

30代のつぶやき

他人が気になる

「結婚するのが当たり前」と思っていたので、20代後半には結婚、出産しているはずだったが…

収入の差があるので、友だちと給料の話はしない

ルールから外れると、同級生と顔を合わせにくい

スキルアップのために

定時で切り上げもいいけど勉強はするといひよ

帰宅してからも予習・勉強ずっと仕事をしている感じ

仕事のやりがいある？なし？

仕事は社会とのつながり

人のために役立つ仕事をしている

やりがい、全くない

お客さんが喜んでくれるのがやりがい

働くとは「我慢」

健康は自分で守る！

体力を回復する時間は必要！考え方も正常でなくなる

新潟はジョギングしている人が少ないもったいないと思う

ちゃんと寝なさい寝ないと悲しくなるし、太るよ

茶化さないでLGBTQ

「俺も今日から女子。女湯に入るう！」は、不快、気分を害する発言です冗談ではすまされません

そのほうがいいでしょ？

性別による決めつけはないほうがいい寛容になれるし、選択肢も増える

周りの目が気になる

ふらっと入れる都会のラーメン屋周りの目が気になり1人で入れないラーメン王国・新潟

新潟は、都会と比べて1人で飲食店に入りにくい感じがする

人生は山あり谷あり、泉ありおともさせていただきます



人生の案内人「アントニオ」

30's

何かが終わる？それとも始まる？

30代21人にインタビュー！

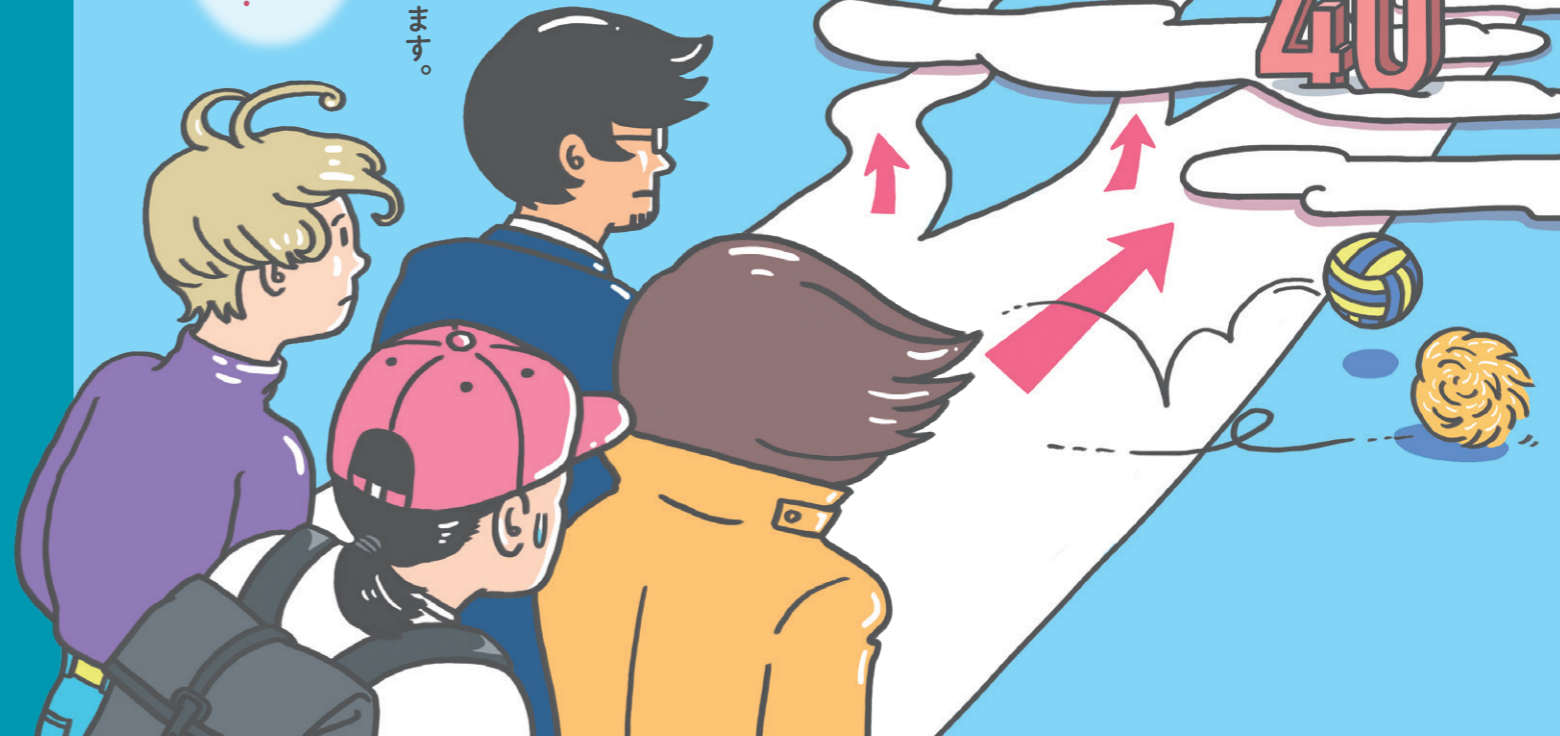
Gender

【30代×ジェンダー】

さあ、どっちに進む？進まない？

人生の分岐点に立っています。健康面の变化など、結婚や出産、転職やキャリアアップ、

いろいろな考え始める30代



ぶっくばらんす8号

30's × Gender

2026年

発行年月/2026年3月 design & illustration WHITE-SHIPS

【編集・発行】

公益財団法人 新潟県女性財団

〒950-0994 新潟県新潟市中央区上所2丁目2-2
新潟ユニゾンプラザ2F/新潟県女性センター
TEL 025-285-6610/FAX 025-285-6630
