



# ワークシート



## iiiiiiプログラムの構成

- 1 ジェンダーに関する言葉を知る
- 2 活躍している女性にインタビュー
- 3 ジェンダーロールについて考える
- 4 デートDVについて知る
- 5 相談できるところを知る
- 6 自分の声を社会に届ける



このマークのある箇所に自分の考えを書いていこう

1. みなさんが普段感じる「ジェンダーロール」を教えてください。  
そして、それはどんなシチュエーションであるか考えてみましょう。

①例えば家で…



②例えばテレビやネットで…



③例えば学校で…



「ジェンダーロール」 男性・女性という性別を理由として、期待されがちな役割のこと

2. あなたの身の回りにおけるジェンダーギャップを教えてください。


①家での「ジェンダーギャップ」 

②テレビやネットでの「ジェンダーギャップ」 

③学校での「ジェンダーギャップ」 

「ジェンダーギャップ」 ジェンダーロールやアンコンシャス・バイアスなどから生じる、男女の置かれた社会的状況の格差のこと

1. あなたの将来の夢を教えてください。  
(文章でもイラストでも OK !)



2. その夢をかなえるためにどんな努力を  
していますか？  
もしくはすればよいと思いますか？



3. あなたの「5年後の姿」を想像し、  
書いてみましょう。



次の文章の内容を読んで、「そう思う」か「そう思わない」か、あてはまると思うものに○印をつけ、理由も考えましょう。

① 彼氏の意見には従うべきだ（そう思う・そう思わない） 

理由

② 男は弱音を吐くべきではない（そう思う・そう思わない） 


理由

③ 生徒会長は男子の方が向いている（そう思う・そう思わない） 

理由

④ 露出の多い服装の時に、痴漢にあってしまうのは仕方がない（そう思う・そう思わない）

理由

⑤ 女子は文系の学部に進学するものだ。理工系学部に進学することはおかしい（そう思う・そう思わない）

理由

⑥ 家事や子育ては女性がするものだ（そう思う・そう思わない）

理由

ワークシートへの記入が終わったら  
動画を見てみましょう

下の ■ の中から①～④の ( ) に当てはまる言葉を選びましょう。

次の4つの文章はいわゆるデート DV の例です。どの暴力に当てはまるでしょうか。線で結んでみましょう。

