

# やちまた 男女共同参画だより

## 特集：ルッキズムを考える

「その見た目じゃ損してる」「普通はこうだよ」「もっと痩せた方がいいよ」  
そんな言葉を聞いたことはありませんか。あるいは無意識のうちに使ってしまったことは  
ないでしょうか。私たちは日常の中で、知らず知らずのうちに"見た目"を基準に人を評  
価してしまうことがあります。それはとても身近で、気づきにくい問題です。

### ルッキズムってなに？

ルッキズム(外見至上主義)とは、容姿や体型、年齢などの外見的特徴を過度に重視  
し、人の評価や扱いに差を設ける考え方をいいます。これは単なる好みの問題ではあり  
ません。外見を理由とした不利益や差別につながるおそれがあることから、社会的な課  
題として議論されています。

実際に海外では、外見による差別への対応も進んでいます。アメリカのニューヨーク  
州では、体重や身長を理由とした差別を禁止する法律が成立しました。

### メディアがつくる「美しさ」

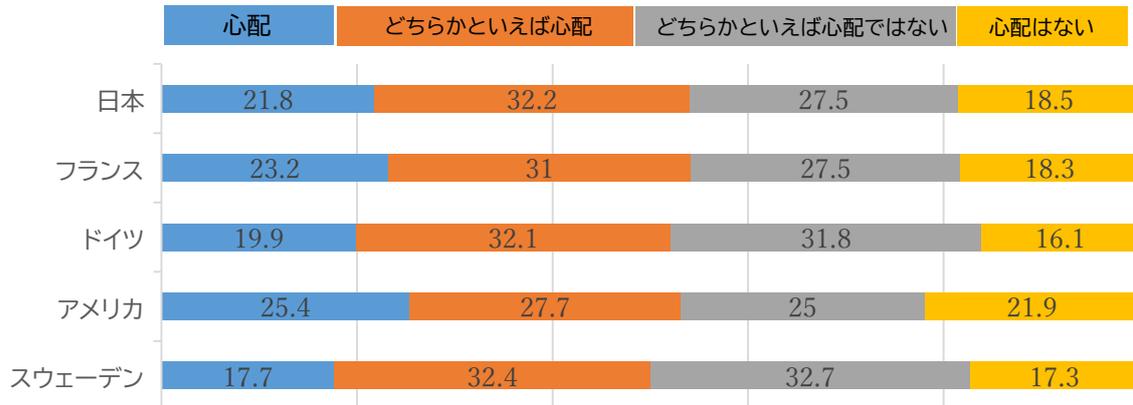
みなさんの考える「美しい人」とはどんなイメージですか。テレビや SNS に登場する若  
くて人気のアイドルや俳優を思い浮かべる人は多いのではないのでしょうか。また、最近  
は男性も女性も美しさを追求すべきだというメッセージが込められたエステや脱毛、サ  
プリの広告をいたるところで目にします。

こうした理想像が繰り返し発信されることで、あたかもそれが「標準」であり、「目指す  
べき姿」であるものになっていくのです。

### 若者の意識

近年の調査では自分の容姿に自信がないと感じている若者の割合が 5 割を超える  
ことが示されています。外見への不安は、個人の性格の問題ではなく、社会の中にある  
"見えない基準"の影響を受けている可能性があります。理想像が繰り返し示される中  
で、「今のままでは足りない」と感じやすくなる環境があります。

容姿についての悩みや心配ごとの有無(13~29歳を対象とした調査)



出典：こども家庭庁「我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査（令和5年度）」

## 自分らしくいられる社会へ

私たちは、人と出会ったとき、まず視覚情報から印象を受け取ります。外見が大きな情報の一つであることは自然なことで、誰の中にも無意識の偏見や「男性(女性)はこうあるべきだ」という価値観が存在します。

しかし、外見はその人の一部に過ぎません。考え方や努力、経験、人との関わりの中で育まれる姿勢など、目に見えにくい要素もまた、その人らしさを形づくっています。

ルッキズムはすぐに解決できる問題ではありません。メディア環境や慣習、私たち自身の意識など、複数の要素が重なり合っています。

だからこそ、特定の基準を無条件に受け入れるのではなく、多様な在り方があることを認識することが大切です。過度な加工や修正をせず、自分や他者のありのままの姿を尊重する動きも広がっています。

私たち一人ひとりの意識と行動がよりよい社会の実現につながります。まず自分の言動を振り返り、「これは適切か」と考えること。そして、見た目にとこだわらず、自分や他者を大切にすることを周囲の人に伝えていきましょう。



発行 八街市総務部企画政策課 〒289-1192 千葉県八街市八街ほ 35-29  
 TEL 043-443-1114 FAX 043-444-0815 E-mail kikaku@city.yachimata.lg.jp  
 令和8年2月発行(年4回発行)