

品川区ジェンダー平等啓発誌 マイセルフ

myself

自 分 ら し く

vol.70

2025

春号

Special Interview

お笑いタレント・南海キャンディーズ

やま さき しず よ

山崎 静代 さん

特集

誰もが生きがいを感じ、
自分らしく生きられる品川

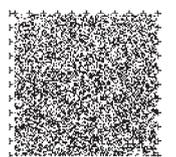
Shinagawa VOICE

大谷 敏子さん

佐々木 淳也さん

西村 帆夏さん

“自分”を決めつけない
きっと、なんでもできるはず



Special Interview

お笑いタレント・南海キャンディーズ

山崎 静代 さん

Profile

大阪府生まれ。平成15年に山里亮太さんと「南海キャンディーズ」を結成。「M-1グランプリ2004」で準優勝を果たし注目を集める。芸人、俳優、ボクシング、アートなど多様なジャンルで活躍の幅を広げている。ボクシングでは、女子ミドル級の認定王者となる。令和4年に俳優の佐藤達さんと結婚。



幼少期から、今に至るまで。
自分と周りの変化をどう見えていますか？

私は小さい頃から体が大きくて、小学校高学年になると「女子なのにデカイ」とからかわれることが増えました。自分の体にコンプレックスを感じ、人の目が気になっていました。中学からは「女子らしくない」と言われることがさらに気になり、自分に自信を持てず、背中を丸めて縮こまってしまうようになりました。でも人の目が気になって目立ちたくなくせに、なぜか芸能界へのあこがれだけはずっと持ち続けていました。そして芸人として活動を始めた頃、先輩が私の体型をネタにしたんですが、そうしたら会場で笑いが生ま

れたんです。「自分の身体が笑いつながるんや」って気がついて、見方ががらっと変わったんです。それからどんどん「これが私の個性で強みなんや」と思えるようになって、自分自身のことをポジティブに受け入れられるようになりました。

私は仕事として「芸人」をやっているんですが、お笑いの世界では「女性芸人」というラベルがついてしまうことがあります。特にデビューした頃はお笑い界全体が男性社会で、女性が入る余地が狭いと感じることもありました。例えば、M-1グランプリの最初のオープニングで、上半身裸でポーズをとるんですけど、私だけ水着を着てその映像を

撮ったんです。女子で身体が大きいのが武器なのに、かくさなきゃいけないのが、なんとなく悔しくて。もちろん裸で撮るわけにはいかなかったので仕方ないんですが、「ああ、私は女なんやな〜」と差を感じた出来事でした。逆に男性やからって脱ぐのが当たり前なのが嫌な人もいるかもしれませんがね。男性から女性に容姿いじりをすると「女性がかわいそう」となりがちですが逆は許されたり、変な不均衡があるんじゃないかな。ただ、今は時代が変わり、芸人の皆さんも多様性の理解が進み、差別発言などで誰かが嫌な思いをせんように、とても気をつけるようになってきていると思います。

お笑いにボクシング、アート、そして結婚。
生活と意識はどう変わりましたか？

私が山ちゃんとコンビを組んだのは平成15年からです。当時は男女コンビが少ないから目立ってええやん、なんて考えていました。でも今は男女コンビも増えて、それも相性を考えたらたまたま異性やったというパターンが増えていて、良い変化やなあと思います。

結婚は大きな転機でした。一人暮らしのときは自由気ままやったけど、夫と暮らすようになり自然と相手のことを考えるようになりました。夫は仕事を応援してくれていて、家事は気づいた方がやるというルールです。でも、忙しい日が続くと何だか申し訳なくて、「最近ご飯を作れなくてごめん」という言葉が出てしまうことがありました。私

の実家がそうだったからなのか、無意識のうちに「妻がやるべき」という考えが私の中にあることに気づきました。夫はおおらかで、家事とかよりも「とにかくしずちゃん健康で長生きしてほしい」と言ってくれます。なので、夫のために長生きしようと思うようになりました。自分のためだけでなく誰かのために生きるという意識に変わったことに、自分でもおどろいています。

