

# ヒューマン 上田

ヒューマン上田とは…

Humanとは、「人間の」とか「人間的」と訳されます。  
一人ひとりの人権を大切にする明るい上田市であることを願い、  
名付けられました。



「みんなちがってみんないい」 豊殿小学校 六年 高塚 大瑛

## 特集

「男だから」「女だから」ではなく  
「私だから」と思える社会へ  
～身近にあるジェンダーギャップ～

## もくじ Contents

- 特集 「男だから」「女だから」ではなく「私だから」と思える社会へ～身近にあるジェンダーギャップ～……………2
- 上田市人権啓発推進委員会活動紹介……………4
- 人権作品 最優秀賞 ……………6

## 特集

～身近にあるジェンダーギャップ～

# 「男だから」「女だから」ではなく 「私だから」と思える社会へ

ジェンダーギャップとは 男女の違いによって生じる格差のことをいいます

## 日本のジェンダーギャップ指数の最新順位は…

(世界経済フォーラム グローバル・ジェンダーギャップ報告書 2025年)

148か国中

**118位**

つまり**日本は男女間の格差が大きい**のです

「ジェンダーギャップ指数」は、経済・教育・健康・政治の分野で、世界各国の男女格差を評価し、数値化した指標です。日本は、教育と健康の分野で水準が高い一方、経済と政治の分野では格差が大きいと評価されています。

### 経済分野

#### 男女の賃金格差はとても大きい

一般労働者の性別賃金は、**男性が363万円、女性が275万円で、88万円の差があります。**

男性は年齢階層が高くなるにつれて賃金が上昇しますが、女性は男性に比べ賃金の上昇が緩やかな傾向にあります。

(令和6年賃金構造基本統計調査 厚生労働省)



### 政治分野

#### 女性議員などの割合がとても低い

女性割合は**国会20.5%** **地方議会で17.8%**

首長では**都道府県知事4.3%** **市区町村長3.7%**

(女性活躍・男女共同参画の現状と課題 令和8年1月 内閣府男女共同参画局)  
(地方公共団体の議会の議員及び長の所属党派別人員調査 令和6年12月31日現在 総務省)



**経済分野と政治分野で**  
なぜこんなに**格差がある**のでしょうか？



## 格差が生まれるひとつの理由として**家事の分担時間**を見てみましょう

### 家事関連（家事、介護・看護、育児、買い物）

女性 **3時間24分**      男性 **51分**

（令和3年社会生活基本調査 総務省統計局）

このように、家事・育児・介護などを女性が主に担っている現状は、仕事と家庭の両立を難しくしています。その結果、責任ある仕事や管理職への進出を控える人、あるいは非正規雇用・短時間勤務を選択する人が多い状況にあり、女性の活躍を制限し、生涯賃金の格差を拡大させる要因の一つとなっています。



**当たり前だと思っていたものの中に、ジェンダーギャップを生み出す原因**があるのでは？



### ジェンダーの思い込みをチェックしてみよう

（思い当たる項目に✓を）

- 1 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先したほうがよいと思う
- 2 男性なら残業や休日出勤をするのは当たり前だと思う
- 3 家事・育児は女性がすべきだと思う
- 4 男性は仕事をして家計を支えるべきだと思う
- 5 「主人」「奥さん」という言葉に特に抵抗は感じない
- 6 組織のリーダーは男性の方が向いていると思う
- 7 学校の保護者欄には、父親の名前を書くのが普通だと思う
- 8 お祭りでは女性が裏方で食事やお酒の準備などをしたほうがよいと思う
- 9 自治会や町内会の重要な役割は男性が担うほうがよいと思う
- 10 男性社員が女性社員を「ちゃん」づけで呼んでも違和感を感じない

（参考資料：令和3年度性別による無意識の思い込みに関する調査研究 内閣府男女共同参画局  
男女共同参画社会に関する世論調査（令和6年9月調査） 内閣府男女共同参画局）

