

だめな こと について えほん

みんなで きもちよく
すごす ために



はらすめんと ぼうし せいさく
ハラスメント防止のために制作しました。

にゅーろだいはーしていぷらいど すたっふ
さく：ニューロダイバーシティプライド2025スタッフ

もくじ

①^{せい}性について (3~8ページ)

②ことばについて (9~11ページ)

③しょうがい、けんこうについて (12~15ページ)

④ろうどう、かぞく、おかねについて (16~18ページ)

⑤る一つ、みため、ねんれいについて (19~21ページ)

⑥さわること、しゃしん、みためについて (22~25ページ)

こころを まもる ために

・つらい ことを おもいだしそうな ページは、
とばしてください。
むりは しないで ください。

・おはなしを きいたり、よんだり、
しつづけるのが むずかしいときは、
「ほかにも こんなのは だめ ダメ！」の ページは、
とばしてください。



①^{せい}性について

なまえで せいべつを きめつけないでね。

せいべつは、

うまれたときに きめられたものと、

ちがうこともあるよ。

あとから わかる人も いるんだ。



せい
①性について

みためで せいべつを きめつけないでね。

ふくや、かみがたや、こえ、で
せいべつは わからないよ。



わたしを
おんなのこって
きめつけないで!

せい
①性について

こいびと やれんあいの ことを
きかないでね。

「かのじょ いるの？」

「すきな ひと いるの？」

ときかされると、

いやな きもちになる人も いるよ。



わたしたちのことを
よく知らないひとに
はなすのは、
いやだな。

せい
① 性について

「なんて よんだら いい？」

なまえや、みためで
せいべつを きめるのは
いけないん だね。



うん。それだと、かなしい きもちに
なるひとが いるからね。

でも、それじゃあ、
〇〇ちゃんとか、〇〇くんとか……
なんて よんだらいいか わからないよ。

なんて よばれたいかは、ひとそれぞれ。
「なんて よんだら いい？」って
きいてみよう！

①性について

「あのこ、あのひと」

なまえや、みためで
せいべつを きめるのは
いけないん だね。



そうだね。

じゃあ、「あの おんなのひと」とか
「あの おとこのこ」
っていうのも きずつくひとがいる？

そうだね。わからないときは、
「あのこ」「あのひと」って
せつめいするのが、あんぜん だね。

こんな いいかたも いいね◎

「あおいふくの こ」「つみきの くるまを してる こ」

①性について ほかに、こんなのはダメ！

- 性別やセクシュアリティを当てようとする



例) 「男ですか?」「ゲイですか?」

- 生まれた時に割り当てられた性別を聞こうとする



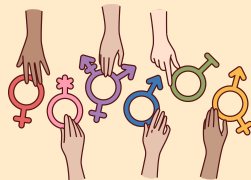
例) 「生まれたときの性別は?」

- 性別に合ったふるまいを押しつける



例) 「男の子でしょ。泣かないよ。」

- 多様なジェンダーの存在を否定する



例) 「性別は2つしかないでしょ?」

- 「男」と「女」の組み合わせ以外の、カップルをばかにする

例) 「どっちが男役?女役?」



- 勝手にひとのセクシュアリティをまわりに話す

例) 「あの人、ゲイらしいよ」



②ことばについて

みためでことばを きめないでね。

「えいごが じょうず そう！」

そんなふうに みためで、

はなす ことばを きめないで。

ことばと、みためは、

かんけい ないよ。



②ことばについて

ひとが つかう ことばを、

ひとつに きめつけないでね。