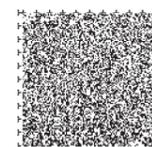
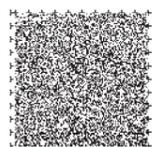
時代も変わり、表立って性別で差別されることは減ってきていると思いますが、生きづらい人はまだまだいっぱいいると思います。生物学的な違いもあるし、男と女が全く一緒と言いきるのも違う気がするんですが、それが理由でやりたいことをやれない理不尽な邪魔はされたくないですね。もしやりたい

何かに出会えたなら、「こうじゃなきゃいけない」という考えを手放して、自分の可能性を信じて進んでほしいですね。成功するかどうかではなく、挑戦することで世界が広がるんだと思います。

私もお笑いだけでなく、ボクシングやアート、演技など、いろいろなことに挑戦してきました。ボクシングはドラマの役作りのために始めたんですが、取り組むうちにオリンピックを目指すようになりました。当初は「何言っているの。本気？」という反応が多かったんですが、私の可能性を見つけて真剣に向き合ってくれる人との出会いで大きく成長でき、感謝しています。挑戦することの大切さや、自分が知らなかった可能性に気づく楽しさを、皆さんもぜひ経験してほしいと思います。

”自分”を決めつけられない

きつと、なんでもできるはず



ぜ～んぶ聞いてみた!

myself 一問一答

Q 好きな色は?

そのときによって変わる!

緑、紫、黄色、ピンク…そのときによって、いろいろかもしれません。明るい気分になりたいときは明るい色を選んだりしますね。

Q 山崎さんにとっての「自分らしさ」とは?

年を重ねてやっと「これは向いてない」とか「好きじゃないな」とかがわかってきたけど、やる前からそう考えてチャンスや出会いを逃すのはもったいない! いろいろ挑戦してもっと自分を見つけていきたいという気持ちがあります!

Q 子どもの頃はどんな遊びをしていましたか?

なりきり遊びが好きでしたね。ウイングマンという漫画が好きで、ウイングマンごっこを友達としたり、1人でしたりしていました。



Q 癒しの時間は?

自然を感じる時

夫と広場や公園に行く時間が癒しです。季節によって違う自然を感じながらただ歩くのが楽しいです。

Q 座右の銘は?

「楽しいということは、決して「楽」ということではない」
小学生の頃、先生に言われた心に残っている言葉です。

Q 子どもの頃の自分に伝えたいことは?

「堂々と、縮こまらずに。」
身体が大きいことをもっと早く開き直ってどんどん強みにしていけばいいと…。

Q 毎日のルーティンは?

ない!

毎日同じことよりも違うことをやりたいタイプですね。ボクシング選手をやめた今も週2～3日くらいでジョギングは続けています!

特集

誰もが生きがいを感じ、自分らしく生きられる品川

ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会の実現を目指して

この社会には、文化や特徴、そして性別、性的指向、ジェンダーアイデンティティも人の数だけ存在します。

しかし、その違いや偏見によって生き方や働き方の選択肢が狭まったり、自分の好きなこと・やりたいこととのギャップに息苦しさを感じている人がいます。

すべての人が自分らしく生きていくためには、そんな違い(個性)を尊重することが大切です。

品川区では、誰もが自分らしく生きられる社会の実現を目指し、条例を制定しました。

— 品川区ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を実現するための条例 —

「ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会」を目指してみんなで一緒に取り組んでいくための条例です。以下の9つの基本理念を掲げています。

人権侵害の根絶	Pick up! 多様な生き方の選択	平等な参画機会の確保	生活と仕事、学び、地域活動の調和	リプロダクティブ・ヘルス/ライツの尊重
Pick up! ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を支える教育	女性のエンパワーメント	性的指向やジェンダーアイデンティティに起因する日常生活上の困難の解消	国際社会・国内での取組に対する理解・推進	

今号の Pick up!

多様な生き方の選択

固定観念にとらわれず、自分の個性と能力を発揮して多様な生き方を選択できることです。

あなたのやりたいことは何ですか? どんなことが好きですか? 一人ひとりに自分の生き方を決める権利があります。他人の価値観や固定観念に縛られず、自分らしさを大切にしましょう。

今号の Pick up!

ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を支える教育

ジェンダー平等と性の多様性への理解を深めるために、学校・社会教育の場において取り組みを進めていきましょう。

ジェンダー平等と性の多様性への理解を深める社会のために、学校教育や社会教育などの場を通じて、誰もが安心して自分らしく暮らせる社会の土台を育んでいきましょう。



「ジェンダー」という言葉を使った条例はなんと、都内初。誰もが輝くために大切なのは「自分らしさ」です。山崎さんは、お笑いでもボクシングでも自分らしさを大切にされています。だからこそ、とてもキラキラしているように感じますね。

人から人へ伝わる 無意識の連鎖

「男性なのに料理が得意なんだ！すごいね」「女性なのに理系なんてカッコいい」ほめたつもりで言った言葉だったけれど、無意識に女らしさや男らしさを結びつけてしまっていた、なんて経験はありませんか？
私たちは生活にあふれる様々な物事を、無意識に男らしさや女らしさに結びつけてしまうことがあります。このような社会の中でつくられた性別のことを「ジェンダー」といいます。

現在、国や学校、企業では、ジェンダー平等を推進しようと様々な取り組みを進めています。しかし実態は、下の図が示す通り、共働きなのに育児・介護・家事の時間に男女で約5倍の差があったり、「女性は理系が苦手」という誤った認識が広がっていたりします。それはなぜなのでしょう？

人間は社会的な動物であると言われていて、親や友人、SNSなど、周りの評価や意見の影響を受けてしまうのは当然と言えます。つい人によってしまった「らしさ」が無意識

の思い込みを育て、人から人へと連鎖してしまっています。これを断ち切るには、私たち自身が自分の中にある「無意識の思い込み」にまず気づき、一人ひとり意識を変えていく必要があります。

品川区では、ジェンダー平等を広げていくために、みんなで一緒に取り組む条例を制定しました。これをきっかけに、あなた自身の生活スタイルや、家族・友人との何気ないやりとりを振り返ってみませんか？少しの意識で、変わっていくことがたくさんあるはずですよ。

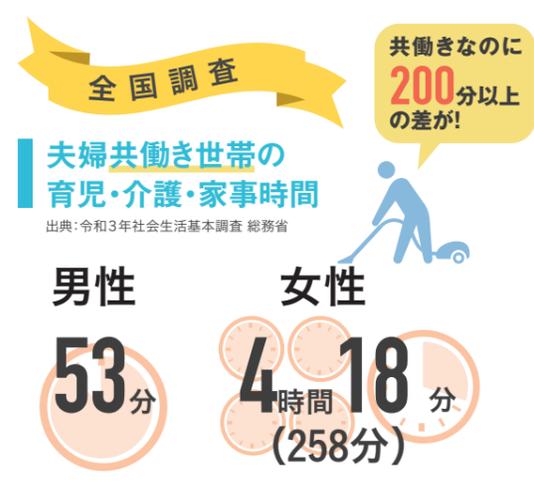
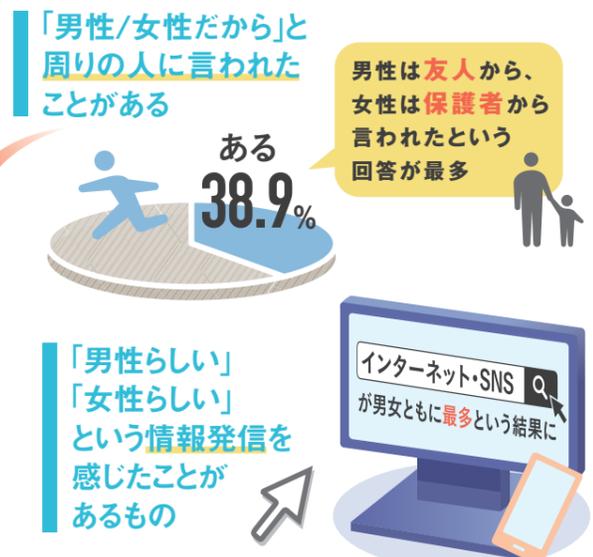
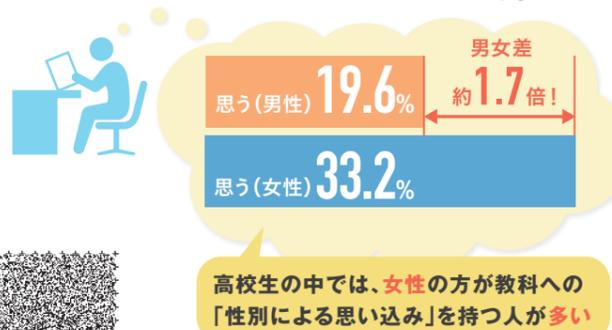
都内高校生への調査