結果はいかがでしたか？チェックにより気づいたことから  
身近な体験や自分自身の言動を振り返りましょう

### 自分がより自分らしく輝いて暮らせるまちづくりのために

- ◆ 自分自身が当たり前だと思っていたことに疑問を感じたら、それを話題にしましょう。
- ◆ 「男だから」「女だから」と性別で役割を決めつけず、お互いの得意なことや関心のあること、やりたいことを尊重しましょう。
- ◆ 性別による不平等や差別的な言動を見聞きしたら、勇気をもって「おかしい」「ちがう」等と伝えましょう。

いのち・愛、そして絆を大切に作るまちづくり

## 上田市人権啓発推進委員会 令和7年度の活動紹介

上田市人権啓発推進委員会は、各団体の代表や自主的に入会した約90名の市民で構成されています。当委員会では、お互いの人権を尊重し、あらゆる差別をなくそうと学習や市民への啓発活動を行っています。より多くの皆様に当委員会を知って参加していただきたく、この1年間の主な活動をご紹介します。



昨年5月より、土屋彰会長の後任として上田市人権啓発推進委員会の会長を務めております和田茂一です。日頃は本会の活動にご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

本年度は、委員研修として長野県人権啓発センターを訪問し、人権について考える契機としました。また、「人権を考える市民のつどい」「人権啓発担当者研修会」「うえだ人権フェスティバル」の開催や街頭啓発活動などを通じ、人権問題にどう向き合い一歩を踏み出すかを模索してきました。

日々の新聞にはさまざまな人権問題が取り上げられています。その中でも、去年の信濃毎日新聞の特集「ともにあたらしく ジェンダー 地域から」は、ジェンダーを多面的に深掘りしています。今もなお社会に残る、当然と

上田市人権啓発推進委員会 会長 和田 茂一

される男女の役割分担や性差別、人権侵害についての記事は、私の胸に鋭く突き刺さりました。

私自身、記事を読んで自分の言動を振り返り、何度も恥ずかしくなりました。さらに、女性が生きづらさを感じている現実気づき、変わっていない自分自身に強い憤りを覚えました。妻に「あなたは、人権に関わる仕事をしているんでしょう?! だったら なぜ・・・?」と言われることがあります。考えて活動しているつもりなのに、時々振り返ってみることを心したいと思います。

皆さんも、日常にある偏見や差別について気づき、当たり前だと思っていたことに立ち止まってみませんか。そして、どのような考え方や行動が豊かな共生社会へつながるか、一緒に考えてみましょう。まずはスモールステップから。

## 委員研修

令和7年7月11日

千曲市の長野県人権啓発センターで、「部落差別問題を考える」と題して、講師の石川勝彦さんのお話をお聞きしました。

講師の方は、「『ヒューマン上田』を毎年楽しみにしています。」とお話され、いくつかの記事の感想もいただきました。

私たちは江戸時代の身分制度として「土農工商」を学びました。しかし、近年の歴史研究によるとそうした身分階層で江戸時代は説明できないとされ、現在の小学校や中学校の教科書では、階層的な意味合いでの「土農工商」という表現は使われていないそうです。

講話の中で、差別の反対は何だと思えますかと質問が

ありました。「平等」「平等」と答えますが、なかなか正解には至りません。正解は「尊敬」でした。

相手を尊敬し、尊重する気持ちを表す言葉を敬意というそうです。敬意を表すために自分でできそうなことは何かと考えました。やはり、人の話を聞くことだと感じました。途中で自分の意見をはさむことなく、まず相手の話をよく聞くことを心掛けたいと思いました。

上田市誕生20周年記念事業  
第20回人権を考える市民のつどい

令和7年10月8日

第20回人権を考える市民のつどいは、上田市誕生20周年記念事業と冠して実施されました。

講演会は、戦場カメラマン・フォトジャーナリストとして国内外に知られている渡部陽一さんを講師としてお迎えし、「戦場からのメッセージをあなたに～ファインダー越しに見た命の現場～」と題してご講演いただきました。冒頭には映像で、アフガニスタン・カンダハールからの実況、銃をとらねばならない青年の苦悩、戦死した人の埋葬された土地、泣き崩れる家族、それを乗り越えた笑顔、子どもの何気ない笑顔などが紹介され、渡部さんが登場されました。

身振り手振りを交えた独特の語り口で、戦場カメラマ

ンになったきっかけや仕事について話されました。どの戦場でもレンズの前には子どもたちの悲しみがあつたという、その場の状況が目につくような語り方で、伝えることの意義について語ってくださいました。

