

みてみて ほっと越谷



特集

見た目って大事?

学校に通う若い世代370人へのアンケートをもとに考える



登録団体活動紹介 サンシティ落語研究会 / カラフルのわ



編集・発行 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

「ほっと越谷」は、越谷市の指定管理者制度導入により、2022年度から街活性室株式会社が管理・運営しています。
※この情報誌はホームページ (<https://hot.koshigaya-center.jp>) でもご覧になれます。



見た目って大事？

～学校に通う若い世代370人へのアンケートをもとに考える～



見た目だけで他人を判断したり、自分なりの理想の外見を追求したりすることは誰しもあることではないでしょうか。近年、SNS などを通じてルッキズム*が若い世代へ及ぼす影響の深刻さが報じられる機会が増えてきました。今号では若い世代の考えを調査したアンケートを通してルッキズムについて考えていきます。

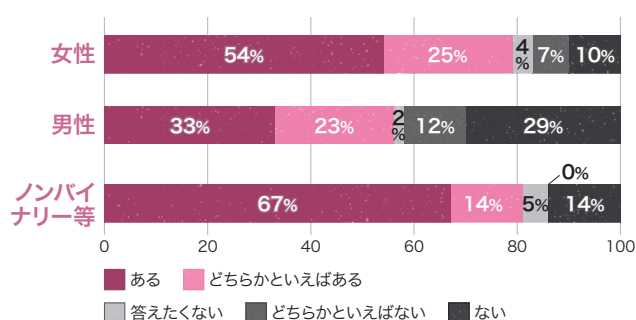
*見た目や身体の特徴で人を判断すること、偏見を持つことや外見至上主義とも訳される。単に「外見にこだわること」ではなく、さまざまな差別（性別、人種、民族、障がい、年齢など）とにからみあっています。「かわいいから人気」という発言や「太っていることをからかう」などの行動も含まれます。

アンケート実施概要

1. 目的：生徒・学生世代の考えや経験をまとめて発信することで、性別を問わず「外見がすべて」となってしまう前にルッキズム*を社会問題としてとらえて疑問を持ってもらう。
 2. 期間：2025年3月21日(金)から2025年4月18日(金)
 3. 方法：任意でGoogle フォームからの入力
 4. 設問数：10問
 5. 回答者数：370人 (1) 地域：埼玉県70%、東京都10%、千葉県6%、茨城県3%、大阪2%、神奈川2%、その他7% (2) 世代：大学生81%、高校生10%、中学生5%、その他4% (3) 性別：女性59.5%、男性34.9%、答えたくない1.9%、ノンバイナリー¹ 1.6%、クエスチョニング² 0.8%、クィア³ 0.5%、ジェンダーフルイド⁴ 0.5%、その他0.5%。
 6. 協力：カラフルのわ、松園智輝(埼玉学園大学 子供ボランティア・勉強サークル)
- *1 男性・女性の枠組みに当てはまらない *2 性自認がわからない、意図的に定めていない *3 男性・女性・他のカテゴリーにも当てはまらない *4 自分の性自認が時と場合によって変化する

Q1. 自分のからだの見た目で悩んだこと、苦しんだことはありますか？

女性79%、ノンバイナリー等81%が悩みなどがあったと回答しており、男性56%と大きな差がありました。



「ある」「どちらかと言えばある」という方は具体的に教えてください。

出生時に割り当てられた性別に強く結び付けられて、家族から外見について否定的なことを言われる。(大学3年/ノンバイナリー)

女性でもスラックスの制服がある学校に通っているが、違う感じで見られている気がする。(中学2年/クィア)

家庭内での格差や異性からの扱いの差を、歳を重ねるごとに感じる。(大学1年/女性)

胸が膨らんでいくのが苦痛だった。(大学1年/ノンバイナリー)

「見た目がいいから何しても許されるでしょ、悩み事ないでしょ」と言われた。(大学2年/女性)