都立高等学校 全日制・定時制生徒(1・2年生)への調査
出典：性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する実態調査 東京都生活文化スポーツ局(令和6年3月)
(思う)＝そう思う、どちらかというと思うを足した数です。

「男性/女性だから」と思う



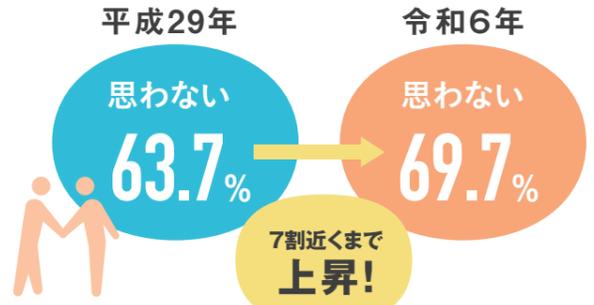
理系科目は男性の方が得意だと思う



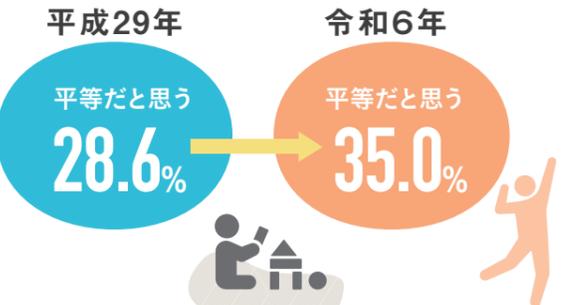
品川区の現状

出典：品川区 人権・ジェンダー平等に関する意識調査(令和7年3月)

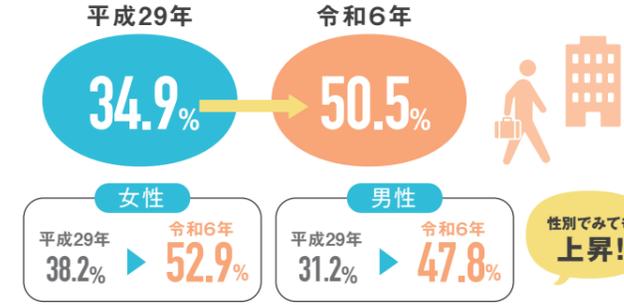
「男性は仕事、女性は家庭」に対する品川区民の考え方



家庭において男女が平等だと思う



女性の理想の働き方について「結婚や出産にかかわらず、一生職業を持つ」と回答



男性が育児休業を取得しやすくするために必要なこと(上位3位)

出典：品川区 人権・ジェンダー平等に関する意識調査(令和7年3月)

1 職場に取得しやすい雰囲気があること	73.3%
2 上司や同僚などの理解や協力があること	69.8%
3 昇進や昇格、人事評価に影響が出ないこと	61.0%

ジェンダー平等に向けた品川区の現状と取り組み

品川区ではジェンダー平等に向けて、様々な取り組みを進めています。その結果、「男性は仕事、女性は家庭」という考え方に反対の区民は、例年上昇傾向にあります。家庭における「男女が平等と思う」人の割合は上昇しており、女性の働き方について、「一生職業を持つ」ことが理想だと回答した割合も上昇しています。このように誰もが自分らしい働き方を選択するためには、男性の働き方を変えていくことも必要です。男性が育休を取得しやすくするために必要なこ

とを聞いた調査結果では、周囲の理解に加えて体制の整備などがあがっています。

そうした中、区民と行政が一体となってジェンダー平等社会を目指す事例として、公募区民が中心となり「ジェンダー平等推進フォーラム」を企画しています。

また、性的指向やジェンダーアイデンティティへの偏見や無理解によって、当事者が自分らしさを周囲に明かすことができない要因となっている現状を受け、性の多様性を尊重し合う社会をつくるための取り組みにも力を入れています。令和6年度からはLGBTQ専門相談を開始しました。(詳細はp10)