頭部を銃で撃たれたパキスタンの女の子マララ・ユサフザイさんが、のちに国連でメッセージとして語った、「一冊の本と一本のペンが子どもたちの環境を変える」「学ぶこと、教育が世界平和の第一歩」という言葉の紹介がありました。渡部さんが日本の子どもの状況写真を現地へ届けると約束したことや、戦場の現場を伝えることが彼の使命となっていることを実感し、胸が熱くなる思いをさせられた講演会でした。

また、「市民へのアピール」では、長野大学ノートテイクサークルごだまの学生から、聴覚障がいのある方への支援の活動内容や今後について発表されました。UDトークというアプリを使った自動翻訳を活用した支援が紹介されました。若者の今後に期待したいと思います。



## 人権啓発担当者研修会

令和7年11月22日

お互いの人権を尊重し、安心して暮らせるまちを目指すため、市内の社会教育関係団体等の方々が出席し、研修会を行いました。

「想う つながる 一歩ふみだす」をテーマに、「子どもの人権」「同和問題」「障がい者の人権」についてのDVDを視聴し、その後6つの分散会で話し合いました。

分散会では、さまざまな世代の方がグループになり、DVDの内容について意見交換をしました。グループ発表で、「発達障がいには、親が勉強することでその子の見方が変わるのではないか。」「若い人は同和問題がもう無



いと思っている。」との意見がありました。

助言者のお話からも学ぶことがあり、人権のことを考える良い機会になりました。

## 人権週間～街頭啓発～

令和7年12月4日

本格的な冬の訪れを告げるかのような初雪を踏みながら、人権週間に合わせ、上田駅前街頭啓発活動が行われました。

「今日から人権週間です。」「人権を大切にしましょう。」などと声をかけながら、人権週間を呼びかけるチラシと一緒に、ここ数年同様カイロを啓発物品として配布しました。寒い朝だっただけに、「カイロです。」とひと言添えるところにこやかにられる方も多く、カイロは体だけでなく、こころもあたためてくれるのではないかと思います。配布しました。



この日は、人権擁護委員の皆さんといっしょに呼びかけました。また、市内の他の地区でも街頭啓発活動を行いました。

## 人権作品審査

令和7年12月3日～令和8年1月7日

今年は幼稚園、保育園、小学校、中学校、高等学校、一般の皆様から厳選された人権作品1078点の応募がありました。審査では、決戦投票の対象となる作品もいくつかあり、どれも力作ばかりでした。

作文・詩・短歌・標語・ポスターいずれもその学年らしい感性が生かされており、色使いなどさまざまな工夫がされていました。

多くの作品は、人権を他人事としてとらえるものではなく、自分自身のこととしてとらえており、人権教育の重要性を感じられました。

公共施設に展示されている人権作品（標語・ポスター）に足を止めてご覧になってください。何か心に響いてくるものがきっとあるはずです。

入選作品は、上田市のこれからの人権啓発に活用させていただきます。

応募していた皆さまに心よりの感謝申し上げます。



## 上田市誕生20周年記念事業 うえだ人権フェスティバル

令和8年2月21日

今年は上野が丘公民館を会場に開催されました。

人権作品の表彰式では、市民の皆さんから寄せられた人権に関する作文・ポスター・詩・標語の中から最優秀賞の表彰と作品発表が行われました。人権の大切さを伝える工夫が盛り込まれた作品の発表には、大きな拍手が集まりました。

人権講演会では、「認知症になった波平～高齢者の人権について考える～」と題して、渡辺哲雄さん（日本福祉大学中央福祉専門学校特別顧問）にご講演いただきました。

誰もが知っている「サザエさんの磯野家」で高齢になり変化に乏しい生活を送り認知症になっていく波平さんを想定し、高齢者への関わり方を考えるお話をいただきました。

生き生きと感情を動かして生きることが認知症の予防

に効果的だという話はとても参考になりました。また、人権は私たち一人ひとりが大切に守り続けていかないとすぐなくなってしまうものであるということを知りました。人権を尊重するということは、具体的には目の前の人の「意思」を尊重するということであり、指図や命令をしないで認知症の人の意思を引き出す工夫を講師自身の介護体験を通じて語っていただき、大変説得力のあるお話でした。

