

Q12 どんな性別であっても、自分らしく生きるために、あなた自身が心がけているのは
どんなことですか。(自由記載)

- ない
- 特に無し
- 特にありません
- 自分の個性と同じくらいに他人の個性も尊重すること
- 誰でも自由であって欲しいし、偏見を持たない
- 差別しない。
- 性別ではなく個人の考えや行動だと考えるように常に意識している。
- 男女関係ない子育てを心がけている
- 幅広く知識の吸収
- 偏見をもたない
- 私自身が自分らしくいられる為には、全ての人と同じように接するのは難しく、凄く親しくなれる又はなりたい人と、そうで無い人とは接し方も変えています。
- 特になし
- 固定観念を持たない。
- 自分自身を見失わないこと
- 自分を大切にすること
- 男だから、女だからで、決めつけない。仕事してても、仕事内容を振り分けない。
- 無理をしない人の期待に答えようとしない。
- 自分らしく生きること
- 固定概念に囚われすぎない
- 自分のやりたいことを大切にすること
- 性差に関する先入観を、意図的に無視するようにして考えています。
- 性別を意識し過ぎない
- 偏見しない
- アライであることの表明、偏った考えの人へやんわりと指摘する
- 子育て教育への参加
- 興味を持った事や好きな事には積極的に参加する。
- 仕事や接し方など、男女差をつけない
- 男女を区別する概念は極力つかわないようにすること
- その方を尊重する事。同性愛も良い事と思います。周りにもいます。ですが、それを悪用する人間は許しません。
- 特にない
- 学生の頃からジェンダーの友人はいたので特に心がける事はない
- 意識しすぎず意識する
- 男だから女だからと思わないようにしている
- 女性だからとか！、だから女性は！みたいな言葉は使わないのは当然のことで、進出を妨げたくないし、好奇心を邪魔しない。
- それぞれの個性を尊重することです。
- 自活できるように、する
- 年齢、性別、職業、社会的地位、容貌等関係なくつねに敬意を払う
- 特に心がけていることはありません。
- 自分を人を大事にすること。
- 人の性の差別をしない
- とくにないです
- 自分には何が出来て何が出来なくて、誰に頼り、誰を助けてたくて、何をしたいか。常に考えること。優先順位を見失わないこと。自分も相手も1人の人間で、個人として付き合い、話し、認め合うこと。
- 仕事と家庭のバランス
- 「自分らしく生きる」なかなか難しい。生きづらく思うことが多い日々です。
- 特に心がけていない
- 平等に接する
- 差別した目で見ないこと
- 奥さん、お母さんになってのですが、我が家は役割分担みたいなのは設けておらず、やれる人がやれることをやる。が夫婦でもお互い自然と身につく、そこには思いやりも生まれました。相手に何かを求めたりするのではなく、思いやる気持ちは必ず通じるので、自分らしくいられるためにも、旦那だから、奥さんだからと縛られることもなく、毎日とにかく楽しくを心がけていますね。答えになってもいいかもしれませんが...
- 育児の中で子どもに偏見を持たないような言葉がけ
- 自分に出来る事は進んで、簡単に人に頼らない、自分でも役に立つと思えば進んで手を貸すように心がけている。

