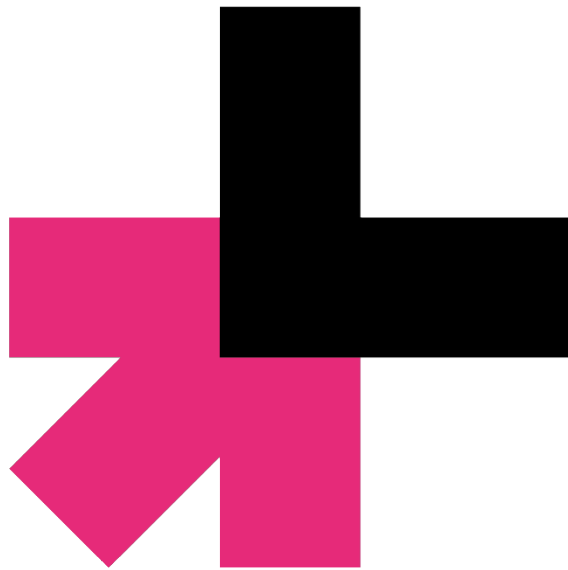




HeForShe

UN Womenによる
ジェンダー平等のための連帯運動

アクションキット

個人向け

さあ、世界を変える用意はできていますか？

HeForShe は、私たちが生きている間にジェンダー平等を実現できると信じています。でもそのためには、あなたのエネルギーとアイデアが必要です。大きな夢を描き、今すぐに行動を起こすだけでよいのです！

このアクションキットがすべてのスタート地点です。HeForShe の賛同者としてあなたにできることは：

- HeForShe の運動を口コミで広げるためにイベントを企画する
- 自分のコミュニティで、HeForShe 賛同者のネットワークをつくる
- ジェンダー平等の実現に向けて活動している若いリーダーたちの世界的な運動に参加する

ジェンダー平等があなた自身やコミュニティにとって持つ意味や、あなたが世界を変えるためにしてきた活動を私たちに教えてください。写真や動画、あなたの考えを [instagram.com/heforshe](https://www.instagram.com/heforshe) や [HeForShe.org](https://www.heforshe.org) でシェアしてください。

質問や提案がある方は、E メールでご連絡ください：HeForShe@unwomen.org
皆さんからの声をお待ちしています！

世界を変える私たちの運動に参加して下さることへの感謝を込めて

HeForShe チーム一同

HeForShe とは？

HeForShe は、UN Women による、ジェンダー平等のための連帯運動です。世界中の人々が参加し、変革の主体となるよう、体系的なアプローチとそのためのプラットフォームを提供し、私たちの生きている間にジェンダー平等を実現することを目指しています。

そのためには、支持者としてさまざまなジェンダー・アイデンティティやジェンダー表現を持つ人々を動員し、この平等によってすべての人が恩恵を受ける方法を受け入れる、革新的でインクルーシブ（包括的）なアプローチが必要です。HeForShe では、オンライン、オフライン、携帯電話のテクノロジーを利用して、世界中のあらゆる都市、地域、村にいる男性とつながり、活動を促しています。

2014 年 9 月 20 日に潘基文国連事務総長（当時）とエマ・ワトソン UN Women 親善大使により発表されて以来、各国首脳や CEO、世界的な著名人、そしてあらゆる階層の人々を含む世界中のたくさんの賛同者がジェンダー平等の実現に取り組んでいます。

HeForShe の話題はこれまでソーシャルメディア上に 20 億回も登場し、オフラインでの活動は世界中の隅々にまで広がっています。さらに詳しくお知りになりたい方は、[エマ・ワトソンさんの HeForShe 発表会でのスピーチ](#)や [TED トーク](#)をご覧ください。

あなたにできること

HeForShe を支援するためにあなたが自分のコミュニティでできることはたくさんあります。以下に掲げたリストはその例です。ほかに思いついたものがあれば、ぜひご意見を聞かせてください。また、どのような方法であなたが変化を生み出しているのか、ぜひお知らせください：HeForShe@unwomen.org

- **今日から始める**

不平等に出会ったときに黙って見過ごさないでください。例えば、正しくないと思える発言を聞いたとき。相手に対して、人を見下した話し方はよくないとはっきりと伝えるのです。変化は、あなたが声を上げたその時、その場で起こります。

- **書くことが好きなら**

紙にペンを走らせ、あなたにとってジェンダー平等が意味するものを表現してください。そして地域の新聞にあなたの作品を掲載してもらいましょう。

- **ポップコーンを用意する**

近くの図書館に頼んで、映画の上映会とディスカッションを開催してもらいましょう。次のような作品がお勧めです：
『男らしさという名の仮面』『Girl Rising ～私が決める、私の未来～』『わたしはマララ』『ハンティング・グラウンド』『ミス・レプリゼンテーション：女性差別とメディアの責任』

- **自分を表現する**

あなたがイメージするジェンダー平等な世界を壁画にしてみましょう。公共図書館や市役所にあなたの作品を取り上げてくれるよう依頼し、人々に意見を寄せてもらいましょう。

- **演じてみる**

よく知られた演劇の登場人物の性別を入れ替えた演出や、アドリブやパロディを織り交ぜたお芝居で、ステレオタイプに異議を唱えます。その後でディスカッションする場を設け、観た人に感想を述べてもらいましょう。

- **あなたが本の虫なら**

素晴らしい！ 友だちを集めて、月に一度「HeForShe 読書会」を開催し、ディスカッションをしましょう。手始めにこんな本はどうでしょうか？：『**バッド・フェミニスト**』（ロクサーヌ・ゲイ著）、『**ハーフ・ザ・スカイー彼女たちが世界の希望に変わるまで**』（ニコラス・D・クリストフ、シェリル・ウーダン著）、『**わたしはマララ**』（マララ・ユスフザイ著）