すべての人が輝くために、私たちができること

自分の中にある無意識に気づくこと、自分の「自分らしさ」を大切にしていること、そして周りの「あなたらしさ」も尊重すること、そうした一人ひとりの行動と意識の変化が少しずつ社会を変えていく鍵となるのです。そして何気ないやりとりや生活スタイルから工夫していくことが、だれもがいきいきと輝くジェンダー平等な社会への第一歩となります。



おお たい とし こ
大谷 敏子さん
品川消防団長

「都内初の女性消防団長」なんて言われていますが、私自身はそんなに性別を気にせずに行ってきました。消防団の活動には何よりも経験と信頼が大事ですね。色々な職業の方がそれぞれのスキルを活かすこと、そして団員同士信頼しあうことでスムーズな訓練や災害対応ができると実感しています。消防団員だった夫が亡くなったのをきっかけに平成8年に入団したのですが、当時としてはめずらしいことに女性団員の先輩がいました。今は全国的にどんどん女性も増えてきていて、品川消防団にも100名近く所属しています。消防団は地域の絆を深める場でもあるので、有事の際は地域をよく知る消防団だからこそできることがたくさんあります。町会や地域の方々と連携し、「共助」の精神を大切にしていきたいですね。



品川消防団、団本部で平成25年から分団長、令和2年からは消防団副団長を歴任し、都内初の女性団長として令和6年4月から品川消防団長に就任。



にし むら ほの か
西村 帆夏さん
東京都立産業技術高等専門学校 品川キャンパス 5年生

将来の夢は、再生可能エネルギーに関する研究者や開発者になることです。私が高専に通うことに決めたのは中学生のとき。もともとロボットや科学が好きで、両親が理系ということもあり、工場見学や発明クラブに連れて行ってくれたことが今の道につながっています。入学当初は女性が少ない環境に不安もありましたが、今は友達がたくさんできました。中学生の頃から理系分野には男性が多いと感じていましたが、メディアなどで男性エンジニアなどが多く出ているのを見て「そういうものなのかな」と感じてしまうことも原因の一つかもしれません。でもだんだん後輩に女性も増えてきている気がします。2個下の妹も高専へ入学して、機械系を選択しています。興味があるならばぜひ挑戦してみたいと思います。



近年、太陽光や風力発電の導入が進む中で重視される電力変換技術に興味を持ち、電力変換器(コンバーター)の研究をしているそう。春からは大学に編入しさらに学びを深めるとのこと。



Shinagawa VOICE

私らしく生きる

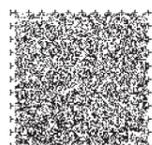
専門学校進学を機に上京し、看護師として働き始めて7年目です。進路に迷っていた高校時代、先生から勧められて看護の道を選びました。看護の職場にはまだまだ男性が少ないのですが、患者さんに求められる場面もあります。男性患者さんの中には、同じ男性だからこそ話しやすいという方もいれば、逆に口を閉ざしてしまう方もいます。患者さんによってそれぞれ必要な対応やサポートが違うので、状況に応じて適任のスタッフが対応することで、より良い看護ができるよう工夫しています。妻の出産時には産休と育休を半年ほど取得しました。職場の皆さんは忙しい中ですが非常に協力的で、送り出してくれました。看護師として働く上で「性別」という壁はほとんど感じません。みんなそれぞれ自分自身の経験やスキルを生かして活躍されています。思いがあってこの仕事を選ばなら、気にせず飛び込むのが良いと思います。



さ さ き じゅん や
佐々木 淳也さん
昭和大学病院 看護師



呼吸器・消化器科、小児科などの病棟を経験し、現在は特別病棟で成人患者の看護を担当。



ルッキズム(外見至上主義)

Looks(ルックス：見た目、容姿)とism(イズム：主義)を合わせた言葉で、「外見至上主義」などと訳されています。具体的には、外見のみを重視して人を判断したり、容貌や容姿を理由に差別的な扱いをしたりすることを指します。令和4年には新語・流行語大賞にノミネート。単に「外見にこだわること」や「外見を重視すること」ではなく、「セクシズム(性差別)」、「レイシズム(人種差別)」、「エイブリズム(健全主義、障がい差別)」、「エイジズム(年齢差別)」などと深く関わり、からみ合っています。