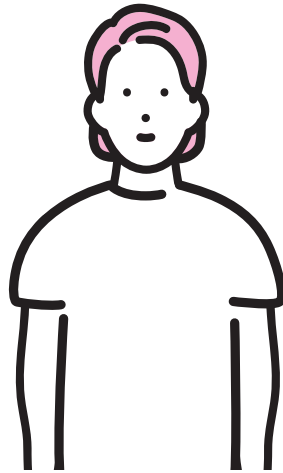
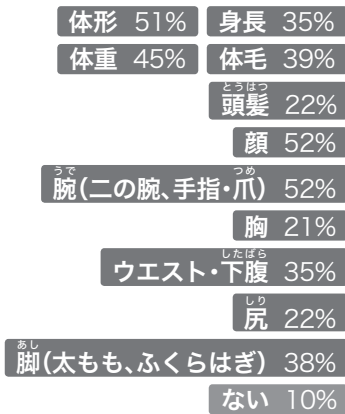
性自認と身体に違和感があるため、身体の性別らしい体つきになっていくことに嫌悪感がある。(中学1年/答えたくない)

一時期、毛深いのを気にしていた。(高校1年/男性)

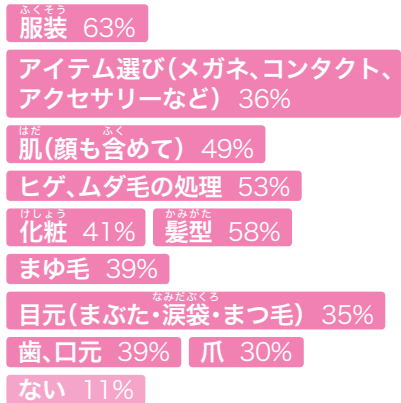
回答者の90%の方が悩み苦しんだ経験がありました。いまこの冊子を読んでいるあなたが同じような気持ちでも不思議ではありません。それは決して自分のせいではなく、そう思わせている社会の問題なのです。

Q2. 身体や見た目についてお伺いします

自分の身体で気になるところ (複数回答可)



自分の見た目で気を使っているところ (複数回答可)



自分の身体で気になるところを選んだ理由

コンプレックスだから (多数)

猫背でしかも体重が軽いから弱々しく見える (高校1年/男性)

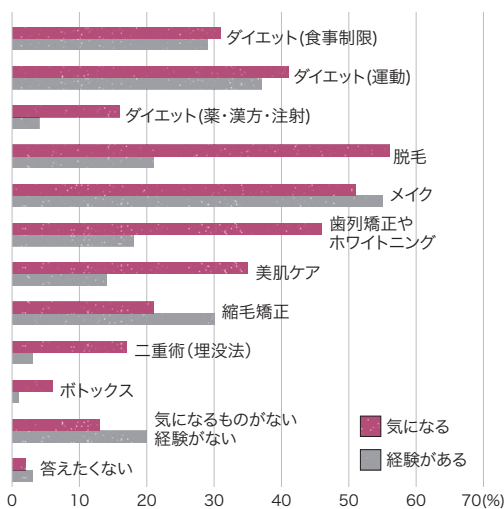
一般的に美しいとされるものよりも大きかったり小さかったりと全体的にいびつだから。(大学1年/女性)

標準体型だが周りにいる子と比べると太って見えてしまう。一緒に写った写真で比較されるのが怖い。(大学1年/女性)

具体的に言うことは難しいが「なんか違う」という感じがする。(中学2年/クリア)

自分の身体で気にならない、自分の見た目で気を使っているところがないと回答した方は全体の10%に過ぎませんでした。一方で気になるところがあると回答した方の多くには自分の身体に対してのマイナスイメージがありました。

Q3. 美容や自分磨きについてお伺いします



気になる理由

みんなやっているから (大学2年/女性)

よくインスタやTikTokで流れてくるし、まわりの友人でやってる人がいるから (大学2年/女性)

経験してわかったこと

メイクすると自信つく (中学3年/女性)

メイクはするのを選ぶのも楽しい (高校2年/女性)

天然パーマのため色々模索していたが、縮毛矯正では個性が失われた気もして、現在は金髪にして、天然パーマを育てている。(大学生/女性)

「気になるものがない」と回答した方のうち74%が男性でした。男性の方が「美容や自分磨き」への関心が低い傾向があり、見た目による評価やルッキズムを女性ほど個人の問題として捉えていない可能性があります。

小学校高学年の時、太りたくなくて、脂質をあまり取らないように食事制限したり、骨が太めで太く見えると思って運動でやせようと思いました。生理がなかなか来なくて、最終的に初経は18歳でした。医者には小学生の頃のダイエットが原因だと言われ、今も生理不順で病院に通っています。(大学4年/女性)



無意識だと気づく

美容整形などが一般的になって、美を強制され美に縛られている。
(高校2年／クエスチョニング)

特に気にしてないようで無意識に気にしてしまう。(大学2年／男性)