- **変化の火をおこす**

地域や自治体から許可を得た上で、公共の空間にキャンドルを灯して、ジェンダーの不平等に対するメッセージを書きましょう。

- **ボランティアがしたければ**

HeForShe のボランティアツアーを企画しましょう。そして週末の朝、友だちを数人集め、青少年支援のためのメンタリング・プログラムや DV サバイバーの支援施設へ手伝いに行きましょう。

- **運動を継続させる**

Facebook に #HeForShe のハッシュタグを付けた写真を投稿し、ステレオタイプに関することや、ジェンダーがあなたの人生に与える影響について教えてください。友だちをタグ付けして、彼女／彼の話もシェアしてもらいましょう。

さあ、立ち上がる用意はできましたね！

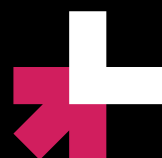
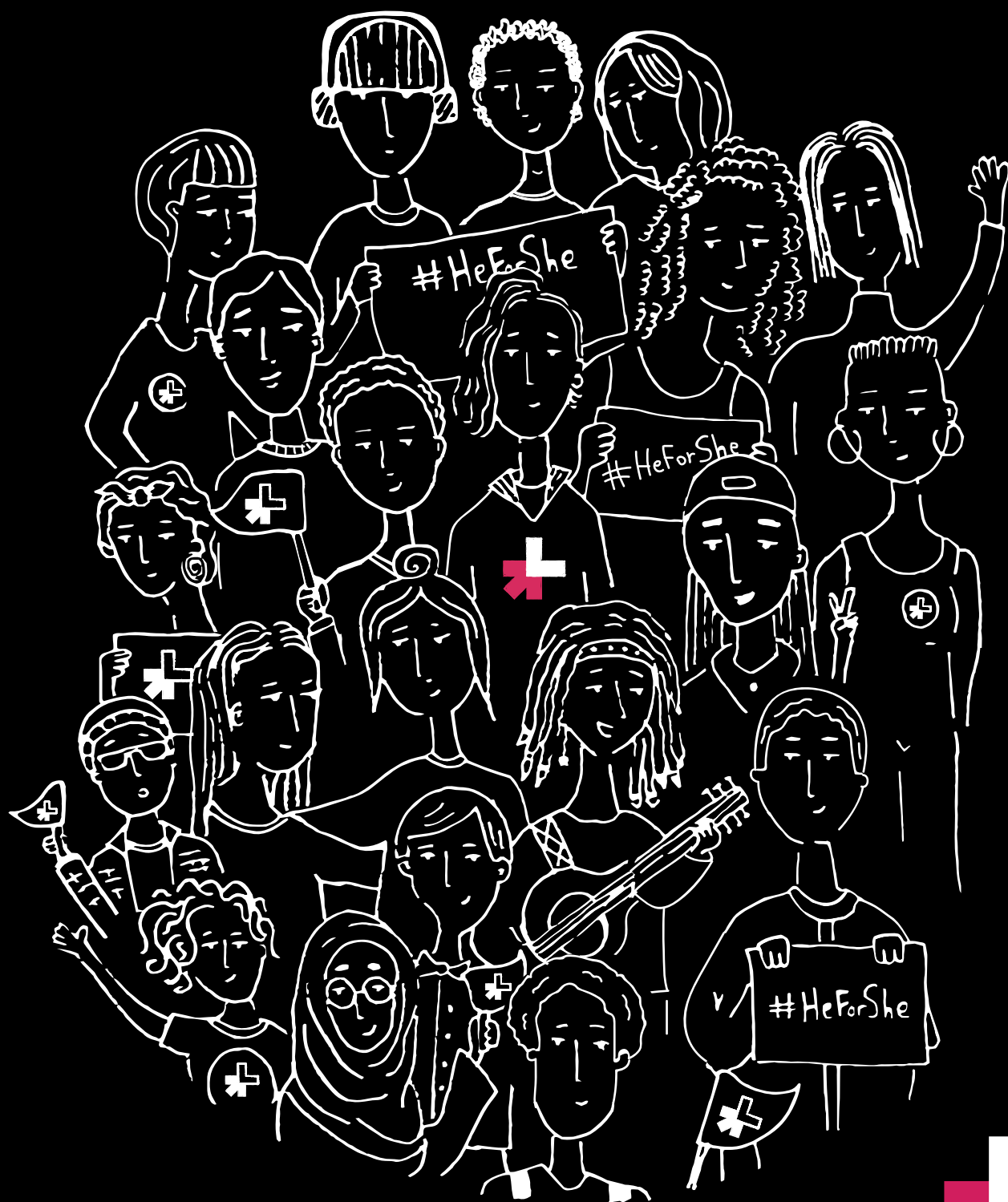
今日から始めましょう。そして、私たちにどんな状況かを知らせてください！

創造力を働かせて、楽しむことを忘れずに — 途方に暮れてしまったときや、どこから手をつけたらよいか分からないときは、仲間に助けを求めるか、私たちにメールを送ってください：HeForShe@unwomen.org.

今日あなたがとる行動が世界を変えます。私たちが力を合わせれば、今世紀中にジェンダー平等は実現できます。きっと実現させましょう！

HeForSheアクションキット

学生向け



HeForShe

学生の皆さん、
世界を変える用意は
できていますか？

HeForShe の運動は、私たちが生きている間にジェンダー平等は実現できるという信念に基づいています。しかし、そのためにはあなたのエネルギーと情熱が必要です。

このアクションキットがすべてのスタート地点です。キャンパスで HeForShe の活動を広げるためにあなたができることは：

- + 「HeForShe 学生クラブ」の立ち上げや、キャンパスで HeForShe の活動をする仲間のネットワーク構築
- + 学生、教員、大学職員の間でのジェンダー平等への関心を高めることを目的とした HeForShe のイベントを企画
- + ジェンダー平等の実現に向けて活動している若いリーダーたちによる世界的な運動への参加

