

男女共同参画通信

GENDER EQUALITY NEWSLETTER BY WINGS KYOTO

March 2026
@KYOTO CITY

vol.61



ルッキズム

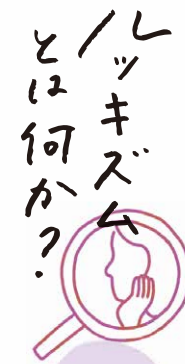
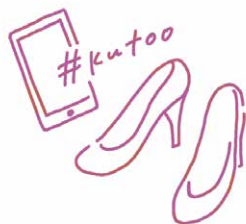
—知る、学ぶ、不安に寄り添う—

容姿や装いに関する歴史

- 692 ● 日本初のおしろいが作られる。
- 1700 ● 女性用のコルセットが定着。
- 1830 ● フランス宮廷での香水普及を皮切りに、化粧品の美容ビジネスが発展。
- 1867 ● アメリカで「醜陋(しゅうろう)法」が制定。見た目に見える障害や病気が公共の場に出ることが禁止される。
- 1870 ● 文明開化により日本で眉そりとお歯黒の伝統化粧が禁止される。
- 1900 ● S字コルセットが普及。バストとヒップが大きく、ウエストが細い体型が流行。
- 1920 ● アメリカで美容外科とミス・コンテストが広まり「劣等感」「コンプレックス」という言葉が一般的に。
- 1929 ● 日本で洋風化粧品の生産が本格化する。
- 1930 ● 欧米のファッション雑誌にて『美しい体型』が数値化され、理想の体重やウエスト等の“数値”が喧伝された。
- 1964 ● アメリカで公民権法により人種、宗教、性別、出身地に基づいた雇用差別が禁止に。雇用機会均等法により履歴書での写真提出が禁止に。
- 1970 ● フィットネスブームの中、肥満差別が激化。肥満差別に抵抗する「ファットアクセプタンス運動」が起きる。
- 1978 ● 米ワシントン・ポストの記事で初めて「ルッキズム」という言葉が使われる。
- 2012 ● ボディポジティブ運動(#bopo)が始まる。
- 2019 ● 日本で女性が職場でハイヒール等の着用を義務づけられることに抗議する社会運動#KuToo(クートゥー)が始まる。

出典：ハーバースバザー 2025年5月号から一部修正

外見による規範や美の価値観は時代により大きく変化してきました
きっとこれからも...



きれいで、ビジュが良い、顔採用ー
日常に溢れる表現に不安になることはありませんか。ルッキズムという概念の広がりと弊害を歴史や社会構造から読み解きます。

ルッキズムをめぐっては、個人が自分の外見を気にかけることは是非が議論されがちですが、その背景にある社会的な問題をとらえる必要があります。こうした外見であるべきという社会の規範や、あまりにも非現実的な外見を理想視し人びとの劣等感をおおる広告など、ルッキズムを生み出し強化しているものに目を向けなければ、私たちは自分や他人の外見を批判的に見えてしまうことから逃れられないでしょう。

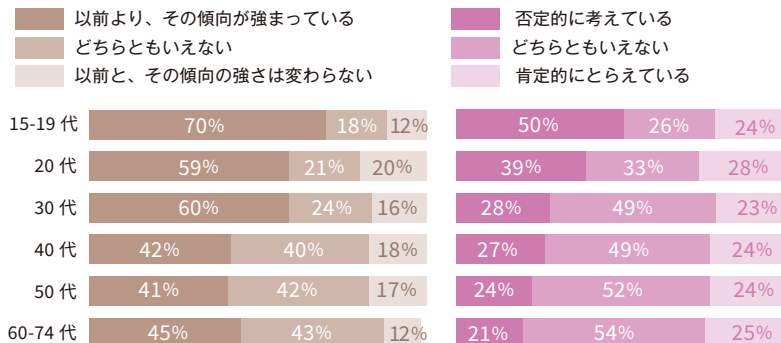
社会には「美しい外見でなければならない」という規範があります。規範とは、規則やルールのような厳しいものではありませんが、ある程度広く共有されなければならぬ、ムダ毛をそのままにしてはいけない、なるべく若々しく見えなければならぬ、などと言えはわかりやすいでしょうか。規範に従っていないように見える人は、外見をおとしめる発言をされたり、就職の面接などで不利な扱いをされたりすることがあります。こうした規範は、とくに女性に影響を及ぼしています。外見の美しさは、伝統的に「女性らしさ」と強く結びつけられてきたためです。実際に、美容産業の多くが女性をターゲットにしています。