- そのままを認めていくこと
- 男女の性差は認めつつ、思い込みで男女の区別をしない。
- それぞれが自分らしく生きれば良いと思うので、特に心がけていることはありません。
- 偏見を持たない
- ありのままの自分で生活して、あまり気取らないようにしています。
- 息子がピンクのランドセルが良いと言ったが、いじめられそうという先入観があり他の色を提案。男らしく、女らしくの考えが自分にもあり反省。ピンクのランドセルを格好良くするにはどうすればみたいに、自分の考え方も変えていきたいです。
- 自然な振る舞い。助け合い。
- 性別で物事を考えるのではなくその人一人一人の人間を尊重していく
- 私達の親世代は男だから女だからという偏見が凄くもうないのですが、私達の世代（50代）からは偏見をなくしていかなければと思っています。
- 男性は子供をうめないように、男女差は歴然としてある。今の風潮はその差を認めないように思える。差は認めようと心がけている。
- 新たな時代の情報収集
- 服装や身なり言動で判断しない
- 周囲との協調の中で個性の発露
- 固定概念を植え付けない
- 先入観を持たないこと
- 相手を男、女と見るのではなく人間として見る。
- 健康
- 差別的な言葉を使わないように心がけています。子供にも差別的な言葉を使った時はその都度諭すようにしています。
- 自分の気持ちを大事にすること
- 高知県は他の県と比べて男女格差が少ないと感じる。男女問わず自由に働ける場所と余裕があることが一番。仕事や家庭にやりがいを感じ、人間関係を円滑にすることが自分にとってストレスのない自分らしい生き方。子育てが一段落した今、新しいことに挑戦しボランティアなど意欲的に参加を進めている。
- 特になし
- 人は人、私は私
- 性別ではなく人として接する
- 個性を尊重する
- 道端ですれ違った方には性別や年齢関係なく誰にでも挨拶をする。
- 思った事を言う。
- 立場にとらわれず、自分らしく生きる事を尊重してあげること。
- 自分の思いや相手の思いを大切にすること
- こどもに男だから女だからといわない
- ありのままの自分であること。ひとそれぞれ色々な考え方があること。楽しいをモットーにいきること。
- 自分のなかの常識だと思っている固定観念を疑うこと
- こだわりのない自然体の生活
- 自分と違う考えの方を受け入れる
- どんな性別であっても嫌悪感を持たず、その人の中身を知りたいと思っています
- 平等
- とくになし
- お願いするときは、お願いする。別にひとにたよってもいい。
- 話しをする事
- 男女平等
- 男の子であっても、女の子であっても、同等。
- 何も気にならない
- 自分が思う事は自由ですが、自分の考えを人に押し付けない事だと思っています。現状の女性トイレ問題とかを見ると、少し歪みを感じます。自分の意見を持つのは大事ですが、相手に受け入れてもらう事が前提になってしまうと相手が困っても自分の意見が通れば良いと思ってしまうのはあまり良い事ではないと思っています。
- とくになし
- 自分を肯定すること。趣味を見つけて、定期的にその時間をとる。私は毎日スープを作ることと週末に映画を見るのが好きです。誰のためでもなく自分のために時間を使うことで充実した日々を送っています。
- 自分は自分という考え方
- 他人を自分の物差しだけで評価しない、判断しない
- 性別ではなく人として接する
- よく学び自立して生活すること
- 余り意識をしたことはないが、老若男女を問わず気軽に接すること。
- 自分が出来る範囲を広く持つ

- 職場では男子も女子も関係なく話しかけます。コミュニケーションに勝る人間関係はないと私は思っています。
- 他者を認める
- 固定的な役割分担意識を家族内でも持たないよう意識している
- 健康に留意しいつまでも元気で、やりたいことをやりたい時にやる。
- 自己主張、他者の意見を頭から否定しない
- 自分の考えを持つ。
- 相手の好きの気持ちを大切に。固定観念を捨てる。
- 他人と比べない
- 対話能力の向上
- 性差別意識を持たず、尊重する
- 満足をしること
- 人への気遣い、身だしなみ
- 性別を理由に選択肢を無くさない
- 他人を尊重する。
- 心がけていることはないように思います。
- 家庭での家事を分担しているが、互いが何でもできるようにする。子どもには父親母親の役割を分けずに考えられるように接している。
- 気遣い
- 家事を夫にもできる限りしてもらおう
- 特になし
- 私はLGBTじゃないので、そういった心がけなどは意識したことがないです。
- 上司・性別関係なく意見を言う
- ごみの分別を守る
- 自分が枠を作らない
- 相手の立場で物事を考える
- たのしむ
- できないことや不得意なことを性別のせいにはしない。
- 性別関係なく仕事も家庭も責任を持って日々過ごしています。
- 身の回りの理不尽な事柄などに対し、周囲の人の意見を訊くよう心がけている
- 自分の気持ちに正直に生きる
- 尊重
- 男女に関係なく、分け隔てなく対応しようと思う
- 特にないです。
- 努力する
- どんな事にも挑戦してみる
- 思いやりを持って人と接する。言葉遣いを気をつける。
- 色眼鏡で人や物事をみないようにする
- 夫婦間での徹底的な議論
- 優しさ
- 個性を認め、お互いを尊重しあうこと。
- 無理しない
- ない
- 明確な役割分担ではなく、気づいた時は自主的に行動する。
- 男性、女性に関係なく、1人の人としての付き合い方
- 学びつづけること、年齢と性別で諦めないこと、特に年下から学ぶこと、
- ナチュラルに接していくこと。
- 多様性の時代であること。
- 性別で役割を限定しないこと、個人の良さを性別のおかげと言わず、その人の特徴だと言うこと。
- 周りの人の人格尊重
- 他人になるべく無関心でいること。優しくしても高知県では無駄なので
- 特にありません。
- 性別に囚われず、お互いの役割を理解し、尊重し合いながら、生活する
- 特に何も意識せずに過ごすこと
- 自分でお金をしっかり稼ぐ
- 私は、主人が65歳以下でパーキンソン病になり、収入面でも、苦しんでいます。市役所に電話して、事情を説明しても、電話はたらい回しでした。本当に、制度が伴わない人を、助けて欲しいです。
- 自分で選択する
- 多様な性やその人の考え方を尊重し、寄り添う気持ちを持っていることです。それが、自分の考えも尊重され、自分らしく生きることにつながっていくと思っています。
- 世間体を気にしない
- 1人1人の性格等をその人の個性として捉えるようにしています
- 好きなことを積極的に行う
- 自由