自分でもたまに偏見を持ってしまうことがあるから気をつけたいと思う。
(大学3年／女性)

いいものだとは思わないが、自分としても内面化して苦しんでいる。(大学2年／答えたくない)

初めて会った人の顔を見て判断したりすることもあるので、偏見は持っていないと思っていても、無意識のうちに偏見を持つこともあるので気をつけたい。
(大学1年／ノンバイナリー)

目に入らなくてもいい情報が自分の意思とは関係なく手に入ってしまう、ルッキズムが加速している。(大学3年／女性)

無加工しんどい。(大学4年／男性)

コメント欄で、どれだけ細くてかわいくてもどんな子でも顔や体型についての誹謗中傷があり、そのせいでどんどんや痩せ細って取り返しのつかないことになっているケースもよく見る。本当に良くない。(大学3年／女性)

本当に酷い。SNSでよりルッキズムが加速した。(大学2年／女性)

ルッキズムが広がる背景として整形、脱毛を煽るような広告による過度なマーケティングにも原因があると感じる。規制されるべき。(大学2年／男性)



SNSや広告の影響

私の周りでも、マスクを外したくないといった人や、自身の顔について卑下をするといった人が多いように感じられる。小学校の頃は何にも気にせず過ごしていたが、中学校に上がってからマスクが手放せなくなったという人が多いと思う。容姿が綺麗だと嫉妬されたり、嫌がらせを受けたり、性被害をより受けやすくなったりする。どちらの悩みも尽きない、難しい問題。私は人を見た目で判断せず、しっかりと関わっていきたい。(高校1年／女性)

ルッキズムについて思うことをお

ルッキズムのとらえ方—アンケートで見えた傾向

さまざまな回答がありましたが、共通する問題意識や言葉から4つのグループに分けて紹介します。また、アンケートは自由記述でしたが、ルッキズムの捉え方に大きく3つの傾向があることがわかり、分類しました。

①しかたない

なくなることは無いなどの現状を肯定する意見など

②どちらとも言えない

わからない、良いとも悪いとも思っていない意見など

③良くない

見た目差別は無くすべき、思っている口や態度に出してはいけないという意見など

アンケートを通して、学校に通う若い世代がルッキズムを差別とした。ルッキズムはメディアをはじめとして社会全体で考えていくべき行動があります。

ルッキズムから 抜け出すための4つの行動

1. スマホやSNSから離れる時間をつくる

メンタルヘルスの悪化を招くこと、SNSがルッキズムを助長することが明らかになっています。少しの時間でもスマホから離れるデジタルデトックスをしましょう。

2. 外見について発言しない

けなすのはもちろん褒めることも含めて変えようのない外見について発言するのをやめましょう。

3. ボディイメージに関する多様な考え方を知る

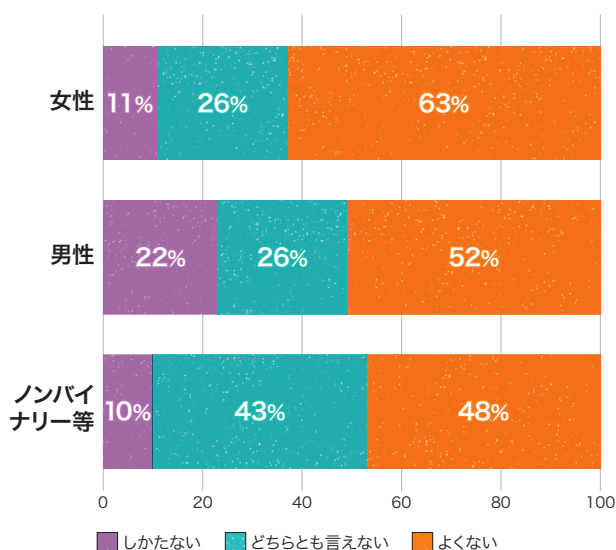
*詳しくは6ページで

4. 他人の評価ではなく

自分がどうありたいかを尊重する

難しいことですが自分の軸を持ちましょう。他人のためではなく自分の気分を上げるためにメイクや身体のケアをしましょう。

書きください。



わかっていながら内面化して苦しんでいる実態の一端が見えてきます。しかし、まずは自分を守る意味でも始めてお

周りの大人が 気を付けたい3つの行動

1. 子どもの前での 人の外見への発言は慎重に

子どもやきょうだい、友達などを外見で比較したり、評価したりすることは避けましょう。子どもは発言を正しいと考え、まねすることがあります。人を外見で否定することや差別することにはNOの態度を示しましょう。