「ルッキズム(looksism)」は、SNS上などでは「人を見た目で判断すること」という意味で使われることが多いですが、もともとは「外見にもとづく差別・偏見」を指す言葉です。1970年代のアメリカで、太っている人たちが社会生活のさまざまな場面で侮蔑的な扱いを受けていることを問題にするために用いられたのが最初だと言われています。

PROFILE にしくら みき 西倉 美季

東京理科大学教養教育研究院教授。専門は社会学、ジェンダー研究。おもな著書に、『顔にあざのある女性たち―「問題経験の語り」の社会学』（生活書院、2009年）、「ルッキズムってなんだろう？—みんなで考える外見のこと」（平凡社、2025年）など。

Q「人間の見た目の良さや美しさが重視される社会」についてどう考える？



15-74歳女性約10000名を対象とした調査で若年層ほど見た目を重視する社会傾向を感じつつも、それを否定的に捉えていることが明らかになっています。

データ

価値観を 変える

『視覚優位社会を聴く・ 触ることで探求する』

全盲の僕が「人間は外見ではない。」と言うのは簡単かもしれませんが、僕自身も服装などに気をつけることは多々あります。視覚優位／視覚偏重社会を生きているという自覚があるからでしょうか。僕自身は外見で人を判断しない代わりに、声や話し方から相手の性格などを判断してしまうことがあるかもしれません。

近代以降、情報をより速く・多く伝えるために視覚中心社会が形成されましたが、古くは琵琶法師が伝承した『平家物語』のように、現代ならポッドキャストのように聴くことで人を楽ませる方法はいつの時代もニーズがあります。

僕が続けている“アートに触って体感する”ユニバーサル・ミュージアムは、“見る”ことが前提とされる作品に触って鑑賞する、既存の価値観を変えようとする試みです。視覚は便利ですが、触ることでわかる驚きや心地よさを忘れていないでしょうか。視覚以外の感覚を「他用」することで、本当の「多様」性が実現すると信じています。ルッキズムを始めとする視覚中心社会の弊害はすぐには解決しないかもしれませんが、生きづらい社会を少しでも変えるために、聴く・触ることで想像力を広げることが大切だと思います。

PROFILE

ひろせ こうじろう
広瀬浩二郎

国立民族学博物館 人類基礎理論研究部 教授。総合研究大学院大学 人類文化研究コース 教授。13歳の時に失明し、筑波大学附属盲学校から京都大学に進学。2000年、同大学院にて文学博士号取得。専門は日本宗教学史、触文化論。「ユニバーサル・ミュージアム」（誰もが楽しめる博物館）の実践的研究に取り組み、2023年12月「令和5年度文化庁長官表彰」受賞。



慣例を 変える

『誰もが見た目で判断されない 社会を、遠くない未来に』

私は見た目に関する社会問題をテーマに研究を続けてきました。私自身がアルビノ※1であることから、日常的にマイクロアグレッション※2を受けることが多かったのかもしれませんが。2020年に履歴書から性別欄をなくす取り組みを知り、それなら写真欄もいらないのでは？と考え、オンライン署名を呼び掛けたのが“履歴書から写真欄をなくす”活動であり研究です。

海外では履歴書の顔写真が採用選考の判断に影響を及ぼす研究が蓄積されており、人種・性自認・病気などの属性に対するステレオタイプからバイアスを生じさせることが分かっています。私が2022年6月に実施した調査※3では円形脱毛症など一瞥してわかる症状にネガティブな反応があり、肥満は女性の方が低く評価されるなどジェンダーによる違いも明らかになりました。能力や適性とは関係のない履歴書の顔写真は不要ではないか？と社会に問い続けたいと思います。2021年には履歴書の性別記入が任意になるなど変化は起こっています。遠くない未来には履歴書から顔写真がなくなり、誰もが見た目に影響されず公正な選考を受けることができる社会にしたいですね。

- ※1 先天性の遺伝子疾患で、目や皮膚・毛髪など紫外線から体を守るメラニン色素が少ない。
- ※2 他人を傷つける意図はないにもかかわらず、特定の人や集団に対する偏見や知識不足によって、相手を傷つけてしまう言動
- ※3 『履歴書の顔写真が採用選考の判断に及ぼす影響』企業人事を対象とした履歴書評価実験の結果概要の報告