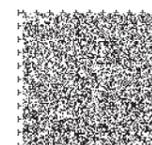
「今どき」のキーワードを解説します。

マミートラック

マミートラックとは、母親となった女性が産休・育休から復職した際に、自分の意思とは無関係に職務内容や勤務時間が変わったり、その結果社内における出世コースから外れていったりする事象を指す言葉です。もともとは企業側が社員に対してワーク・ライフ・バランスへの配慮の一環で行っていた施策ですが、時代の変化や働く女性の増加、個人のワーク・ライフ・バランスに対する価値観の多様化に伴い、現在はネガティブな印象が強い言葉となっています。

フェムテック

令和3年の新語・流行語大賞にノミネート。女性(Female)とテクノロジー(Technology)を組み合わせた造語で、女性の健康を支える商品やサービスのことで、たとえば生理周期を管理するためのアプリ、デリケートゾーン専用のソープ、吸水性ショーツなどがあげられます。技術的要素が少ない商品やサービスを指す「フェムケア」という言葉も、最近聞かれるようになってきました。



Myself Infomation

ご参加
お待ちしております!

令和7年度ジェンダー平等推進センター事業のお知らせ

ジェンダー平等推進センターでは、各種講座・イベント、LGBTQ等やその友人、家族向け交流スペースなどを開催しています。団体への活動支援や各種相談も行っています。

ジェンダー平等推進フォーラム2025

誰もが自分らしく、いきいきと安心して暮らせるジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会の実現に向けて、公募区民を中心とした企画運営委員会が企画する「ジェンダー平等推進フォーラム」を開催します。

日程 R7 11月8日(土) 会場 きゅりあん 小ホール (品川区東大井5-18-1 きゅりあん1階)



※ 昨年の様子

ジェンダー平等推進講座

区民一人ひとりが、互いに人権を尊重し、多様な生き方に配慮しつつ、誰もが自分らしく、いきいきと安心して暮らせるジェンダー平等社会推進のため、「ワーク・ライフ・バランス講座」や「性の多様性尊重(LGBTQ)講座」など8講座を開催します。

日程 R7 7月 ~ R8 2月 (各月1回開催予定) 会場 ジェンダー平等推進センター会議室 (品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階)



※ 昨年の様子

※ 内容や日程については、変更となる場合がありますので、最新の情報は広報しなごわや区ホームページ等でご確認ください。

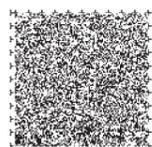
みんなのひろば

性的指向、ジェンダーアイデンティティのあり方や多様性を認め合い、差別や偏見をなくせるよう、安心して思いや悩みを共有し、自分らしく過ごすことのできる交流の場を年4回開催します。

性的指向、ジェンダーアイデンティティなどで悩んでいる方や家族、友人、職場の方、LGBTQ等への理解を深め支援したい方(ALLY(アライ))などどなたでも参加できます。

日程 令和7年7月、10月、12月、令和8年2月(予定)
内容 各回、テーマをもとにフリートーク、DVD上映など
会場 ジェンダー平等推進センター会議室 (品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階)

※ 内容や日程については、広報しなごわや区ホームページ等でご確認ください。



にじいろ相談(LGBTQ専門相談)

自分の性や性的指向、ジェンダーアイデンティティなどに関する悩みについて専門相談員がお受けします。ご本人だけでなく、家族、友人、学校関係者、職場の方など、どなたでも相談できます。

※ 品川区在住、在勤、在学の方が対象です。匿名でご相談いただけます。

相談方法	面接または電話
相談日時	第2土曜日 10:00 ~ 12:00 (受付は11:45まで) 13:30 ~ 16:30 (受付は16:15まで) 第4水曜日 14:00 ~ 20:00 (受付は19:45まで)
予約(予約優先)	面接：要予約 電話：予約不要(予約も受付可)

予約電話 ☎ 03-5479-4104 (平日 9:00~17:00)
相談電話 ☎ 03-5479-4105 (相談受付時間内)

「東京都パートナーシップ宣誓制度」の活用

東京都パートナーシップ宣誓制度は、「東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例」に基づき創設され、性的マイノリティのパートナーシップ関係にあるお二人からの宣誓・届出を、東京都が受理したことを証明(受理証明書を交付)する制度です。

品川区では、パートナーシップ関係にある方の生活上の不便を軽減し、性別等にかかわらず誰もが暮らしやすい環境につなげていくために、東京都パートナーシップ宣誓制度の受理証明書を活用した行政サービスを提供しています。