ユーモアを交えた講演に、会場からは何度も笑い声が上がりました。参加者からは「楽しく自分のこととして考えることができました。」という感想もいただきました。



# 令和7年度 人権作品 最優秀賞



▲うえだ人権フェスティバルで表彰式が行われました。(令和8年2月21日)

上田市人権啓発推進委員会では、多くの方々に人権尊重への理解を深めていただくため、毎年、上田市教育委員会とともに人権啓発作品(作文・詩・短歌・標語・ポスター)を募集しています。

今年度も小中学生を始め、たくさんの方々に応募していただきました。その中から最優秀賞に選ばれた作品の一部を紹介します。

## 作文の部

### 自分と向き合う

東小学校 五年 田中理香子たなかりかこ

あなたは、自分や相手の好みを尊重することができていますか。もし、相手と自分の好きなものが違っていたらどうしますか。

私は四年生のとき、ランドセルにお気に入りのリアルな虫のキーホルダーをつけていました。そのキーホルダーを見た同級生が、

「何それ。変なの。」

と云ってきました。その子が言った「変」という言葉によって、私が好きなものだけでなく、私自身も否定された気がして、とても悲しい気持ちになりました。

その様子を見ていた友達が、

「ぼくは、それかっこ良いと思うよ。」

とはげましの言葉をかけてくれました。その友達がかけてくれた言葉によって、自分の好きな気持ちに自信をもって向き合うことができるようになりました。好きな気持ちをぐまかさずに、相手に伝えることができるようになりました。

五年生になり、女子のグループ内で、自分が好きで応えんしているグループや人物名を言うことになりました。みんなは若いアイドルやKポップのグ

ループ名を挙げました。私は、金色の派手な服を着て歌っておどる壮年の俳優の名前を言いました。すると、

「普通じゃないよ。変わっているね。」

と言う友達もいました。きっと、四年生までの私だったら何も言い返すこともできずに、話すことをやめていたと思います。ですが、五年生の私は違います。一年前の経験が、私を変えてくれました。

「私はこの人が好きだよ。だって見ていると元気が出るから。おすすめだよ。」と、自分の気持ちを伝えることができました。

相手に自分の気持ちを伝えて、否定されたり、ひやかされたりしてきつ

いている人を見たら、見て見ぬふりをせずにはげましの言葉をかけたいです。そして、私自身もあんに人の好みを否定したりしないように、自分の言葉にせき任をもってすごしていきたいです。