E-mail npwf@npwf.jp



新潟県女性財団

新潟県女性財団ホームページ
<https://npwf.jp>



●『ぶっくばらんす』は、(公財)新潟県女性財団が発行する男女共同参画ハンドブックシリーズです。

デジタルの進化とともに育った30代。時代の流れやトレンドを取り入れて、柔軟に対応できたり、周りに合わせたりする一面が、インタビューから見えてきました。

第一印象 清潔感 TPO 年相応

社会の目線が気になる

目立てば叩かれる
オシャレより機能性



ママ友

個性派



自己満足 自分軸 美意識
好きな自分でいたい

内面重視



え？みんなと一緒に何が悪いの？



してないよ？

え…本当に!?

悪くはないけど、「30代だから」「親だから」と無意識に「見た目」で決めつけたり、ウチらとは違うと分けたりしてない？



社会人の身だしなみ

変わりたくない

「二重(ふたえ)は正義か!？」



高校・青春時代
ギャル・ギャル男

同性の目 異性の目 流行 はみ出す恐怖
同級生・同世代からの同調圧力

SNSの普及や加工技術の進歩

インターネットやSNSの普及により、プリクラや自撮り、写真共有が日常化しました。また、最新医療や美容、アイプチ・カラコンなどが流行し、見た目を良くしたいという意識が高まりました。



まだモテたい

30代にインタビュー

- 見た目が全てではないが、見かけが良いからといって、中身が伴わないと恥ずかしい。適度に中身も追いつけるようにしたい
- そうはいつでも、見た目で判断するでしょ？無意識に見た目及第点の中から中身の良い人のことを選んでいると思う
- 世間では痩せている方が、かわいいと言われているけど、個々で適正な体重である。他人にどう思われるかではなく、自分が好きな自分でいたい

30代は

平成のスタートとともに
大きな海原へ
こぎ出しました。



選択
START



「29歳の時、30歳に抵抗した。だって、「三十路!?!」響きが違い過ぎる!」

「この先、何かが始まる?とワクワクしている。学びが深まったり、家族が増えたり…」

子どもは日々、成長しているのに、自分は成長できているか?