これにとどまらず、ジェンダー平等があなたやクラスメイトたちにとって持つ意味や、あなたが世界を変えるためにしてきた活動を私たちに教えてください。写真や動画、あなたの考えをソーシャルメディアのアカウント **@HeForShe** や **HeForShe.org** でシェアしてください。

 質問や提案がある方は E メールでご連絡ください：**HeForShe[at]unwomen[dot]org**

世界を変えてくれるあなたへの感謝を込めて

目次

1	イントロダクションーHeForSheとは？	5
2	平等に向けた3つの行動	6
	ーキャンパスに HeForShe の輪を広げる方法	
3	連絡先	13
4	アクションプラン	14
5	活動のための資源	15

HeForShe とは？

HeForShe は、ジェンダー平等と女性のエンパワーメントのための国連機関である UN Women によって創設された、ジェンダー平等のための連帯運動です。世界中の人々が参加し、変革の主体となれるよう、体系的なアプローチとそのためのプラットフォームを提供し、私たちが生きている間にジェンダー平等を実現することを目指しています。

そのためには、支持者としてさまざまなジェンダー・アイデンティティやジェンダー表現を持つ人々を動員し、この平等によってすべての人が恩恵を受ける方法を受け入れる、革新的でインクルーシブ（包括的）なアプローチが必要です。HeForShe は、世界中の人々がともに対等なパートナーとして協力し、ジェンダー平等な世界についての共通のビジョンを創造すること、そしてすべての人類のために、具体的で地域の特性に合った解決策を実行していくことを促しています。

2014 年 9 月 20 日に潘基文国連事務総長(当時)とエマ・ワトソン UN Women 親善大使によって国連で発表されて以来、各国首脳や CEO、世界的な著名人、そしてあらゆる階層を含む世界中のたくさんの男性たちがジェンダー平等の実現に取り組んでいます。HeForShe の話題はこれまでソーシャルメディア上に 20 億回も登場し、オフラインでの活動は世界中の隅々にまで広がっています。

さらに詳しくお知りになりたい方は、エマ・ワトソンさんの [HeForShe 発表会でのスピーチ](#)や UN Women 上級顧問エリザベス・ニャマヤロの [TED トーク](#)をご覧ください。

学生として できることは？

ジェンダー平等を推進するために、キャンパスでできることはたくさんあります。

まず HeForShe クラブを発足させ、サポーターを集めましょう。

学生クラブは、ジェンダー平等を広めるための組織的な活動を計画する上で最適な手段のひとつです。その中で、あなたはより多くを学び、リーダーとしての経験を身につけ、共通の関心を持つ人々と出会い、あなたの大学やコミュニティを、よりジェンダー平等な場所へと変えていくことができるでしょう。

1 計画する

2 行動する

3 インスパイアする

1 計画する

ステップ 1.1：チームをつくり、アイデアを出す

最初のステップは、ジェンダー平等や HeForShe に高い関心を持つ友人やその他の学生を探すこと。そして一緒にさまざまなアイデアを出し合い、クラブで取り組みたい事柄を決め、それを実現する執行部をつくります。

ステップ 1.2：クラブの目的とゴールを明確にする

執行部と話し合い、クラブの目的や、メンバーがどのような主張を支持する活動に参加していくのか、クラブの目指すゴールは何であるのかなどを明確にします。そして、大学の定める規約制定基準やガイドライン、または他の HeForShe クラブを参考に、クラブの憲章や内規をつくりましょう。

ステップ 1.3：仕事を割り振り、イベントを計画する

何度かミーティングを行ったところで、各役割の責任者を決め、クラブのスムーズな運営を図りましょう。

主な役割として以下のようなものがあります：

- + 議長／委員長：他の責任者たちの助けを得ながらクラブを率い、監督する立場です。男女それぞれ 1 名ずつ選ぶことを強くお勧めします。
- + 書記：ミーティングの議事録作成、クラブの記録保持、クラブ内のニュースや出来事に関する最新情報のメンバーへの周知を行います。
- + イベント担当：プログラムやイベントの計画や運営を行います。
- + コミュニケーション担当：情報発信やアドボカシー・キャンペーンの企画、ソーシャルメディアのアカウントの管理を行います。
- + 経理担当：クラブの予算や経費の管理を行います。

ステップ 1.4：大学にクラブの登録を申請する

大学から承認を得たり、大学への登録を行うことで、クラブはより多くの大学の資源やスペースを利用できるようになり、学内での活動がしやすくなります。あなたの大学の、学生組織の登録要件を確認してみましょう。

HeForShe クラブとして登録してもよいですし（もちろんそれを強くお勧めしますが）、HeForShe を歓迎してくれる既存の学生組織に加盟してもよいでしょう。あるいは、もっと気軽なグループにすることもできます。HeForShe は草の根運動ですから、あなたやあなたの大学にとって最も効果的な方法を選ぶことが大切です。

HeForShe に E メールを送り (HeForShe@unwomen.org)、あなたのクラブまたはグループを登録しましょう。その際には短い紹介文と連絡先の情報も忘れずに。

ステップ 1.5：予算を立てる

たいていのクラブでは、たとえ印刷代やスナック代ほどの少ない額であれ、活動を続けていくためにはお金が必要です。もしたくさんの資源を必要としたり、大きなイベントを計画しているクラブなら、より多くの予算が必要となるでしょう。資金などを援助してくれたり、資金調達を助けてくれる、しっかりとした基盤を持つ学生連盟や学生組織、または他のクラブと連携することをお勧めします。

また、地元企業に支援を依頼してみると、スペースや軽食を無料で提供してくれるなど、イベントのサポートをしてくれるかもしれません。

2 行動する

ここまでで、あなたはクラブまたはグループを立ち上げ、チームを配置につけ、活動計画の準備を整えたはずです。それでは、キャンパス全体規模のイベントで、すべての学生に HeForShe を広めていきましょう。