①( ) 暴力  
自分の嫌なことをされたり言われたりしたら、殴る、蹴るなどの暴力をふるう。

②( ) 暴力  
必要以上に大きな声で怒鳴る、傷つくようなことを平気で言う。  
「わかれたら死ぬ」・「家を燃やす」と脅される。

③( ) 暴力  
デートで毎回相手にお金を出させる。  
お金を借りても返さない。

④( ) 暴力  
嫌がっているのに性的行為を強要する。  
避妊に協力しない。

「友達と遊びに行く」と言ったら、嫌な態度を取られた。

「付き合っているのだからキスするのが当然」と言われた。

私が言ったことが気に入らないと言って殴られた。

高額なプレゼントを無理やり買わされた。

● 経済的暴力

● 性的暴力

● 身体的暴力

● 精神的暴力

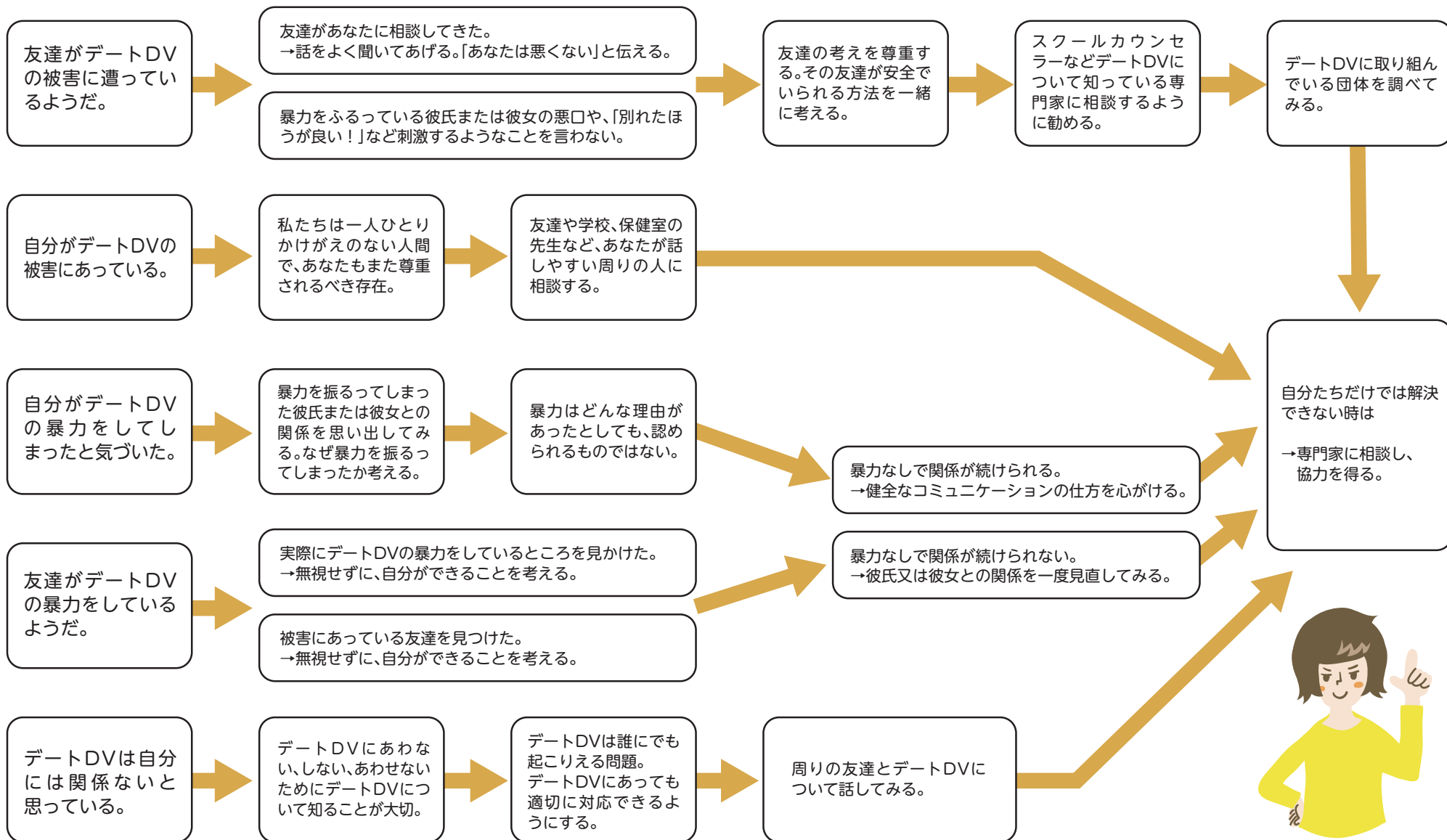
経済的・精神的・性的・身体的

「デート DV」 交際しているパートナー間で起こる暴力のこと

答えは動画を見て確認しましょう

# 4 デートDVについて知る Step4 ワークシート

自分や友達がデートDVの被害者かも、加害者かもと思ったら、このシートを使ってチェックしてみましょう。





5 相談できるところを知る Step5-1 ワークシート 「イヤだ!」「助けて!」と言えますか

次の場面の時、あなたは「イヤだ!」・「助けて!」と言えますか。  
あてはまると思うものに○印をつけましょう。また理由も考えましょう。

- ① 家族・親戚の人や、知っている人（近所の人、友達など）に突然、身体を触られた。

「イヤだ!」「助けて!」と 言える ・ 言えない 

理由

- ② 付き合っている人に許可なく友人と会うことを禁止され、メールや SNS のチェックもある。  
LINE はすぐに返事をしろと強制されている。

「イヤだ!」「助けて!」と 言える ・ 言えない 

理由

5 相談できるところを知る

Step5-1 ワークシート

③ 付き合っている人に、怒鳴られた。

「イヤだ!」「助けて!」と 言える ・ 言えない 

理由

④ 学校や習い事の先生、部活の顧問などから、自分の身体のことをいやらしく言われた。

「イヤだ!」「助けて!」と 言える ・ 言えない 

理由

⑤ 他に、どんな時に「イヤだ!」「助けて!」と言えればいいと思いますか?



