特集　令和8年度 男女共同参画週間記念講演会

自分らしさの見つけ方
～無意識のバイアスを乗り越えて～

ジェーン・スーさん
（コラムニスト、ラジオパーソナリティ）



1973年、東京生まれの日本人。2015年に『貴様いつまで女子でいるつもりだ問題』で講談社エッセイ賞を受賞。著書『私たちがプロポーズされないのは、101の理由があってだな』（ポプラ社）、『生きるとか死ぬとか父親とか』（新潮社）がドラマ化された。TBCラジオ「ジェーン・スー生活は踊る」でMCを務める。

令和8年6月28日（日）、コラムニスト、ラジオパーソナリティとして活躍中のジェーン・スーさんを講師に迎え、男女共同参画週間記念講演会を開催しました。「自分らしく生きること」の大切さをテーマに、軽妙な語り口で大勢の観衆を魅了しました。

「自分らしさ」って何？

「よく自分らしさを見つけようとか言うけど、これはすごく難しい。また、他の人が何と言おうとも、私は私の良いと思ったものを選ぶことがなかなかできない」と語るスーさん。

二十歳の頃、「将来『普通に』結婚し、仕事をセーブして子どもを産み育てる」と自分の未来を思い描いていたスーさん。「社会の常識を押し付けられ、自分でもそれが『普通』と思っていた。今の独身生活は世の中の『普通』には当てはまらないけれど幸せ」とキッパリ。

「誰かのまねをしても居場所は作れません。みんなと同じことができない自分にも「私らしくてOKと言えるようになって」と、自己受容の大切さと認識のアップデートの必要性を力強く訴えました。

ジェーン・スーさんの”私らしさ”の見つけ方

① 価値観を更新しつづける
② 性別と社会の役割を紐づけない
（男らしくないとか女らしくないとか言わない）
③ 自分の「普通」を疑う
④ 変わることを恐れない
⑤ 誰にとっても快適な場所を作る
⑥ 幸せのかたちを他者に決めさせない
⑦ 他者の幸せのかたちを勝手に決めない
⑧ 選択肢が複数ある社会にする



「どんどん自分らしさを出すためには、まず 自分の意識を変えていくことが必要」と語る、ジェーン・スーさん

「女らしさ」、「男らしさ」

自分が思い描いていた「普通の女性」とは違う人生を楽しんでいるスーさん。これまでの経験から、「『女らしく』は自己決定権を失い、自分の人生なのに自分で決められなくなるんです。」スーさんは、「女は楽でいいよな」ってよく言われるけど、楽ではなく、ただ権限が少ないだけなのに、腹が立ってしょうがないと苦笑い。

誰もが生きる中で、刷り込まれがちな性別による固定的な役割のジェンダーバイアス。「社会が作った理想からかけ離れることで自責の念を抱いて苦しむ人もいます。もちろん『男らしさ』も同じこと。」「この社会はあらかじめ居場所が性別と役割で固定された社会だから、これがある限り、『自分らしさ』なんてとても出せません。」と強調されました。

「未来を怖がらないで」とエール

最後に、スーさんは、「不確定な未来を怖がるのではなく、臨機応変に対応していくこと」を熱弁。「今はできなくても明日の自分はできると思えば『これでもいいのだ』と言えるはず。変わることを恐れず、自分を信じて自分で決めよう」とのメッセージに、会場は背中を押されたように、ひときわ大きな拍手に包まれました。



ジェーン・スーさんの「私らしくてOK」の練習が始まると会場はお盛り上がり



～来場者の感想～

- 「価値観」に関する意識が変わりました。
- 「普通」という価値観について「何が普通なのか」と疑い、自分の自分らしい普通を見つけられたらいいなと思います。
- 視野を広く持って自分の可能性を広げることが私らしさを作っていくと感じました。
- 「自分らしさ」とは、ハッキリ答えが出た感じはありませんが…道標を示してもらったような気がします。失敗を恐れず自信を持てるようになっていきたいです。
- 役割が性別で決められない大切さを再認識し、自分らしくあることの大切さを改めて実感しました。

ジェーン・スーさんのストレートな言葉の中にも温かく寄り添う心を感じられた講演会になりました。ジェンダーの課題について、多くの学びと楽しさと元気を発信してくださったジェーン・スーさんに感謝でいっぱいです。（久留米市男女平等推進センター担当）