ステップ 2.1：クラブの立ち上げイベントまたはミーティングを開催する

HeForShe やあなたのクラブを学内に紹介し、参加者からの質問に答えることを目的とします。執行部を紹介し、クラブの目的と目標、メンバーの果たす役割、今後の活動やイベントの構想を伝えましょう。また、これは HeForShe の署名活動をスタートさせるきっかけにもなります。

ステップ 2.2：活動によってインスパイアする

+ キャンパスにて

- ・ **署名活動**：参加宣言カードや参加宣言シート、またはタブレットやノートパソコンを利用して、HeForShe.org で参加宣言することを勧めましょう。参加宣言を紙面上で集めた場合は、パソコンなどに入力して **E メール**で送るか、**ウェブサイト**にアップロードしてください。
- ・ **講演会シリーズを始める**：あなたの大学または地域からソートリーダー（Thought Leader）を招き、ジェンダー平等について語ってもらいましょう。
- ・ **HeForShe 週間を設ける**：新入生歓迎週間、卒業シーズン、学会、コンサートなどキャンパスで大きな催事があるときに、HeForShe のイベントを開催して認知度を高めましょう。
- ・ **解決すべき問題があるときは**：教員と協力し、ジェンダーについてのアイデアソン（Ideation）を開きましょう。
- ・ **ロールモデルを用意する**：教員と協力して地域的女子高生をキャンパスに招待し、在籍中の **STEM**（科学、技術、工学、数学）分野を専攻する学生の一日に密着観察してもらいましょう。

+ アスリートと協力し、グラウンドも活動の場に

- ・ **活動にふさわしい服装で**：スポーツチームをキャンパスに呼び、練習中に HeForShe の T シャツを着てもらいましょう。
- ・ **前進しましょう**：アスリートと交え、どうすれば「男らしくしろ」「男がメソメソするな」「女みtainな投げ方だな」といった性差別的な表現をなくしていけるか話し合いましょう。
- ・ **楽しみましょう**：男女合同のチームとともに地域の小学校を訪問し、男女の児童にスポーツに参加してもらいましょう。

+ 想像力を膨らませ、キャンパスのアーティストと協力する

- ・ **クリエイティブなことがしたいなら**：
HeForShe の展覧会を企画し、創作活動をしている学生たちを招いて、彼女／彼らにとっての HeForShe を描いてもらいましょう。

- ・ 演じてみる：

よく知られた演劇の登場人物の性別を入れ替えた演出や、アドリブやパロディを織り交ぜたお芝居で、ステレオタイプに異議を唱えます。その後でディスカッションする場を設け、観た人に感想を述べてもらいましょう。

+ 寮の学生を HeForShe に巻き込む

- ・ 寛いだ雰囲気で：

ジェンダーに関連したドキュメンタリー映画の上映会とディスカッションを開催しましょう。次のような作品がお勧めです：『男らしさという名の仮面』『Girl Rising ～私が決める、私の未来～』『ミス・レプリゼンテーション：女性差別とメディアの責任』

- ・ 印刷してあちこちに貼る：

学生寮の色々な場所に HeForShe のチラシを貼り、ジェンダーに関連する掲示板を設けましょう。

- ・ 本の虫なら：

友だちを集めて、月に一度「HeForShe 読書会」を開催し、ディスカッションをしましょう。こんな本はどうでしょうか？『パッド・フェミニスト』（ロクサーヌ・ゲイ著）、『ハーフ・ザ・スカイ彼女たちが世界の希望に変わるまで』（ニコラス・D・クリストフ、シェリル・ウーダン著）、『わたしはマララ』（マララ・ユスフザイ著）

+ キャンパスで情報発信し、HeForShe の話題を広める

- ・ 書くことが好きなら：

学生新聞に専用のコラム欄を設け、学内から世界まであらゆる話題を取り上げます。教員や学生に寄稿してもらいましょう。

- ・ キャンパス内にラジオ局があるなら：

学内や世界のジェンダー平等に関する話題について、討論会やインタビューを行いましょう。

- ・ 広めたい情報があるなら：

Facebook や Twitter、学生新聞、ラジオ局、大学のホームページなど、キャンパスで利用可能なあらゆるソーシャルメディア・プラットフォームを利用して、あなたのイベントを宣伝しましょう。

- ・ キットを利用する：

HeForShe、UN Women やその他の協力機関では、ジェンダー問題に関する知識やスキルの継承を促進するための、分かりやすいツールキットやマニュアルを用意しています。ワークショップを開催し、**バーバースョップ(床屋) ツールボックス**やその他の資料を利用して、ジェンダー平等のコンセプトを広めましょう。

+ こんなアイデアもあります

- ・ ボランティアがしたければ：

HeForShe のボランティアツアーを企画しましょう。週末の朝、友だちを数人集め、青少年支援のためのメンタリングプログラムや DV サバイバーの支援施設へ手伝いに行きましょう。

- ・ コーヒーを淹れて：

キャンパスや地元のカフェで HeForShe のコーヒーチャットを開催しましょう。学内などからジェンダー研究の専門家を招いて、教員や学生たちの、ジェンダー規範やステレオタイプに関する経験についての会話をリードしてもらいましょう。

- ・ 卒業生を招く：

就職課の協力を得て、女子卒業生の公開討論会を開催し、無意識の偏見から賃金交渉まで、ジェンダーにまつわる職場の問題について討論しましょう。

ステップ 2.3：クラブの活動を続けましょう！

クラブを立ち上げ、その運営を軌道に乗せることができましたが、ここで大切なのはそれを存続させることです。

卒業する前に、リーダーシップをとる後継者たちを育てておきましょう。

3 インスパイアする

あなたの活動を報告して、その成果を HeForShe のコミュニティでシェアしてください。あなたの活動を広めたり、報告したりする際に HeForShe のロゴやソーシャルメディアキットを使用してください。参加宣言を紙面上で集めた場合は、必ずパソコンなどに入力して **Eメール**で送るか、**ウェブサイト**にアップロードしてください。