2. 人の魅力は多様であることを理解させる

人の魅力は多様であることを伝えましょう。内面の魅力についてもさまざまな人たちがいると理解できるような表現を心がけてください。

3. メディアリテラシーを高める

インターネットやSNS、テレビなどの情報は正しいとは限らないと教えましょう。

一人一人が周りの意見に流されず、自分のことを大切に生きていけるように、見た目だけで判断しない世の中になって欲しい。私も他人と比べるのではなく、いい面を真似していきたい。(大学4年/女性)



なくなっ
てほしい

生きづらい。(大学2年/女性)

よくない (多数)

「Don't judge a book by its cover」＝モノを見
た目で判断するなという意味の言葉が英語圏に
はあり、人の見た目は当人の選択によるものと
そうでないものの区別が難しく (たとえフェミ
ニンな服装をしていても本人がそういう表現を
心からしたいと思っている、あるいは毎日した
いと感じているかはわからない)、それによっ
てその人の人格を一辺倒に判断したり、扱いを
良くしたり悪くしたりするのは馬鹿馬鹿しいこ
と。(大学1年/ノンバイナリー)

なくなっ
てほしい。(中学3年/女性)

ルッキズムに限らず差別は無くすべき。(大学2年/男性)

家族と離れて暮らし、クィアコミュニティにアク
セスできるようになってから、自分の外見に対す
る否定的な考えに頭を支配されたり、生活を左右
されたりすることがほとんどなくなった。自分が
尊重される環境にいられることは、ルッキズムに
心身を乗っ取られないために大切なことであると
理解したが、そのような好ましい環境に身を置く
ことは現状では奇跡に近く、なるべく近い将来
誰もが当然の権利として享受できるようになるべ
き。(大学3年/ノンバイナリー)

見た目や体の特徴で人を判断することはダメ。人は
それぞれコンプレックスを持っているので偏見を持
つことをやめた方がいい。(大学2年/女性)

外見だけでなく、お互いの違いを受
け入れ、相手を尊重する気持ちを持
つことが大切 (大学2年/男性)

北欧では、数秒～数分で変えることができない見
た目には言及しないように教えられるそう。人
間だから「あの人が可愛くないな」「太ってるな」と
感じることは仕方ないと思う。しかしそれを他人
と共有したり、ましてや本人に言ったり、SNSで
コメントしたりすることはあってはならず、自分
の心の中で留めておくことが大切。(その他/女性)



内面や個性が大切

ルッキズムから自由になるためのヒント

言葉や考え方を知ること、じぶんの悩みが何だったのかに気付くこと、対応できることがあるはずです。

摂食障害

過度なダイエットやストレスなどで、食べることに問題が起きる病気。子どもでも「やせなきゃ」という思い込みから発症することがあります。色々な症状があり、拒食症^{はっしょくしょう}は神経性やせ症^{しんけいせい}、過食症^{かしょくしょう}は神経性過食症が正式名称です。食べものの吐き戻しを繰り返す反芻症^{はんそうしょう}もあります。周りの大人は決して本人を責めず、医師や専門家に相談して対応しましょう。

ボディニュートラル

自分のからだにとらわれずに前向きな感情も後ろ向きな感情も受け入れるという考え方。

ボディポジティブ

特に自分のからだに対して他人と比べるのではなく、前向きに美しく素晴らしいものととらえる考え方。

ボディシェイミング

他人の体形をけなす、求められていないのに褒めるなどの言動。

SNSの影響

SNSは10代の78.7%がInstagram、55%がTikTokを利用していると回答しています*1。自分の容姿^{ようし}に関心を持ったきっかけを15歳から25歳までに聞いた調査*2では「友人との会話」52.0%、「SNS」51.5%でした。友人との関係やSNSが相互に作用しながら、個々人に影響を及ぼしていると考えられます。

*1 NTTドコモ モバイル社会研究所「2024年一般向けモバイル動向調査」(2024年1月)

*2 ブラン・ユースグループ『ルッキズム(外見至上主義)を考える「ユースを対象にした容姿に対する意識調査」』(2023年5月)

エルジービーティーキュープラス LGBTQ+

10代のLGBTQ+*1の48%が自死^{じし}を考え、14%が未遂^{みすい}を経験したというデータがあります*2。ルッキズムとの関係を調査したものではありませんが、アンケート結果と合わせて覚えておきたい現実です。