子どもが いる いない

転職を する しない

働く 働かない

国外に住む

新潟県外に住む

新潟県内に住む

私は地元の
新潟が大好き!

都会と比べると新潟の夜は静かで華やかさが無い。なんとなく孤独を感じるから、このまま新潟に戻らず関東に住む

地方特有の生きにくさ、個を特定されるのがしんどい

子育てしやすく、住みやすいけれど窮屈を感じる

「30代になりたくなかった。何かが終わってしまうような感じがしたから…」

30代は選択と決断の連続。

三者三様、十人十色、千差万別…

同じ30代でも感じ方や考え方は様々です。

今、30代のあなたに。

これから30代を迎えるあなたに。

そして、かつて30代だったあなたに贈ります。

30代は将来を見据え、迷いの真っ只中にいます。古い社会のしくみと新しい価値観との間で、体やメンタルを壊す人も。30代のリアルな声をご紹介します。

管理職になる価値はなくなった!?



管理職は大変そう

- 楽しそうに働いている管理職が周りにいないから
- 嫌われ者になるイメージがある
- クセのある人をまとめるのは大変! 板挟みになりたくない
- 上から部下指導を押し付けられて、プレッシャーを感じる
- 会議は増えるけど給料は上がらない
- 前例踏襲、やりがいなし。意見・提案は上からつぶされる



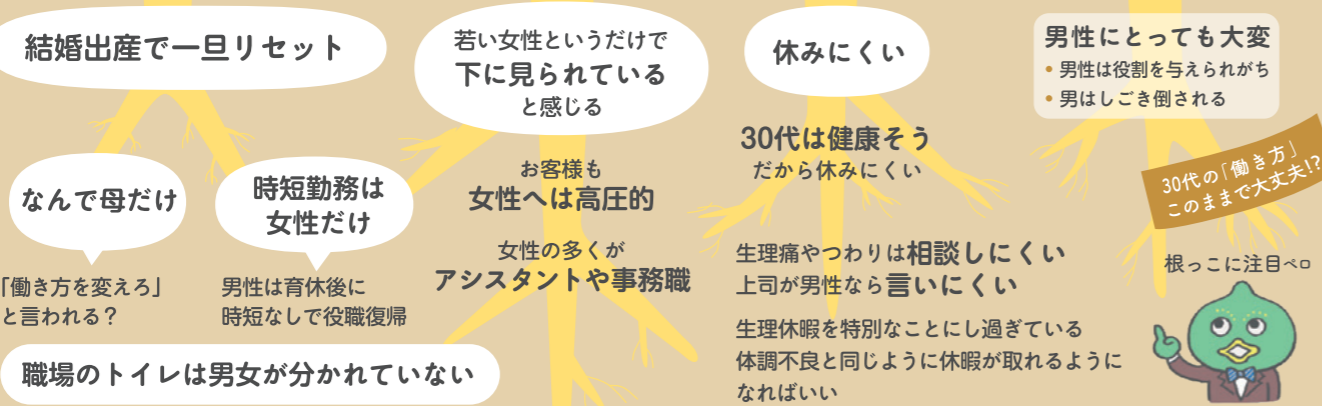
管理職を目指すよ

- 自分で考えて職場環境をよくしたい。そういう立場になった
- 苦しめられたので次世代が働きやすいように管理職を目指す
- 管理職に魅力はないけど、目指すならお金が理由かな

30代にインタビュー ポジションが変わる30代

- 20代は自分のことだけ考えていた。30代は周りのことも考えなきゃ
- 年上と年下、どちらの考えもわかる立ち位置
- 部下育成・後輩指導から逃れられない。プレッシャー
- 「30代が頑張っていけないとね」と言われた。次のポジションはリーダー
- リーダーよりサポートの方が好き。腹をくくらなきゃ