創造力を働かせて、楽しむことを忘れずに — 途方に暮れてしまったときや、どこから手を付けたらよいか分からないときは、大学の職員や教員に助けを求めるか、私たちにメールを送ってください：**HeForShe[at]unwomen[dot]org**

以下のソーシャルメディアサイトも参考にしてください：

www.twitter.com/HeForShe

www.facebook.com/HeForShe

www.flickr.com/photos/HeForShe

www.instagram.com/HeForShe

www.youtube.com/user/HeForShe

さらに詳しい情報や、キャンパスでの HeForShe 
運動を盛り上げる手助けが必要なときは、以下まで
ご連絡ください：

HeForShe チーム：

HeForShe[at]unwomen[dot]org

+1(646) 781-4960

アクションプラン

In support of



HeForShe

アクション

日時

詳細

例：

HeForSheの
資金集めのための
イベントを開く

2017年5月1日（月）
午後12時～4時

バザーを開催

十一 恒恒加参

あなたも声を上げ、HeForSheに参加してください。

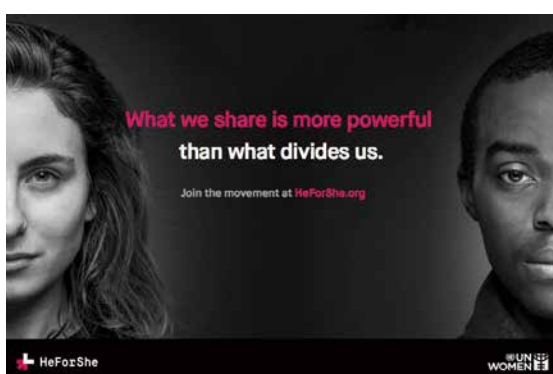
私も数十億人のひとりです。私たちは、誰もが自由で平等に生まれると信じています。ジェンダーバイアスや差別、暴力に立ち向かって行動し、誰もが平等を享受できる世界の実現に取り組みます。

[illegible]

参加宣言カード、ポスター、ステッカー

参加宣言カード

印刷可能な PDF をダウンロード：
bit.ly/HeForSheKits



HeForShe ポスター

印刷可能な PDF をダウンロード：
bit.ly/HeForSheKits



HeForShe Commitment Card

My personal commitment to gender equality is:

Name: _____

Gender: _____ Email: _____

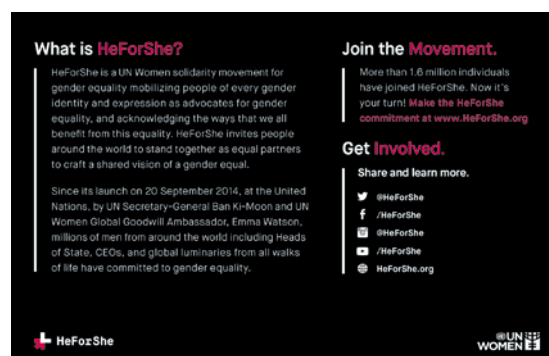
Please email a photo of your completed commitment card to HeForShe@UNWomen.org

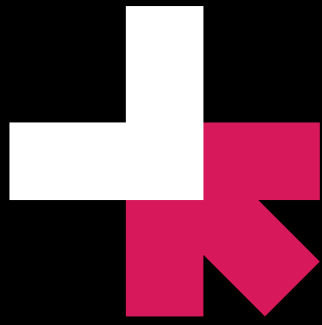
 



ステッカー

印刷可能な PDF をダウンロード：
bit.ly/HeForSheKits





HeForShe

を支持しています

パブリックスペース

ここはジェンダー平等な
スペースです。

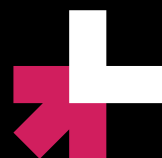
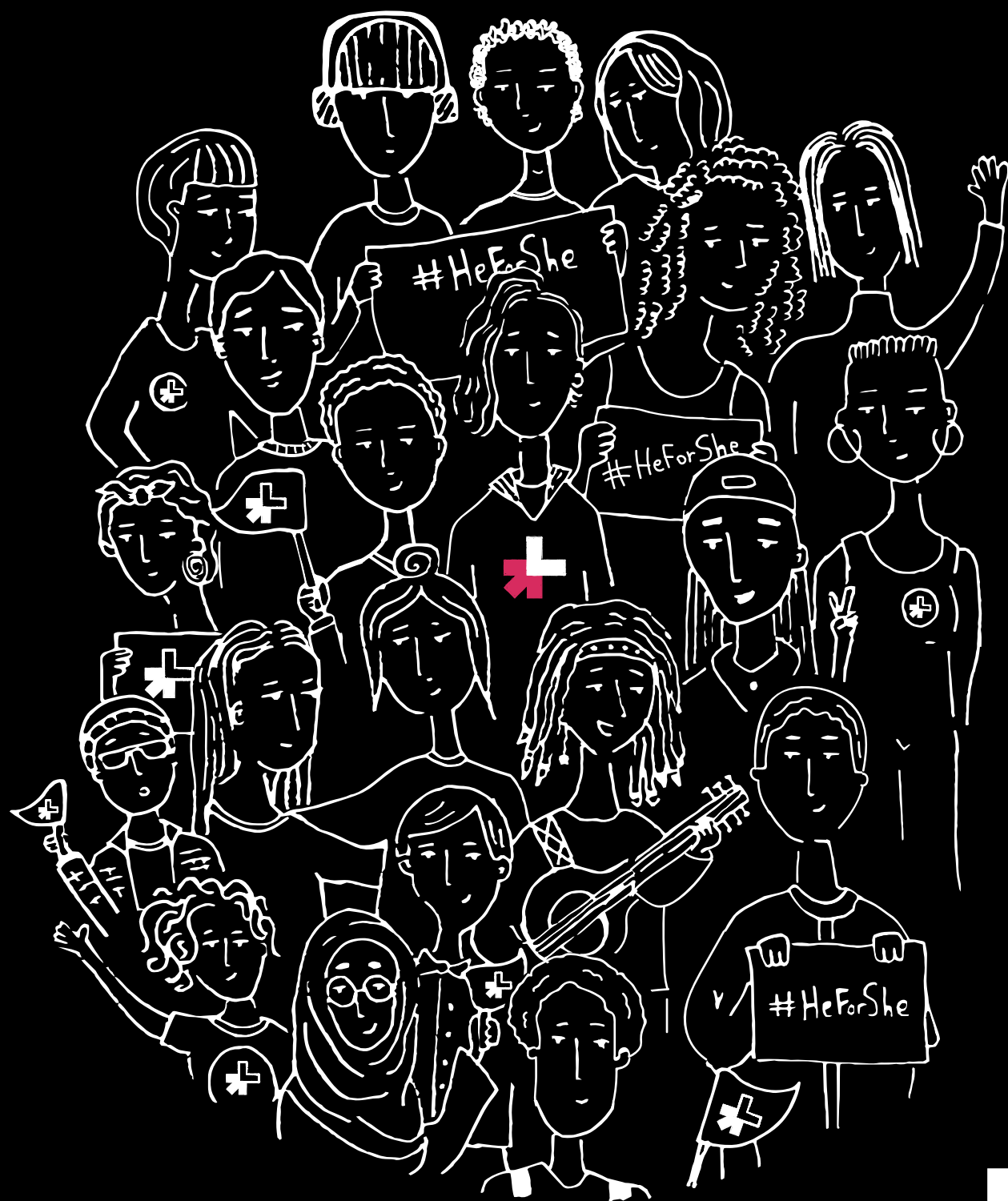
いかなる形のハラスメントも
お断りいたします。