# START

## 友だちに何が起きているのか確認する

例えば…

- ケガをしている
- ふさぎこんでいる
- ひとりぼっちでいる
- 悩んでいる
- 「私なんていてもいなくても一緒でしょ」等の発言をしている
- 睡眠障害や摂食障害がある など

## 専門家へ相談しよう

自分より責任能力があり  
その状況を解決できる別の人  
専門家に関わってもらおう

## 守る

- 秘密を相手も守る
- 相手が危険にさらされている時以外は第三者に口外しない
- 話す人は信頼していて、適切な支援をしてくれる人

## 友達の話を聞く

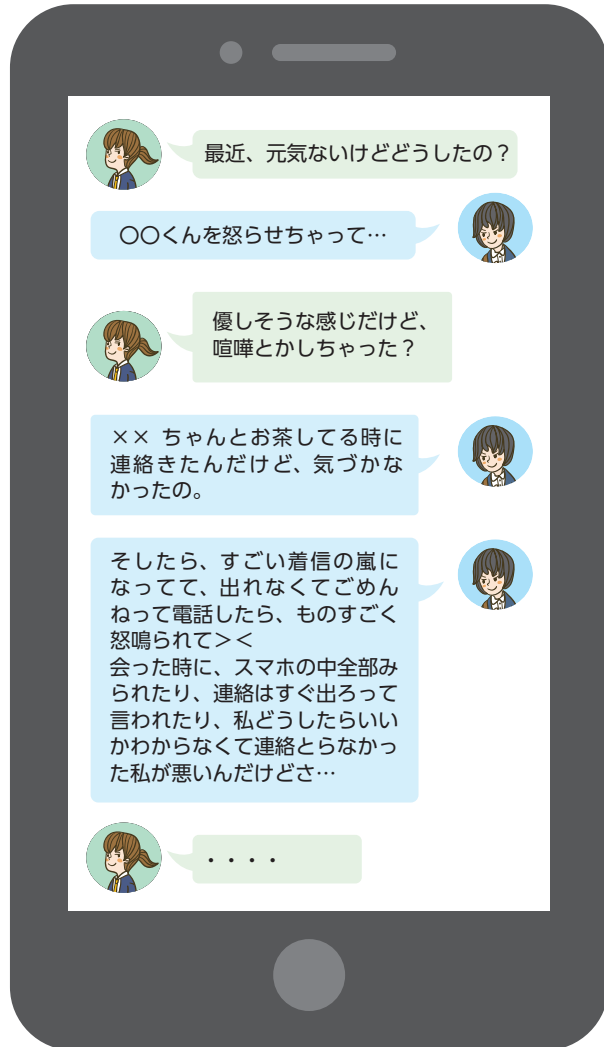
- 聞き手に徹する
- 「話してくれてありがとう」話してくれてよかったと伝える
- メモは目の前で取らない ● 落ち着いて話を聞く
- 相手は打ち明けることに不安を感じているかもしれない、まずは自分が落ち着いて聞く
- 相手を支えて相手に自信を持ってもらう