しゅわ、ゆびさし、ほかのことば。

かいて はなす ひとつも いるよ。

みんなだいじ。

你好

じぶんと ちがう からって、

「なんで はなせないの？」って

いわないでね。



②ことばについて ほかにも、こんなのはダメ！

- アクセントや発音をからかう



れい かたこと
例) 「カタコトでかわいいね」「なまっているね」

- アクセントや発音から出身を当てようとする



れい くに
例) 「お国はどちらなんですか？」

- 「正しい日本語」を押し付ける



れい ぶんぽう
例) 「文法がまちがってるよ」

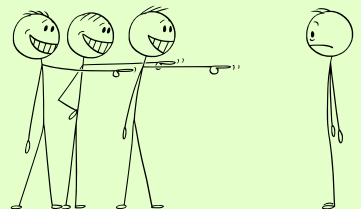
- どの言語で話すかを押し付ける

안녕하세요

れい にほん にほんご はな
例) 「ここは日本だから日本語で話してよ」

- 言葉に詰まる人を責めたり、からかったりする。

れい はな
例) 「ちゃんと話して」



③しょうがい、けんこう について

みためで、からだのことを、きかないでね。

「おなかに、あかちゃんいるの？」

「ちゃんとたべてる？」

と、きかれると、

いやな きもちに なるひとも います。



③しょうがい、けんこう について

そのひとの、

つらさを ひてい しないでね。

「きのせい だよ」

「うんどう すれば なおるよ」

「〇〇さんも おなじ びょうきだけど
がんばって いるよ」

って、いわないでね。

つらさは ひとそれぞれ。



③しょうがい、けんこう について

ひとの しょうがいや、びょうき のことを、
かってに ほかのひとに いわないでね。

「あのひと、〇〇らしいよ」

って かってに いわれると、

いやな きもちに なる ひとも いるよ。

はなすか どうかは、そのひとが

じぶんで えらぶこと。



③しょうがい、けんこう について

ほかにも ため こんなのは ダメ！

はったつしょうがい さいのう むす

- ・発達障害と「才能」を結びつける

はったつしょうがい てんさい おお

→「発達障害って天才が多いんでしょ？」

ぶき

「“武器”になることもあるよ！」



ちてきしょうがい ひと こ あつか

- ・知的障害のある人を子ども扱いする

→「えらいね～、よくできたね～」



しえん ひつよう あま い

- ・支援が必要なことを「甘え」と言う

→「いつまでも頼ってちゃダメだよ」



しんだん ひと にせもの あつか

- ・診断を受けていない人を「偽物」扱いする。

ねっと み

い ひと

→「ネットで見ただけで“わたしもそうかも”って言う人、

多いよね。ちゃんと診断受けてほしい。」



べんきょう

せ

- ・勉強できないこと/していないことを責める→

べんきょう

ほん よ

「ちゃんと勉強したほうがいいよ」「こんな本も読めないの？」



④ろうどう、かぞく、おかね について

「おしごと なにしてるの？」

って きかないでね

しごとの はなしを したくない

ひとも いるよ。

はたらいていない ひとも いるよ。



④ろうどう、かぞく、おかねについて

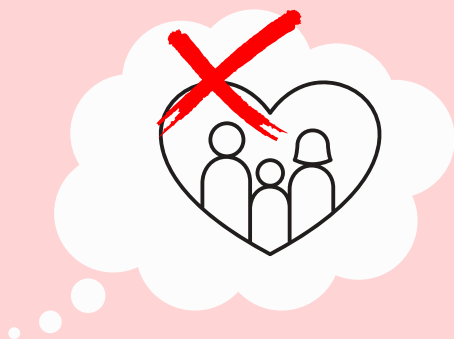
**「おやと なかよくしなよ」って、
いわないでね。**

なかよくできない

りゆうが ある人もいる。

かぞくのことは、

そっとしておいて ほしいひとも いる。



④ろうどう、かぞく、おかねについて

ほかにも ^{だめ} こんなのは ダメ！

・「^{しごと}ちゃんとした仕事」と「^{しごと}そうでない仕事」を
かって わ ^{しごと} ^{ばか}
勝手に分けて、「^{しごと}そうでない仕事」をバカにする。