相手の好みと自分の好みは違って当たり前であり、たがいの気持ちを尊重することが大切だと改めて感じました。

### 作文の部 最優秀賞 受賞者

いっしょ

丸子中央小学校 一年

藤極悠威翔ふじぎわ ゆいとう

大切な友だち

中塩田小学校 二年

村上友紀奈むらかみ ゆきな

友達からの言葉

中塩田小学校 四年

小林紗季こばやし さき

自分と向き合う

東小学校 五年

田中理香子たなかりかこ

差別をなくすために

東塩田小学校 六年

高橋 鈴緒たかはし りんお

かけがえのない親切

豊殿小学校 六年

藤原 玲太ふじわら れいた

同じ色と違う色

丸子北中学校 一年

牛久保海耀うしくほ かいよう

自分がやられて嫌な事

第五中学校 二年

田中 奈々たなか なな

知ることで見えた差別のこと

依田窪南部中学校 三年

宮下 魁斗みやした かいと

私たちの居場所

上田東高等学校 二年

荒井 彩那あらい さな

## 標語の部

またあそばすごくうれしい ありがとう

丸子中央小学校 一年 青木 優斗

やさしさは してもされても うれしいな

東小学校 二年 正村廉汰朗

見つけよう わるいところより いいところ

清明小学校 三年 沢柳 来実

友達に やさしい心 プレゼント

南小学校 四年 的場 奏多

押し付けない じぶんのおもう あたりまえ

西小学校 五年 堀越 美桜

「どうしたの？」 だれかがじゃなくて ぼくが言う

本原小学校 六年 中村美紗希

見捨てたの？ 見て見ぬふりも いじめだよ

塩田中学校 一年 土屋 明凜

言う前に 気づけ言葉の 赤信号

第三中学校 二年 古澤 あき

「ふつう」はね 人の数だけ あっていい

第一中学校 三年 平田 汐蘭

多様性 人の思いは 無限大 認め合えれば 新未来

上田染合丘高等学校 一年 上原 匠

ちがいでこそ 認め合えば 力なり

シナノケンシ株式会社 森 康平

## 詩の部

親友はやめられない

川西小学校 五年 村田 ひな

友だちとケンカした

今まで『親友』だと思っていたのに

「もう親友をやめる」

二人で言い合った

家に帰って お母さんに話した

「親友はやめられないんだよ」

お母さんは言った

ホントかな？ と私は思った

次の日、なんとなく一緒にいたら

いつのまにか仲直りしていた

二人とも

「ごめんね」

を言わなかったのに

『親友はやめられない』

本当だった

## 詩の部 最優秀賞 受賞者

ともだちって いいな

南小学校 一年 高橋 寿希

ぼくの箱の中に入ってる物

南小学校 四年 田辺 翔

親友はやめられない

川西小学校 五年 村田 ひな

本当の貴方が見たい

南小学校 六年 上野 芹愛

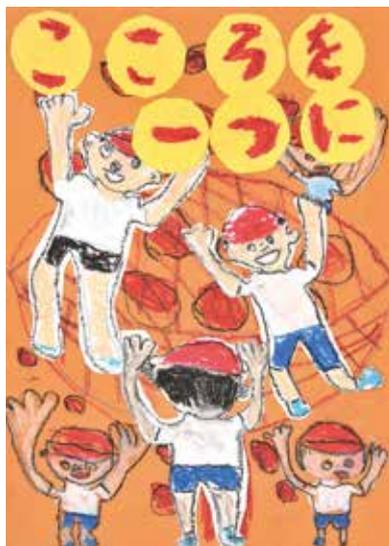


ポスターの部

\*表紙について\*

令和7年度の人権作品ポスターの部において最優秀賞に選ばれた作品です。

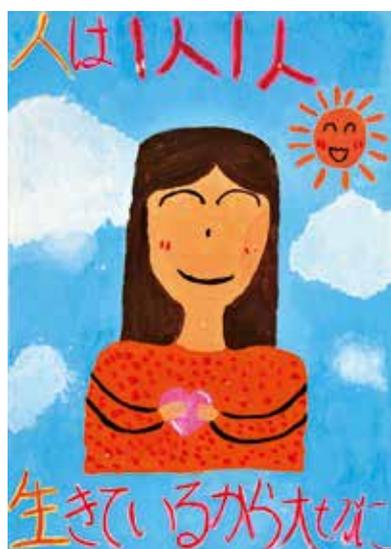
カラフルな色づかいがみんなの気持ちを明るくしてくれる作品です。上田市人権啓発推進委員会では、市民の皆様お一人おひとりの個性が輝き、笑顔があふれる住みやすい上田市になるよう、心をつなげて人権啓発に取り組んでいきます。



ココロを一つに  
みやはら ともき  
武石小学校 一年 宮原 朋希



みんなともだち  
みねむら こう幸  
東塩田小学校 二年 峯村 幸



人は1人1人 生きているから大切に  
かみむら はな  
中塩田小学校 四年 上村 羽菜



言ってみようきみの「意見」 みんなで聞こうその「いけん」  
「子どもの権利条約」 第12条「意見を表す権利」  
たきざわ けんと  
東小学校 五年 滝澤 憲人



自分の意見を主張しませんか?  
えじり こはる  
東小学校 六年 江尻 琴春



手を取りあい よりよい社会を作ろう  
くぼた りょうと  
第五中学校 一年 窪田 稜大



自由の翼を広げよう  
よだ すずは  
塩田中学校 二年 依田 涼葉



あなたは言葉をどう使う?  
たきざわ はな  
第四中学校 二年 滝沢 花

上田市人権啓発推進委員会へのご意見、入会申込み(年会費500円)は事務局まで

《事務局》上田市教育委員会 生涯学習・文化財課 TEL.23-5197