今日、
あなたは
世界を変える。

#HeForShe

HeForShe アクションキット

企業向け



HeForShe

目次

イントロダクションーHeForShe とは？	3
平等に向けた 5 つのアクション	4
職場における平等が必要な理由	6
ジェンダー平等の論点	7
キーメッセージ	8
アクションプラン	10
連絡先	11
活動のための資源	12

イントロダクション

HeForShe とは、ジェンダー平等と女性のエンパワメントのための国連機関である UN Women によって創設された、ジェンダー平等のための連帯運動です。世界中の人々が参加し、変革の主体となれるよう、体系的なアプローチとそのためのプラットフォームを提供し、私たちの生きている間にジェンダー平等を実現することを目指しています。

そのためには、支持者としてさまざまなジェンダー・アイデンティティやジェンダー表現を持つ人々を動員し、この平等によってすべての人が恩恵を受ける方法を受け入れる、革新的でインクルーシブ(包括的)なアプローチが必要です。HeForShe は、世界中の人々がともに対等なパートナーとして協力し、ジェンダー平等な世界についての共通のヴィジョンを創造すること、そしてすべての人類のために、具体的で地域の特性に合った解決策を実行していくことを促しています。

2014 年 9 月 20 日に潘基文国連事務総長(当時)とエマ・ワトソン UN Women 親善大使により国連で発表されて以来、各国首脳や CEO、世界的な著名人、そしてあらゆる階層を含む世界中のたくさんの男性たちがジェンダー平等の実現に取り組んでいます。HeForShe の話題はこれまでソーシャルメディア上に 20 億回も登場し、オフラインでの活動は世界中の隅々にまで広がっています。

職場のリーダーとして、同僚たちに HeForShe への参加宣言や行動を起こすことを勧めることで、この運動を支援できます。あなたと一緒に世界を変えていけることを楽しみにしています。

平等に向けた 5つのアクション

個々の行動によって、私たちはジェンダー平等な世界に一步步近づきます。職場で HeForShe に取り組むことで、あなたも変化を加速させるのです。次に挙げる 5 つのアクションは、職場に平等をもたらすために今日からあなたができることです。

1

HeForShe の発表イベントを企画する

終業後や昼休み、コーヒースタンド、または労働組合のミーティングの間に時間を設けてもらい、HeForShe について話しましょう。ジェンダー平等に関わる問題について話し合うためのプラットフォームを設けることは、ステレオタイプのような平等を阻む概念や、それが社会に与える影響について理解するために大切なことです。

さまざまなイベントのタイプに関する詳細は、バーバーショップ（床屋）ツールボックスを参照してください：
www.heforshe.org/Barbershop

2

ジェンダー平等についてのトレーニングセッションを行う

考え方を変えるために、ジェンダー平等についてのトレーニングは欠かせません。ジェンダー・ステレオタイプは私たちの社会に深く根付いているため、多くの人たちは不平等や差別が現代社会にどのような形で表れていて、それに対して前向きな対応をするにはどうすればよいかを理解する上で助けを必要とします。

トレーニング教材についての詳しい情報はこちらを参照してください：
<https://trainingcentre.unwomen.org>

3

HeForShe への署名活動を行う

ジェンダー平等な世界への進歩を加速させ、私たちが生きている間に実現させるためには、さらに多くの人々に HeForShe 参加宣言を行ってもらう必要があります。タブレットやノートパソコンを使用し、www.heforshe.org で参加宣言をしてもらったり、このキットの最後にある参加宣言カードや参加宣言シートを利用しましょう。

参加宣言を紙面上で集めた場合は、必ずパソコンなどに入力して E メールで HeForShe チームに送るか、以下のサイトにアップロードしてください：💡

www.heforshe.org/en/your-events-upload

4

同僚たちにジェンダー IQ テストを受けることを勧める

HeForShe のインパクト・チャンピオンである PwC が、ジェンダー IQ コースを開発しました。このコースでは、無意識の偏見によって社会で起こりうる幾つかの状況をユーザーに紹介します。