名称		性自認☆	性的指向○
L	レズビアン	女性	女性
G	ゲイ	男性	男性
B	バイセクシャル	女性・男性	女性 男性
T	トランスジェンダー	出生時に割り当てられた性別ではない	—
Q	クエスチョニング	わからない。意図的に決めていない。	—
	クィア	カテゴリーに当てはまらない	—
+	プラス	多様な性のあり方	—

☆自分の性別についての認識 ○好きになる性別

*1 多様な性のあり方を示す言葉です。

*2 認定NPO法人ReBit「LGBTQ子ども・若者調査2022」(2022年10月)

コンプレックス広告と規制

外見のコンプレックス^{しげき}を刺激して商品を宣伝^{せんでん}する広告はサプリメントや化粧品などの分野で多く見られます。日本ではYahoo!JAPANが2020年からコンプレックス広告に対する基準^{きじゆん}を厳しくしており、厚労省^{こうろうしょう}も今年から法令違反^{ほうれいいはん}となる広告の取り締まりを強化しています。海外でも同様の動きがあり、たとえば韓国・ソウルでは地下鉄内で整形に関する広告が禁止^{きんし}されており、ヨーロッパでは外見や性別に関する広告表現^{ひょうげん}に対して業界内でルールを設けるなどの取り組みが進められています。



Book Guide

「ほっと越谷」の本棚から

「ほっと越谷」の所蔵本の中から、見た目で自分や他人を決めつけられないための本を紹介します。
気になる本をぜひ手に取ってみてください。

摂食障害モデル

・自伝

著者：関あいか
発行：彩図社

中学生からモデルをはじめ、親やパートナーとの関わりの中での葛藤を抱えていた著者が、体形を維持するための過度なダイエットを続けた末の入院・闘病から現在までの自身の半生を描いています。



顔二モマケズ

——どんな「見た目」でも幸せになれることを証明した9人の物語

・写真多数

著者：水野敬也
発行：文響社

「見た目問題」解決に取り組む NPO 法人マイフェイス・マイスタイルの協力のもと、顔や外見に症状を持つ当事者の生活、苦しさを乗り越えた経験などを紹介しています。



食べるの怖いな

・マンガ

著者：シオリヌ（大貫詩織） 漫画：菊池真理子
監修：宮田雄吾（医療法人カメリア・大村共立病院）

助産師／性教育 Youtuber の著者は中高大から体型で悩み、社会人になり摂食症で入院。自分の身体との向き合い方を振り返りながら他人の何気ないひと言が摂食症のきっかけになりうることを伝えています。



こどもジェンダー

・オールカラー ・イラスト多数

著者：シオリヌ（大貫詩織） 監修：松岡宗嗣
絵：村田エリー 発行：ワニブックス

未就学児の読み聞かせでも活用できるほど分かりやすい内容で、自分も相手もイヤな気持ちにならないためにはどうすれば良いか、具体的なアイデアが満載の一冊です。



ジェンダー目線の広告観察

・写真多数

著者：小林美香
発行：現代書館

私たちの身の回りにある広告をジェンダーの視点から分析し、その問題点を鮮やかに描き出していきます。広告がどれほどルッキズムに影響を与えているのかわかり、自分自身と広告との向き合い方についても考えさせられる一冊です。



差別はたいてい 悪意のない人がする

・“差別”を学ぶ入門書

著者：キム・ジヘ 訳：尹怡景
発行：大月書店

何かを我慢せずに生きられるマジョリティ（多数派）が、気付かぬうちに持ってしまう「差別意識」と「表出する行動」。ルッキズムと絡まり合う複合的な差別を考えるために役立ちます。



「ほっと越谷」では、いつでも本を貸出しています！

「ほっと越谷」では、開所日はいつでも本を貸出しています。
本人確認できる運転免許証などをご提示いただければ、どなたでも借りられます。

1人2冊、2週間まで貸出しできます。

雑誌・ミニコミ誌の貸出しはしていません。

相談無料！
秘密厳守！

なやみ相談、 DV相談ができます

（祝日・年末年始を除く）

電話相談（予約不可、DV・女性のなやみ相談）

☎ 048-963-9176		☎ 048-970-7415
月～金曜日	水・金曜日	土曜日
午前 10 時～12 時 午後 1 時～4 時	午後 5 時～8 時	午前 10 時～12 時 午後 1 時～4 時