## 尊重する

- 相手の選択を尊重する
- どんな選択をするのかは本人次第
- 自分の相談に乗ってくれる人を見つける
- 自分の限界を理解し、自身にも気を配る

友達から相談された時、あなたはどうしたら良いでしょうか。

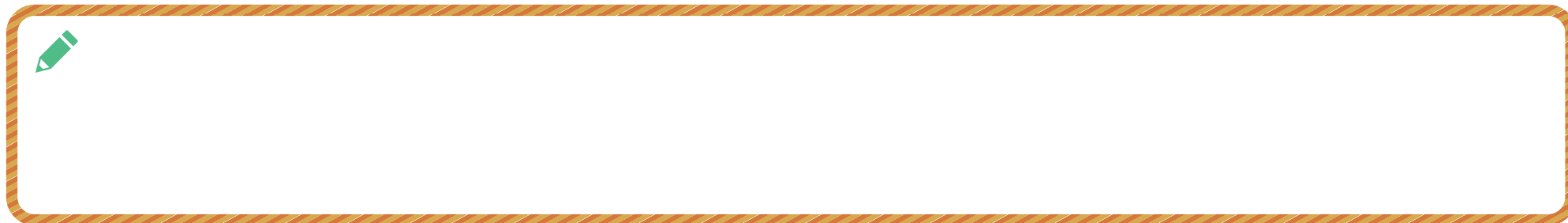


5 相談できるところを知る

Step5-2 ワークシート

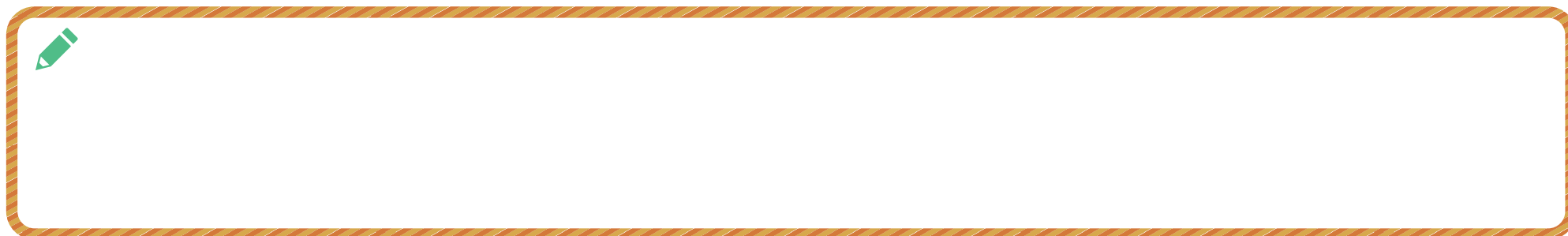
友達の力になるための方法を考えてみましょう

② 友達の力になるために、あなたはどんなことができると考えられますか？



③ その友達はどのように行動したら良いと思いますか？

※別れる以外の選択を考えてみましょう。



④ 友達を助けるためにどんなメッセージを返信しますか？

※別れる以外の選択を考えてみましょう。



① 動画「信頼できる大人の見つけ方」を見てみましょう。

② 助けを求められる場所の情報

内閣府男女共同参画局「DV、性犯罪・性暴力の相談窓口」

[https://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/index.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/index.html)



③ あなたの信頼できる大人は誰ですか？

いま、10～20代の若い人たちが被害にあっています。



＼いわゆる /  
デートレイプドラッグ

飲み物に睡眠薬を入れられ、  
性暴力の被害にあう、そんな被害  
が増えています。

詳しくはこちら▶



＼いわゆる /  
デートDV

DVなんて関係ない、興味ない、  
という人が、気付かないうちに  
被害者だったり、  
加害者だったり…

詳しくはこちら▶



＼いわゆる /  
AV出演強要

モデルのスカウトを装って、  
性的な行為を強要される  
ケースがあります。

詳しくはこちら▶



＼いわゆる /  
JKビジネス

おしゃべりするだけ！  
時給もいい！そんなバイト募集  
広告が実際には性的な行為を  
含むバイトだったりします。

詳しくはこちら▶

5 相談できるところを知る Step5-2 ワークシート 最後にもう一度確認しましょう

内閣府男女共同参画局 DV、性犯罪・性暴力の相談窓口



交際しているパートナーからの暴力のお悩み、ひとりで悩まず、ご相談ください。相談してみることで、ひとりでは気づかなかった解決方法が見つかるかもしれません。

はれれば  
DV相談ナビ #8008



DV相談プラスでは、電話（24時間対応）、メール、チャットでも相談できます。

メール、チャットはこちらから

つながり 早く  
DV相談プラス 0120-279-889



性犯罪や性暴力にあつてどうしたら良いかわからないという時、まずはここに電話してください。緊急避妊薬の処方・性感染症の検査などの病院医療や、弁護士の紹介などの総合的な支援につなげます。

はやくワンストップ  
性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター #8891

## 6 自分の声を社会に届ける Step6 ワークシート

- ① このプログラムに取り組んで、知ったこと、感じたことを次ページのカードに書いてみましょう。
- ② 皆さんの声を社会に届けましょう。  
QRコードを読みとって、皆さんの声をガールスカウト日本連盟に届けてください。  
届いた皆さんの声は、SNSなどで社会に発信していきます。

(URL)

<https://www.girlscout.or.jp/meandthem/>



6 自分の声を社会に届ける をクリック



(質問項目)

- 1. プログラムに取り組んでみて、一番問題だと思ったことは何ですか？
- 2. この問題をこう解決したい！と考えたことがあれば教えてください。
- 3. 誰もが性別に関わらず生きやすい社会となるために、自分ができることは何ですか？
- 4. ふきだしカードの写真を添付してください。  
※カードの画像を投稿するときは、個人が特定される情報（名前や学校名、住所など）を書かないよう気をつけてください。  
※相談がある人は、「Step 5 相談できるところを知る」に記載している先に連絡してください。  
このページでは、すぐに対応することが難しいです。どの相談先も、プライバシーはしっかり守られますので、安心して連絡してください。



meandthem 

# ジェンダー平等を実現しよう