同僚たちにテストを受け、職場でのジェンダー平等について学ぶよう勧めましょう：💡

<https://agora.unicef.org/course/info.php?id=11609>

5

会議でのジェンダーバランスをとる

変革の主体となるためには、職場や労働組合の会議室を見回して、その環境や雰囲気をもっと平等なものとするためにあなたができる行動を考えてみましょう。例えば、会議から特定のジェンダーを排除するいつもの習慣に疑問を呈することや、これまでは会議で発言しなかった人や会議に参加しなかった人が発言したり参加したりできるようにサポートすること。ものの考え方に変化を起こすのは、そんなささやかなアクションなのです。

どんなに小さなアクションでも、実行する価値があるということを覚えておいてください！

職場における 平等が 必要な理由

現在の推計では、職場や経済活動におけるジェンダー平等が実現するのは 2095 年とされ、このペースでは私たちの多くが生きているうちには間に合いません！

過去数世紀に起こった、市民権や人権をめぐる偉大な運動がそうであるように、未来の世代が今の時代を振り返るとき、先人たちは傍観していたわけではなかった、確かに変化を生み出したと誇りを持ってもらえるようにしなければなりません。世界中でジェンダー平等を実現するためには、働くことであれ、子どもの学校の送り迎えであれ、夜に見るテレビ番組であれ、私たちのあらゆる活動に平等の意識が根付いている必要があります。このアクションキットでは、ジェンダー平等の運動にあなたの意見を確実に届けるためのいくつかの方法を示しています。

職場はそれぞれに異なります。このキットはあくまで、あなたの職場の文化に変化を起こすクリエイティブでダイナミックかつ効果的な方法を思いつくためのガイドとして利用してください。もし質問があれば、あなたの職場の労働組合または HeForShe チームに連絡をしてください。

私たちのサポーターからの報告はいつでも歓迎ですので、世界を変える活動のなかで起きた最新のニュースまたはイベント情報の提供や、写真や逸話のシェアをしてください。

ジェンダー平等の論点

不平等とはどのようなことを指し、誰に影響を与えるのでしょうか？

不平等はさまざまな形で起こるものですが、誰にでも影響を与えようことを覚えておくことが重要です。HeForShe はすべての人に恩恵を与える平等な世界の創造に取り組んでいます。例えば職場では、男性は家族休暇や育児休暇を取得することに負い目を感じたりする一方で、女性は会議での発言がしづらいつと感じるかもしれません。どちらの例も、職場での不平等は私たち全員に影響することを示しています。ジェンダー平等な世界をつくることで、私たちは自分自身でいることの自由と、平等な機会・経験を得ることができるのです。

職場におけるジェンダー平等の利点は何ですか？

研究によれば、ジェンダー平等は企業や職場に以下のようなポジティブな影響を与えるとされています：

- + 国民の生産性や経済成長が向上する
- + 組織のパフォーマンスが改善する
- + 企業が有能な人材を集めやすくなり、従業員の定着率が上がる
- + 組織の評価が向上する

以下のサイトで数多くの例を見ることができます：

<http://www.unwomen.org/en/what-we-do/economic-empowerment/facts-and-figures>

HeForShe をサポートするために何ができますか？

HeForShe は世界中のジェンダー平等賛同者の活動が率いる、草の根の民間運動です。オンラインまたはオフラインで、職場または家庭でのイベントやデジタル・アクティベーションを通じてなど、活動方法はあなた次第です！ 以下に HeForShe の 3 つの主要な目的を記載します。あなたの活動方法がどのようなものであれ、これらのうち幾つかを試してあなたの活動に取り入れてみてください：

- + より多くの人に HeForShe 参加宣言をするよう勧める
- + ジェンダー平等について話し合うプラットフォームをつくる
- + UN Women の重要なプログラムへの募金をつくる

職場でのアイデアは「アクションプラン」の項に記載されていますが、それ以外にも更にアイデアを求める場合は、HeForShe チームにご連絡ください。

続いての項では、よくある質問への回答をまとめているので、あなたの職場での HeForShe 活動を成功に導くガイドとしてください。

キーメッセージ

ジェンダー平等はゼロサムゲームではありません

HeForShe では意図的に「誓い」という言葉よりも「参加宣言」という言葉を使用しています。その理由は、ジェンダー平等を真の意味で実現するためには、参加することが求められるからです。HeForShe は、男性、女性、すべてのジェンダーが共感し、参加することができるインクルーシブ（包括的）なプラットフォームなのです。

ジェンダー平等によって恩恵を受けるのは一方だけのように思えるかもしれませんが、真の意味で平等であれば、私たちすべてが恩恵を受けるということをあらゆる証拠が示しています。経済活動への参加からジェンダーバランスのとれた組織まで、本当の平等が築かれていれば、私たちはより豊かで、健康で、幸せになれるのです。

インクルーシブ（包括的）な文化を育て、従業員にとって安全なスペースをつくり、すべてのジェンダーが自分の考えを非難される恐れなく分かち合えるようにすることが重要です。そのよい例となるのが HeForShe のインパクト・チャンピオン企業であり、近頃「男性同盟（Male Allies）イニシアティブ」を立ち上げたパークレイズです。パークレイズでは、社内のジェンダー関連の仕事の流れは男性たちによって運営されており、あらゆる部署のあらゆる階層にいる男性たちに、この問題に関する議論に加わることを促しています。

HeForShe をワンクリックの参加宣言以上のものにするにはどうすればよいですか？

HeForShe のウェブサイト上で参加宣言をするだけで、参加者はジェンダー平等の運動に対し貴重な声を届けたことになります。しかし、それは初めの一步にすぎません。平等な世界へと本当の意味で前進し、最終的にそれを実現するには、私たち全員が行動を継続していく必要があります。

ですから、ジェンダー平等を進めていくという決意が、組織の DNA にしっかりと刻まれることが大切です。例えば、ジェンダーに関するトレーニングの修了を業績管理の一要素にするといったことが挙げられるでしょう。