30代にインタビュー 男社会の現実 上の世代が作った社会構造に、合わせた働き方・生き方



30代にインタビュー



女性管理職の
ロールモデル不在

- 女性も管理職を目指す新漏になったほうが良い
- 育休前は管理職だったが、時短復帰で役職を降じた。戻れるなら戻りたいが、時短勤務は役職に就けない
- 育休復帰後、以前の部下が上司になりモヤモヤしている
- 時短勤務のまま管理職になれるなら「私は社内第一号」
- 女性は昇進のタイミングが、結婚出産と重なる。男性の方が、昇進が早い
- 管理職になりたくない女性は多い。結果男性が管理職に

■ ロールモデルとは

行動や考え方の模範となる人物のこと。ロールモデルが存在すると、具体的な目標設定や、モチベーション向上につながりやすいと言われています。

男性の「ロールモデル不在」は聞いたことがないべろ



若い子は「ココは違う」と思うと2・3日で会社を辞めてしまう退職代行もあった

育てることが難しいと感じることもあるよ



夫婦で「働く」を考える

妻がバリバリ働きたい派

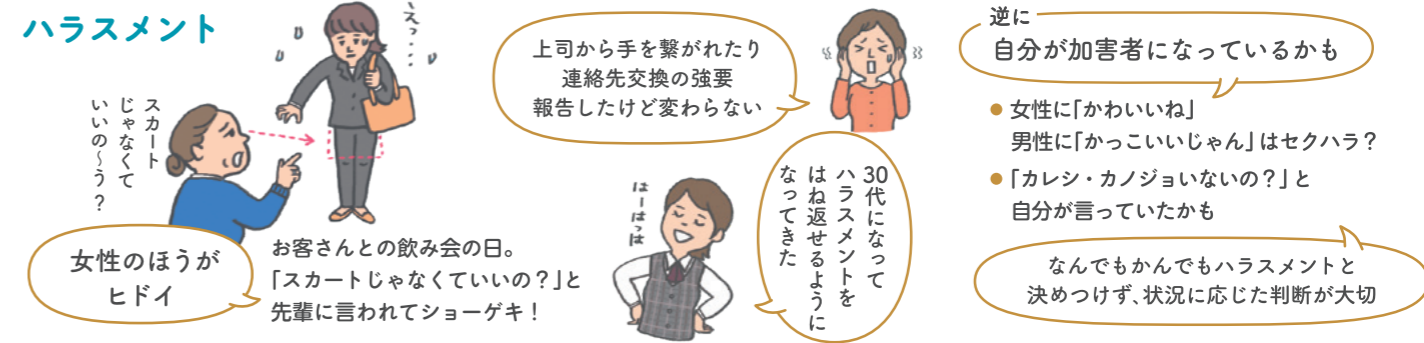
- 夫婦でキャリアについて話す
- ゆくゆくは妻がフルタイム、夫が時短勤務でもよいか
- 妻「夜遅い仕事なので、朝の子どものお世話はノータッチ」
- 育休復帰後、心配だったが思ったより働けるとわかった
- 保育料と給料がトントンくらいでいこうと思う
- 仕事を続けるか? 転職を考えるか?
- 夫も家事子育て分担しないと回らない
- 夫は仕事同様に、子育ても積極的に学んで!
- 今は「共働きしないと」という雰囲気があり、専業主婦は怠けていると思われる
- 専業主婦に会ったことはない。なれるならなってみよう
- 家事などを子どもに教えている時間もない

育休明けはポチポチ派

夫の家事・子育て
分担は必須

子どもとの時間に悩み

ハラスメント



30代にインタビュー 職場のアンコンシャス・バイアス 年功序列

- 「女の子が外回り大変ね。早く結婚して子ども産みなさい」
- コミュニケーションのつもりで「カレシは? 結婚は?」
- 30歳すぎると「次は〇〇さん(が結婚)だね」と言われる
- 女性が苗字を変えることに疑問を感じる

結婚・出産が
当たり前
昭和
残業ありき

これって、アンコンシャス・バイアス?