- 親や社会に求められる在り方で生きてきて、自分らしく生きることは諦めている。せめて子供には、その子らしい人生を歩んで欲しいと考えて育ててきた。この育児の考え方が、自分らしく生きることなのかもしれない。
- 決めつけない事！ですね。
- 男の子だからとか女の子だからこうなさい、こうしてはダメと言う事は一度も言わずに子供達に接している。
- LGBTの方が周りにも多いので男女ではなく一人の人として接している
- 自分ではないが、娘たちには「女の子だから?」「女の子のおもちゃだから、」「女の子色だから」など、性別で決めつけるような言い方はしないようにしている
- 人に流されない
- 人の噂を気にしない
- 何事にも挑戦する
- 性別で悩んだことがないので考えたことがなかった。もし悩むことがあってもいつかは「わたしはわたし」として割り切っていくと思う。
- 見た目判断しない
- 相手を尊重しつつ、女性ということでへり下り過ぎないようにしている
- 特になし
- とくにない。
- 差別区別をしないこと。個々の尊重
- 差別意識を排除する。
- いろんな人がいると自覚すること いろんな人とコミュニケーションを図ること
- 泣き寝入りばかりしていたので、発言するようになっているが、そのせいか、正社員登用試験に受からない
- 他の同世代や少し上の世代の同性の人の様子と自分を比べないこと。隣の芝生は一一という考えに至らないように気をつけている。
- 周りの目や自分に対する評価を気にしない
- 整理整頓 片付け
- 自分の意志を周りに流されずに述べる
- 瞑想
- どんな人も色眼鏡で見ない。
- 自分の好みを尊重する
- 特になし。
- 幅広くいろんな意見に耳を傾け、固定観念にとらわれない行動をしたいと思っています。
- それぞれの個性を尊重し、受け入れる。
- 例えばゲイの人を目の前にして、心では快く思っていないが言葉や態度に出さないようにしている。
- 断捨離
- 我慢ばかりせずに自分の気持ちを大切にします。
- 自然に生きる。
- 気にしないこと、受け入れること
- 常日頃から、差別はしない意識を持って生きています。
- 古い慣習に囚われないように心掛ける。
- 女性に優しく
- 働く上で男女関係なく出来る事は進んでする。
- 性別ではなく個人の能力を活かせる行動ができると思います。
- 性別だけではなく、自分の物差しで測らない。その人があるがまま受け入れる様、努力をしている
- 柔軟な考え
- 特に気をつけている事はありません。
- 特に無い。今回のアンケートは、非常に答えにくいものでした。まずジェンダーの意味が冒頭の説明だけでは私には、理解できませんでした。
- 心がけていることはありません。そのままです。子供達に自分らしく生きるように教えてあげることも大事だと考えています
- 子どもに対して、男の子だから。女の子だからといった言葉を使わない。
- 日々を生きるのが精一杯で、心がけるということを考える余裕はありません。
- 一人一人を尊重する
- 性の多様性に限らず固定観念を持たないように努めている。
- 日々勉強です。新しいことを学ぶChallenge精神。健康管理。
- 服や持ち物が気に入れば、メンズやレディースを気にせずに買うことがある
- 性別関係なく仲間として接している
- 男らしさ女らしさをもとめない
- 自分が好きと思うことは我慢しないこと
- 自分の心に正直に言いたいことは我慢せずに言うようにしている。