え、被害が大きくなってしまいうこともあります。



身体的な暴力

なぐる、ける、髪を引っ張る、首を絞める、部屋や家から出さない、物を投げつけるなど

精神的な暴力

どなる、にらむ、友だちの前でけなす、大切なものを壊す、別れるなら自殺すると言うなど

社会的な暴力

相手を束縛する、携帯電話を勝手に見る、行動をチェックする、行動を制限するなど

性的な暴力

同意なく体をさわる、性行為を無理強いする、性行為を断ると冷たくなる、避妊しないなど

経済的な暴力

お金を払わせる、借りたものやお金を返さない、高価なものを買わせるなど



STOP その **アップ** や **シェア**、ちょっと待って!!

そんなつもりはなかった… そうならないように注意を

近年、SNSなどを通じて、さまざまなトラブルが発生しています。軽い気持ちで安易に人を傷つけるような投稿をすると、“炎上”して大きな非難を受けます。また、一度投稿すると、完全に消すことは困難です。個人情報などが特定されると、トラブルを引き起こす可能性もあります。自分では気をつけていても、投稿を見た人が拡散すれば、多くの人の目にさらされるので、情報や写真をアップしたり、シェアしたりする時には、細心の注意が必要です。



振られた腹いせに、彼女の水着の写真や悪口をアップしてやる!

case 01

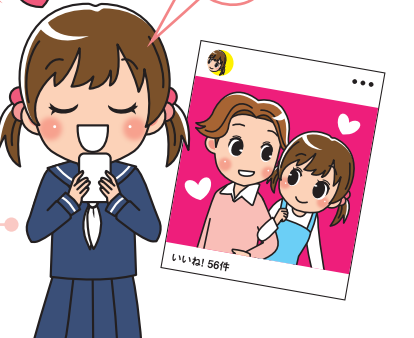
別れた恋人への仕返しに、裸や性的な写真・映像など、相手が公開するつもりがない情報をインターネットなどで公開する行為は、「リベンジポルノ」と呼ばれ、犯罪になります。

※リベンジポルノ規制法違反

彼とデートした時の写真を友達にシェアしよう!

case 02

「知っている人しか見ないだろう」という認識は、とても危険。見る人によっては不快な思いをしたり、今は良くて将来トラブルにつながることもあります。



デートDVチェック!

あなたは、相手からこんなことをされていませんか? 反対に、あなたは相手にこんなことをしていないでしょうか? 心当たりがあったら、デートDVかもしれません。

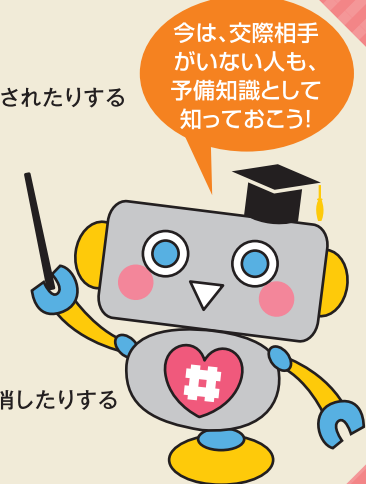
こんなことされていませんか?

- ☐ 叩かれたり、けられたりする
- ☐ 一方的にデート費用を払わされたり、プレゼントを要求されたりする
- ☐ 常に行動をメールや電話で知らせるように言われる
- ☐ 無理やりキスや性行為を迫られる
- ☐ 友だちの前であなたの悪口を言われる
- ☐ 怒られた後に、「怒らせるお前が悪い」と責められる

こんなことしていませんか?

- ☐ 相手が他の異性と話しているのを見ると、腹が立つ
- ☐ 相手が言うことを聞かないと、イライラしてしまう
- ☐ 相手の服装や行動をいちいち指示する
- ☐ 相手の携帯電話をチェックしたり、アドレスやメールを消したりする
- ☐ 相手の都合を聞かず、何でも1人で決めてしまう
- ☐ 自分を最優先にしてもらえないと、腹が立つ

※上記は、一般的にいわれている目安です。



互いを大事にし合える 良い関係を築こう!