誰もが自分らしく

優しさをかたちにプロジェクト

生理用品の入手が困難な方へ、防災備蓄品を活用して無償でお配りしています。

配布対象	区内在住で、生理用品の入手が困難な方(性別・年齢は問いません)
配布場所	● ジェンダー平等推進センター (東大井5-18-1 きゅりあん3階) ● 子育て応援課(品川区役所 本庁舎7階) ● 暮らし・しごと応援センター (品川区役所 第二庁舎3階) ● 品川保健センター(北品川3-11-22) ● 大井保健センター(大井2-27-20) ● 荏原保健センター(西五反田6-6-6)
配布方法	申請などの手続きはありません。配布場所に設置された専用カードか区ホームページの画面を窓口で提示してください。

ジェンダー平等と性の多様性に関する苦情および相談申出制度

ジェンダー平等推進施策等に関する苦情(苦しい事情)および相談の申し出ができます。区民等、教育関係者、事業者等からの申し出を受け付けています。

申出ができること

- 区が実施するジェンダー平等社会推進施策に関すること
- 性別等による差別的取扱いその他ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会の実現を阻害する要因によって人権が侵害されたと認められる事項

※ 申出の対象とならない事項があります。詳細は区ホームページでご確認ください。

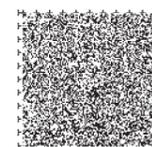
アクセス・お問い合わせ

ジェンダー平等推進センターは、品川区のジェンダー平等推進のための拠点施設です。ぜひ一度、お立ち寄りください。



開館時間 9:00~21:30 (事務室 9:00~17:00)
休館日 保守点検日、年末年始(事務室 土・日曜日、祝日、年末年始)
アクセス 〒140-0011 品川区東大井5-18-1 きゅりあん3階 大井町駅から徒歩2分 (JR・東急大井町線・りんかい線)
電話 03-5479-4104 FAX:03-5479-4111

ホームページは
こちら ▶



ジェンダー平等推進センター相談のご案内

ジェンダー平等推進センターでは、各種相談をお受けしています。
性別問わずどなたでもご利用できますので、お気軽にご相談ください。
相談は下記日時で実施しています。

※ 品川区在住、在勤、在学の方が対象です。



▶ 女性相談員による総合相談

下記日程が祝日または休館日の場合は、お休みや日時変更となります。
詳細は区ホームページでご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

法律相談 離婚・相続などの法律問題について 弁護士がお受けします。	相談方法 面接	相談日時 第1水曜日・第2火曜日……13:00～15:30 第3月曜日……17:30～20:00	予約 要予約
DV相談 配偶者・恋人などからの暴力(DV)に ついて、専門相談員がお受けします。	相談方法 面接 または 電話	相談日時 毎週金曜日(第2金曜日を除く)……13:00～16:00 第2金曜日……17:30～20:30 ※ 男性の相談は電話相談のみとなります。	予約 要予約
カウンセリング相談 こころや生き方、人間関係の悩みごと について、専門のカウンセラーがお受け します。	相談方法 面接 電話	相談日時 第4木曜日……13:00～16:00 第1・2・5木曜日……10:00～15:30 第3木曜日……10:00～19:30	予約 要予約 予約不要

予約電話

03-5479-4104

(平日 9:00～17:00)

相談電話

03-5479-4105

(相談受付時間内)

▶ こころのカウンセリングSNS相談

こころや生き方、人間関係の悩みごとについて、SNSで相談できます。
LINEの「友だち追加」から専門のカウンセラーがお受けします。

こころのカウンセリング SNS相談

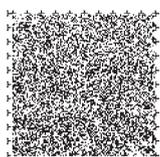
相談日時

毎週月曜日・水曜日……15:00～20:00
受付は19:30まで

チャットで
相談!



友だち追加は
こちらから



品川区ジェンダー平等啓発誌 マイセルフ -自分らしく- VOL.70 (「しながわの女性」から通算98号)

編集・発行 / 品川区人権・ジェンダー平等推進課 ジェンダー平等推進センター

〒140-0011 品川区東大井5-18-1(きゅりあん3階) TEL:03-5479-4104 FAX:03-5479-4111

令和7(2025)年 4月発行



マイセルフ
バックナンバー