→「え？アルバイトなんだ」「“しゅふ”なの？」



・^{はたら}働いていない人に^{ふれっしゃー}プレッシャーをかける

→「^{なに}何か^{しごと}できる仕事あるでしょ？」



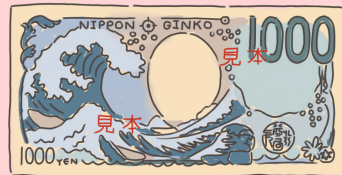
・「^こ子どもは^う産むべきもの」と決めつける

→「^{こそだ}子育てしてない人に、^{ひと}子どものことは^こ任せられない」



・^{かね}お金がないことをからかう

→「^かそんなのも買えないの？」



・^{せいかつほご}生活保護や^{しえん}支援を使ってる人を責める

→「^{ぜいきん}税金でしょ？」



⑤る一つ、みため、ねんれいについて

「わたしたち にほんじんは……」

って、みんなが にほんじんだと

きめつけないでね。

いろんなる一つの ひとが いるよ。



⑤る一つ、みため、ねんれいについて

「なんさい？」って、

きょうみで きかないでね。

「なんさいか、あてていい？」って

たのしそうにいわないでね。

ねんれいのことで

いやな きもちに なるひともいるよ。



⑤る一つ、みため、ねんれいについて

ほかにも、こんなのは ^{ため} ダメ！

^{こくせき} ^{ひと} ^{はんたん}
・国籍で人を判断する

→ 「^{かんこくじん} 韓国人って ^{はだきれい} 肌綺麗だよ」



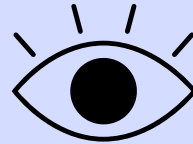
^{がいこく} ^{る一つ} ^{ひてい}
・外国にルーツがあることを否定する

→ 「^{にほん} 日本で ^う 生まれたんだから ^{にほんじん} 日本人でしょ」



^{なまえ} ^み ^め ^{こくせき} ^き
・名前や見た目で国籍を決めつける

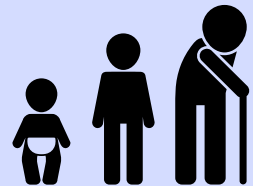
→ 「^{はーふ} ハーフ？ ^{くに} どこの国？」



^{ねんれい} ^{ひと} ^{はんたん}
・年齢で人を判断する

→ 「^{わか} 若いくせに」 「^{わか} 若いのにえらいね」

「もう ^{さい} ○歳なんだからしっかりしなよ」



^{る一つ} ^き
・ルーツについて、むやみに聞く

→ 「^{とう} お父さんは、なにじんなの？」



⑥さわること、しゃしん、みため について

ひとの からだに かってに

さわらない でね。

「さわっても いい?」「いいよ」

この やりとりをしてから、

ひとには さわろう。



「いやだ」っていわれたら、やめようね。

て、かた、せなか、おなか、あたま…

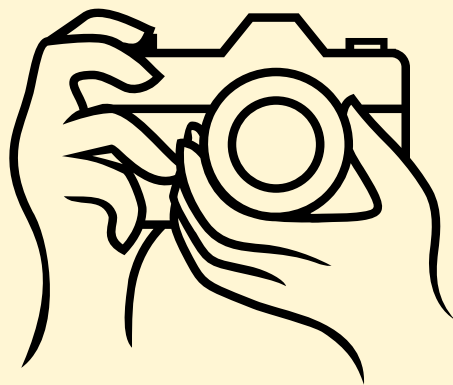
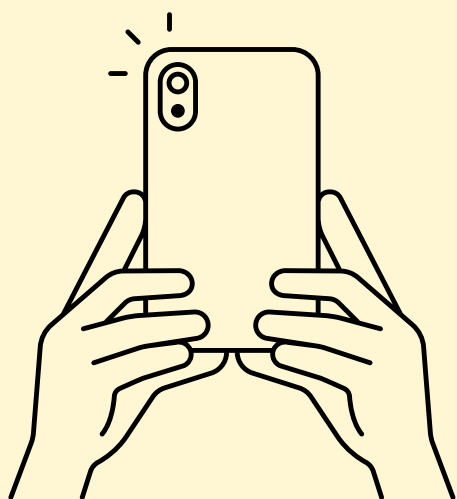
どこもたいせつ。

⑥さわること、しゃしん、みため について

ほかの ひとの しゃしんを

かってに とらないでね

かってに とられると いやなきもちに
なったり、びっくりしたり するひとも
いるよ。



⑥さわること、しゃしん、みため について

「かわいいね」「せがたかいね」って
からだや かおの みために ついて
いわないでね。

ほめことばでも、こわくなったり、
いやなきもちになったり、
するひともいるよ。



⑥さわること、しゃしん、みため について ほかにも、こんなのは ダメ！

- ほかの人が写ってる写真をSNSに勝手にのせる
→ 「かわいく撮れてたからのせといたよ」



- 見た目についてアドバイスする
→ 「痩せた方がいいよ」「前の方が良かった」



- 殴る真似をする



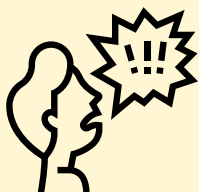
- 中指を立てる



- (同意なく) 殴る、蹴る、叩く、つねる、くすぐる



- 暴言を吐く



メモ

(ほかにも 「だめなこと」 や 「いやなこと」 があったら、かいてね。)