PROFILE

やぶき やすお
矢吹康夫

立教大学大学院社会学研究科博士後期課程満期退学。博士（社会学）。日本学術振興会特別研究員、立教大学社会学部助教などを経て、現在、中京大学教養教育研究院准教授。監修『人は見た目!? ルッキズムの呪いをとく』（全3巻／フレーベル館）

捉え方を 変える

『ガラスで“脂肪”を表現し、 美の基準を捉え直す“余白”をつくる』

体型によるコンプレックスが積み重なり、私のために、美の基準において忌み嫌われている脂肪い or 悪い』『美しい or 美しくない』の二元論でまた、ガラスの透過性と光の反射により作品が社会にある美の価値基準で傷つく子どもたちが

の中で波のように揺れ動く外見への戸惑いをアーティストとして表現するを題材としてガラスを用いたアクセサリーを創作しています。脂肪を『良捉えるのではなく、あれ？と立ち止まる思考の“余白”を喚起したいです。輝いて見える度に、脂肪や身体の見え方が変わる可能性が広がります。少しでも減るように、思考の“余白”を生む作品を作り続けたいと思います。

PROFILE

harunasugie

1997年愛知県生まれ。東京都在住。工芸工業デザイン学科ガラス専攻を

2019年にKhan Glass Worksにてランプワークを学び始め、2022年に武蔵野美術大学卒業、2024年に東京藝術大学大学院美術研究科ガラス造形研究室修士課程を修了。



見た目や外見による不平等や生きづらさをなくすために、新しい取り組みや創作を始めた3人の声を集めました。



ルッキズムが
ある現代に――

慣例を
変える

価値観を
変える

捉え方を
変える

RECOMMEND

Book

ルッキズムを

知る 学ぶ 不安に寄り添う

ブックリスト

知る

『だから私はメイクする』

漫画・シバタヒカリ 原案・劇団雌猫
祥伝社 2020年

メイクは誰かの為？それとも義務？毎日自分を彩るメイクを中心に、体型やファッションを通じて“わたらしい自分との向き合い方”を描く。装うことの葛藤やエンパワメントをコミカルに表現。

『ヘルタースケルター』

岡崎京子 著 祥伝社 2003年

トップモデルとして人気を集めるリリコは全身整形を繰り返して、少しずつ崩壊していく。美と欲望に翻弄される人間の痛みを最大限表現し、ルッキズムという社会課題をテーマとした先駆的な作品。

学ぶ

『ルッキズムってなんだろう？ みんなで考える外見のこと』

西倉実季 著
平凡社 2025年

中高生から大人を対象に、多くの人の心をモヤモヤさせる「ルッキズム」に関する論点を身近な事例をもとにしながらかりやすく解説。

『人は見た目！？ ルッキズムの呪いをとく！』 (1～3)

矢吹康夫 監修
フレーベル館 2025年

SDGs10番目の目標「人や国の不平等をなくそう」と深く関係するルッキズムの問題との向き合い方を考える。

対象年齢：小4～中学生

不安に寄り添う

『ブスの自信の持ち方』

山崎ナオコーラ 著
誠文堂新光社 2019年

「容姿によって生きづらさが生じるのは、本人の問題ではなく、社会の問題だ。」「ブス」をキーワードに容姿、差別、性別、年齢について考えながら、社会を変えていくための一石を投じる作品。

『「ありのまま」の身体 — メディアが描く私の見た目—』

藤嶋陽子 著
青土社 2025年

美の規範が進化する現代で“ありのままの身体”を肯定することの難しさを丁寧に分析。見た目をめぐる葛藤を抱えている人の多様な悩みに寄り添いながら考察を重ねる。

京都市男女共同参画センター ウィングス京都

〒604-8147

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262

TEL : 075-212-7490 FAX : 075-212-7460

<https://www.wings-kyoto.jp/>

研修・
授業等で

男女共同参画通信
を配りませんか？



オンラインショップから

ご注文いただけます！



バックナンバーが
PDFで読めます！



【企画・編集】公益財団法人 京都市男女共同参画推進協会

【デザイン】 早川宏美

【発行】京都市文化市民局共生社会推進室男女共同参画推進担当 令和8年3月 京都市印刷物第072142号