アンコンシャス・バイアスとは、日本語で「無意識の思い込み」のことです。30代へのインタビューでは、職場で「結婚しないの?」と言われた方が何人もいました。世間話のつもり・悪気がない会話にも「結婚するのが当たり前」という思い込みが潜んでいます。また、上司が部下の提案を「若くせに」と耳を貸さないのも、年齢や能力に対する思い込みや決めつけがあるのかもしれません。アンコンシャス・バイアスは誰にでもありうるものです。頭ごなしに決めつけず、相手を尊重する気持ちで、一人ひとりと対話をしてみませんか? 「思い込み」の枠をはずしてー。

30代にインタビュー

男女で育休取得に差がある

- 男性の育休は1日2日、取れて1週間。それでも育休実績としている
- 周囲の男性も育休を取っていないので、夫は遠慮していた
- 夫の会社は育休を推進しているけど、夫は自分がいないとチームに迷惑がかかるとして取得していない
- 転職で新潟支社へ。「東京の人だから(男性でも)育休とっていいよ」と言われた

新潟県の育児休業取得率 女性 87.8% 男性 44.9%

男性も取得率が上がっているとはいけど・・・

資料: 令和6年度「新潟県賃金労働時間等実態調査」

育休復帰後も、「子どもの風邪で休むと欠勤扱いになった」

「独身者にし寄せが行く」など、会社のサポートを

望む声もあったべろ



逆に自分が加害者になっているかも

- 女性に「かわいいね」男性に「カッコいいじゃん」はセクハラ?
- 「カレシ・カノジョいないの?」と自分が言っていたかも

なんでもかんでもハラスメントと決めつけず、状況に応じた判断が大切

新潟だから?

- 会社は年功序列、昭和が残っている
- みなし残業が多い
- 商習慣が悪い。以前からの契約や特別感を維持し続けるので、新規が入りにくい

30代は苦しうべろ
この状況を変えるのは誰ですか?



体の衰えを感じます

疲れやすくなった、無理がきかない、体力の低下を実感、回復しないなど、20代では感じなかった衰えを感じる30代。忙しい日常のため、自分の健康のことは後回しになりがち。健康診断の数値が気になりつつも、医療機関を受診しないできると、重篤な病気の発見が遅れてしまうこともあります。不調に気が付いたら、気になったら、医療機関を受診しよう！



仕事に関して

長時間労働、職場での役割や責任が大きくなるうえに、子どものいる人は仕事と育児の両立も大変な30代。体や心に不調が現れる人も。

- ストレスじんましん
- デスクワークで肩こり、猫背
- 深夜勤務で睡眠不足
- 業務多忙で体重減少
- 子育てとの両立で慢性的な疲労



30代にインタビュー

- 頑張らなきゃと勝手に気負ってつぶれた心を壊して1年休んだ。動けなくなった
- 転勤で仕事内容が変わり5、6キロ痩せて体力が落ちた病的に痩せたように見えたようで心配された
- 営業職がしんどくてメンタル不調になった。2ヵ月ほど休職し復職。何年か勤務したが、しんどさは変わらず、転職した

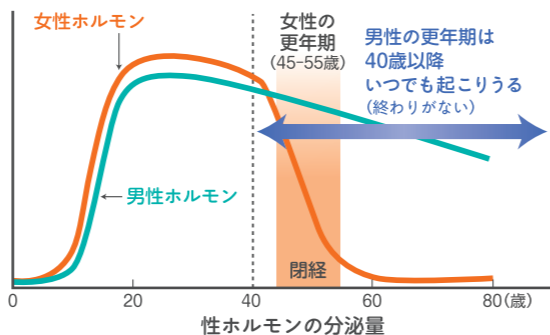


「無理しすぎ」で心身がすり減ってしまうへ

30代は、仕事もプライベートも大忙し。心も体も「SOS」を出し始める年代です。不調があっても「忙しいから」とそのままにしていると病気の発見が遅れてしまうことも。これからも「健やかに過ごせるかどうか」の分かれ道に立っています。

【男性更年期障害 ～性ホルモンも分かれ道～】

30代男性のテストステロンは、20代をピークに緩やかに減少し始めますが、個人差が大きいです。ストレスや生活習慣の乱れにより、30代でも男性更年期障害を発症する可能性があり、テストステロンの低下が早まる場合があります。症状が体に現れている場合は、内科。心に影響している場合は精神科、性に関する事は泌尿器科を受診することをおすすめします。