名前からみると、HeForShe は 2 つの性しか含んでいないのでは

HeForShe はとてもシンプルな考えから生まれました。それは男性をジェンダー平等の対話に引き入れることです。しかし、ジェンダーやアイデンティティの領域が進化するにつれ、HeForShe も進化しました。今では、ジェンダーに縛られず、平等を推し進めるために各個人が独自のやり方で変革の主体となることを励ますプラットフォームとなる、インクルーシブ（包括的）な運動となっています。

HeForShe における女性の役割とは？

HeForShe の運動においては全員に役割があります。すべての意見に価値があり、すべてのアクションが変化につながります。ジェンダー平等を実現するためには、人類すべてに恩恵を与えるジェンダー平等の共通のヴィジョンを形づくり、実行していく中で、パートナーとしての男性と女性の重要な役割を認めるインクルーシブ（包括的）なアプローチが必要となります。

これまで、ジェンダー平等は女性による女性のためのものという面が多くありました。しかし、すべてのジェンダーに果たすべき役割があり、HeForShe はこの「新しい」参加者を積極的に動員して女性の運動を再活性化させ、ジェンダー平等の達成に向けた進歩を加速させていきます。

アクション プラン

アクションプランを作成すると、ジェンダー平等のためにあなたや同僚たちがとることができるステップを計画しやすくなります。さらに、どんなプランであれ、一回きりの活動でなく、持続的なものにすることができます。

本当の意味で世界を変えるには、視点を変えることができる継続的な会話が必要です。さまざまなイベントや活動をすることが、この変化を起こす最良の方法なのです。

以下のようなアイデアを試してみてください：

- + バーバーショップ（床屋） ツールボックスを使ったジェンダー平等についてのプレゼンテーションやトレーニングセッションを行う
- + より多くの同僚に HeForShe 参加宣言を行ってもらうために年間を通じて署名活動を行う
- + このキットの最後にあるステッカーやポスターを印刷して職場に掲示し、運動についてのリマインドを行う
- + 上層部や労働組合に対し、HeForShe への参加宣言を依頼する E メールを全社員に送付してもらえないか掛け合う
- + HeForShe のグループやサブグループをつくり、職場における平等についての話し合いが継続するようにする
- + UN Women への募金をつのるためにバザーやスポーツイベントを開催する

付録のアクションプランの表に、今後3ヶ月で実行できるアイデアをいくつか書き入れてみましょう 💡

さらに詳しい情報や、あなたの職場で HeForShe
の活動を促進するための支援が必要なときは、以
下までご連絡ください：

HeForShe チーム：

HeForShe[at]unwomen[dot]org

+1 (646) 781-4960

アクションプラン

In support of



HeForShe

アクション	日時	詳細
例： HeForSheの 資金集めのための イベントを開く	2017年5月1日(月) 午後12時～4時	バザーを開催

上
恒
恒
加
参

In support of



HeForShe

あなたも声を上げ、HeForSheに参加してください。

私も数十億人のひとりです。私たちは、誰もが自由で平等に生まれると信じています。

ジェンダーバイアスや差別、暴力に立ち向かって行動し、誰もが平等を享受できる世界の実現に取り組みます。

もし参加宣言を紙面上で集めた場合は、必ずEメールでHeForSheチームに送るか（HeForShe[at]unwomen[dot]org）、

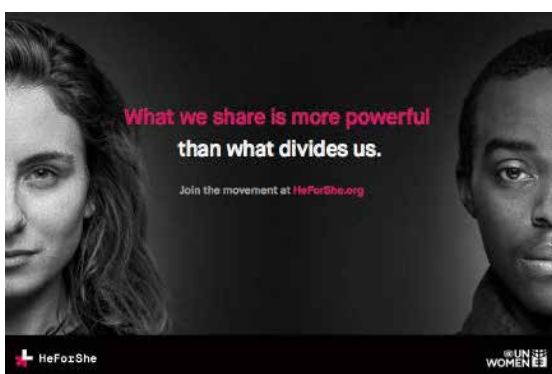
以下のサイトにアップロードしてください: www.heforshe.org/en/your-events-upload

名前	姓	ジェンダー	国籍	Eメールアドレス

参加宣言カード、ポスター、ステッカー

参加宣言カード

印刷可能な PDF をダウンロード：
bit.ly/HeForSheKits



HeForShe ポスター

印刷可能な PDF をダウンロード：
bit.ly/HeForSheKits



HeForShe Commitment Card

My personal commitment to gender equality is:

Name: _____

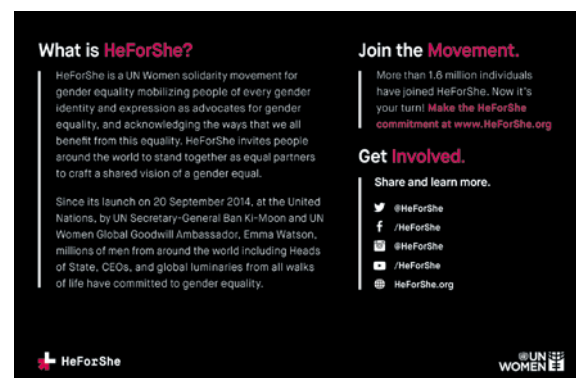
Gender: _____ Email: _____

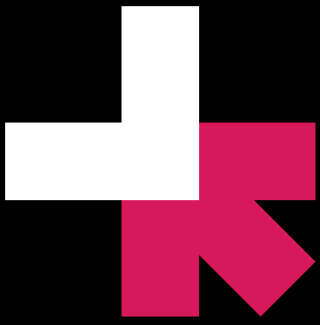
Please email a photo of your completed commitment card to HeForShe@UNWomen.org



ステッカー

印刷可能な PDF をダウンロード：
bit.ly/HeForSheKits





HeForShe

を支持しています

パブリックスペース

ここはジェンダー平等な
スペースです。

いかなる形のハラスメントも
お断りいたします。

今日、
あなたは
世界を変える。

#HeForShe