どんな理由があったとしても、暴力は決して許されないものです。自分の気持ちをしっかりと伝え、いやだと思ったことにはきちんと「NO」と言いましょう。相手を思い通りにするのではなく、相手の意見も認め、良い恋愛をしましょう。



友人や恋人と良い関係を築くには どうしたらいい？

まずは相手を尊重して 対等な関係を築く方法を知ろう

あなたは、自分の気持ちをどんなふうに相手へ伝えていますか？ 相手と対等な関係を築くには、自分の気持ちを“言葉”で伝えることが大切です。相手に上手く気持ちを伝えるヒントとして、「Iメッセージ」を使ってみましょう。Iメッセージは自分を主語にして気持ちを伝える方法です。反対に、相手を主語にする伝え方を「YOUメッセージ」といいます。怒りや不安を伝える時には、つい相手を責めてしまいがちですが、気持ちの伝え方を少し変えるだけで、お互いの気持ちが伝わりやすくなります。



どこが違う？ どっちがいい？ 考えてみよう！



相手を責めるYOUメッセージ

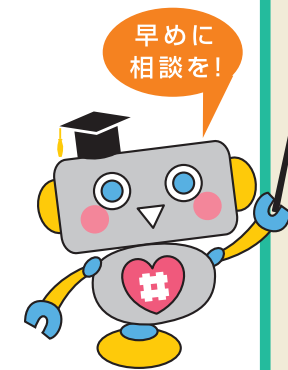
「(あなたが)恋人を優先させるのは当たり前」「(あなたは)友だちの方が大事なのか?」と、相手が主語になる言い方だと、言う側にそんなつもりがなくても「あなたはこうするべきだ」と断定したり、「そうしないあなたが悪い」と非難している感じを受けます。

気持ちを伝えるIメッセージ

「(私が)一緒に出かけたいと思ったの」「(私は)一緒にいられないのが残念」と、自分を主語にして素直に気持ちを表現すると、相手はその思いを受け取りやすくなります。相手も恐れや反発を抱かずに自分の気持ちを伝えられるので、良いコミュニケーションにつながります。

トラブルは、 1人で抱え込まないで！

身近に相談できる人がいなかったり、友人や家族には言いづらかったりする悩みは、専門家や第三者に打ち明けてみましょう。特に、心や体が傷つくなどの被害がある場合には、できるだけ早く相談するようにしましょう。



相談窓口

- ◆岐阜市子ども・若者総合支援センター“エールぎふ” ——
(子ども専用、20歳未満)
子どもホットダイヤル 0120-43-1474(24時間)
子どもホットメール gifu43izime-nashi@soleil.ocn.ne.jp
(返信は平日8:45~17:30)
- ◆岐阜市中央青少年会館
058-266-0566
(9:00~21:30 月曜日(休日の場合は翌火曜日)、第3日曜日、祝日を除く。日曜は~17:00)
- ◆岐阜市女性センター
0120-786-874
(月~土曜日 10:00~12:00、13:00~16:00、祝日・休館日は除く。夜間電話相談は毎月第1・3金曜日 17:00~20:00)
- ◆岐阜市人権啓発センター
058-214-6119 (平日 8:45~17:30)
- ◆岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター
LGBT専門電話相談
058-278-0858
(第3金曜日 17:00~20:00、祝日、年末年始を除く。)

相談を受けた時は、 アウティングに 気をつけて！

友だちが相談してきた内容を他人に話してしまうことを「アウティング(Outing)」といいます。2015年には、ある大学で男子学生が同性の友人に好意を告白したところ、その友人が周囲に広めてしまい、告白した学生が亡くなるという事件が起きました。アウティングは、人権を侵害することにもなります。相談を受けたら、本人の了承なく、内容を話さないようにしましょう。



誰もが自分らしく生きるために
互いを認め合える社会をつくらう！
それが男女共同参画社会に繋がります。

これからは、性別に関わらず誰もが“自分らしく生きる”ことができる社会をつくるのが大切です。そのために必要なのは、お互いを認め合うこと、そしてお互いに対等な関係を築いていくことです。すべての人がそれぞれに多様な価値観を持っていることを知り、あなた自身の自分らしさを大切にしましょう。