面接相談（要予約、DV・女性のなやみ相談）

予約電話番号 ☎ 048-963-9176 （月～金曜日 午前10時～午後4時）

相談時間：月～土曜日 午前 10 時～12 時、午後 1 時～4 時
（第4土曜日午後2時～4時を除く）※場所は予約時にお伝えします。

女性法律相談（要予約）

予約電話番号：☎ 048-963-9176 （月～金曜日 午前 10 時～午後 4 時）
相談時間：毎月第4土曜日 午後 2 時～4 時 ※場所は予約時にお伝えします。

男性電話相談

電話番号：☎ 048-971-6201 （毎月第2土曜日 13 時～16 時）

2025
年度

「ほっと越谷」登録団体活動紹介

越谷サンシティ落語研究会／ 越谷市演芸協会

寄席で笑いを届けたい

1995年から、落語、講談、腹話術、手品などを通して「越谷を中心としたお客さんに笑いを提供したい」と演者とスタッフが活動しています。市民活動支援センターで毎月開催しているハイブリッド落語会は、コロナ禍でお客さんに忘れられないように最初は無観客で配信を始めましたが、近頃は増えて70名ほど。これには遠方に赴任しているメンバーが

参加できるというメリットもあるんです。年に2回はプロと共演する大きな会を中央市民会館で、また新春寄席として北部市民会館で顔見世興行のほか、市内中心に町内会などから依頼を受けて公演するほか「ほっと越谷」でも節目



で会を催しています。メンバーに家元、師範もいる「かっぱれ」をみんなで踊るのも特徴のひとつです。私なんか全く上手くならないですけど、年配者も多いから運動しないと。基本的に落語を教えているわけではないので、落語や講談教室に通っているなど素地のあ

る方、手伝いたいと会費を払っていただける方も大歓迎。お待ちしております。

連絡先

ホームページ：
<https://koshigayarakugo.jimdofree.com/>



カラフルのわ

若い世代に性の多様性を知ってもらう

いろいろなセクシュアリティ*の人が手をつないで輪っかになる、和むというのが団体名の意味です。留学するまでの期間、関心のあったLGBTQ+の活動をしてみたいと思って探したところ「自分でつくって

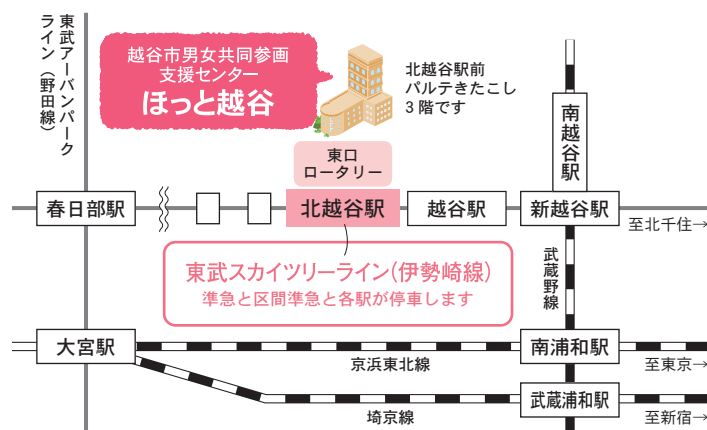


は？」というアドバイスを受けて2024年2月に仲間と設立した高校生による団体です。Zoomで性の多様性について話し合う企画を行った際には、インスタグラムを見て静岡と兵庫の高校生が参加してくれました。当初は性的少数者への理解促進を目指していましたが、押しつけになってしまうと気

付き、まずは知ってもらうという活動をしています。特に私たちより若い世代にTikTokなどのSNSで情報を発信しています。小学生対象の企画では、初めに自分の呼ばれたい名前

連絡先

ホームページ：
https://www.instagram.com/colorful_no_wa/



みてみてほっと越谷 第57号

令和7年7月1日発行（年2回発行）

編集・発行 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
（指定管理者 街活性室株式会社）

所在地 〒343-0025 越谷市大沢3丁目6番1号
バルテきたこし3階

T E L 048-970-7411 F A X 048-970-7412

E - mail hot-koshigaya@machikatsu.co.jp

U R L <https://hot.koshigaya-center.jp>

開所時間 午前9時～午後9時（日曜日は午後5時まで）

休所日 月曜日、祝日、年末年始
（月曜日が祝日の場合は火曜日も休所）