一般社団法人日本内分泌学会HPより引用して、加工

【女性はプレ更年期】

30代後半～40代前半に感じる体や心の変化の時期を「プレ更年期」と言います。女性ホルモン「エストロゲン」が徐々に減り始めて自律神経が乱れることで、さまざまな不調が現れます。不調が現れる症状や程度、時期は、人によって大きく異なります。

疲れやすい、イライラする、眠れないなど、つらい不調が重なると、日常生活に影響が出るケースもあります。

● 気になることがあったら婦人科を受診しましょう

月経困難症などの病気はもちろん、月経やおりものの悩み、性感染症、避妊など幅広く対応してくれます。なんとなく調子が悪いと感じた時は、内科の他に婦人科の受診も選択肢に加えてみてください。

内診に不安があるときは
ドクターや看護師さんに伝えよう

最終生理日や周期について
メモしていくといいよ



Q LGBTはわかるけど、Qって何ですか？



A 「LGBTの事は知っているのかな」とツッコミたくなります。Qは自分の性を決められない・わからない「クエスショニング」や幅広く非主流派である「クィア」を指します。ただ、単語(用語)にとらわれ過ぎない方がいいと思います。性のあり方は多様で、一人ひとりの感じ方や捉え方が異なるので単語は増えていきます。その単語を覚え、暗記する必要はないです。人と違いがあることを前提に、否定から入るのではなく、「そうか」と受け止めることが大事です。当事者の私たちが、わからない、知らないセクシュアリティの単語がある時は、「それってどういう意味ですか?」と尋ねます。性のあり方は本人が決めることなので、決めつけや思い込みを排除して、まずは聴く、受けとめることが大事です。

Q 性の対象は、脳の機能の問題と聞いたのですが…?



A 科学的に答えるなら、よくわからないという回答になります。遺伝子か、環境か、女きょうだいが多からか…。様々な仮説をたてた研究はありますが、仮説通りではないという結果が出ています。逆に、私が知りたいと思ったのは「そもそも、なぜこの問いが出てくるのか?」です。原因を決めたいのか、原因がわかれば理解しやすくなるのか、それとも、純粋に興味があるから質問するのでしょうか? でも、こんな風にどうして、なぜ?と聞かれるのはまだいいと思います。「若いからだよ。その内変わるよ」「人生経験ないからね。おとなになったら変わるよ」と決めつけるのは危険、怖いことです。

Q 身近な人にカミングアウトされたら、戸惑うかも…



A 戸惑ったほうがいいです。経験がない、知らない、考えたことがないと戸惑うと思います。だから、戸惑っていいです。むしろ、どう戸惑うかですね。自分の「当たり前」を問い直す良い機会かもしれません。

今回、30代でトランスジェンダーの方にお話を伺いました。人は、一人ひとり異なる経験や背景を持っています。多様な性のあり方についても、いろんな意見や考えがあると思います。他の人ならこの質問や疑問にどう答えるのか?と、尊重してお互いの声に耳を傾け、学びあうことが大事だと思います。



Q (LGBTQの人が)身近にいないから、経験していないことは他人事(ひとごと)になるかも…



A わかったフリをするよりは、いい意味で他人事はいいですよ。例えば、トランスジェンダーの人が「制服がイヤだ」というのと、トランスジェンダー以外の方が「制服イヤだ。スラックスがいい」は、いやさ加減が異なると思います。「同じ!わかる」と言われると、「いや、違うんだけどなぁ」と言いたくなりますが、めんどろだから、つい話を合わせる必要があります。感じ方、捉え方は一人ひとり違うので、まずは、その人の感じ方をそのまま受け止めることが必要だと思います。能動的に、興味関心を持って聴くことで、「この部分は似ているな」「ここは違う、わからないな」とイメージしながら聴き、「あ、そういうことか」と思えたら、他人事は生じてこないのではと思います。

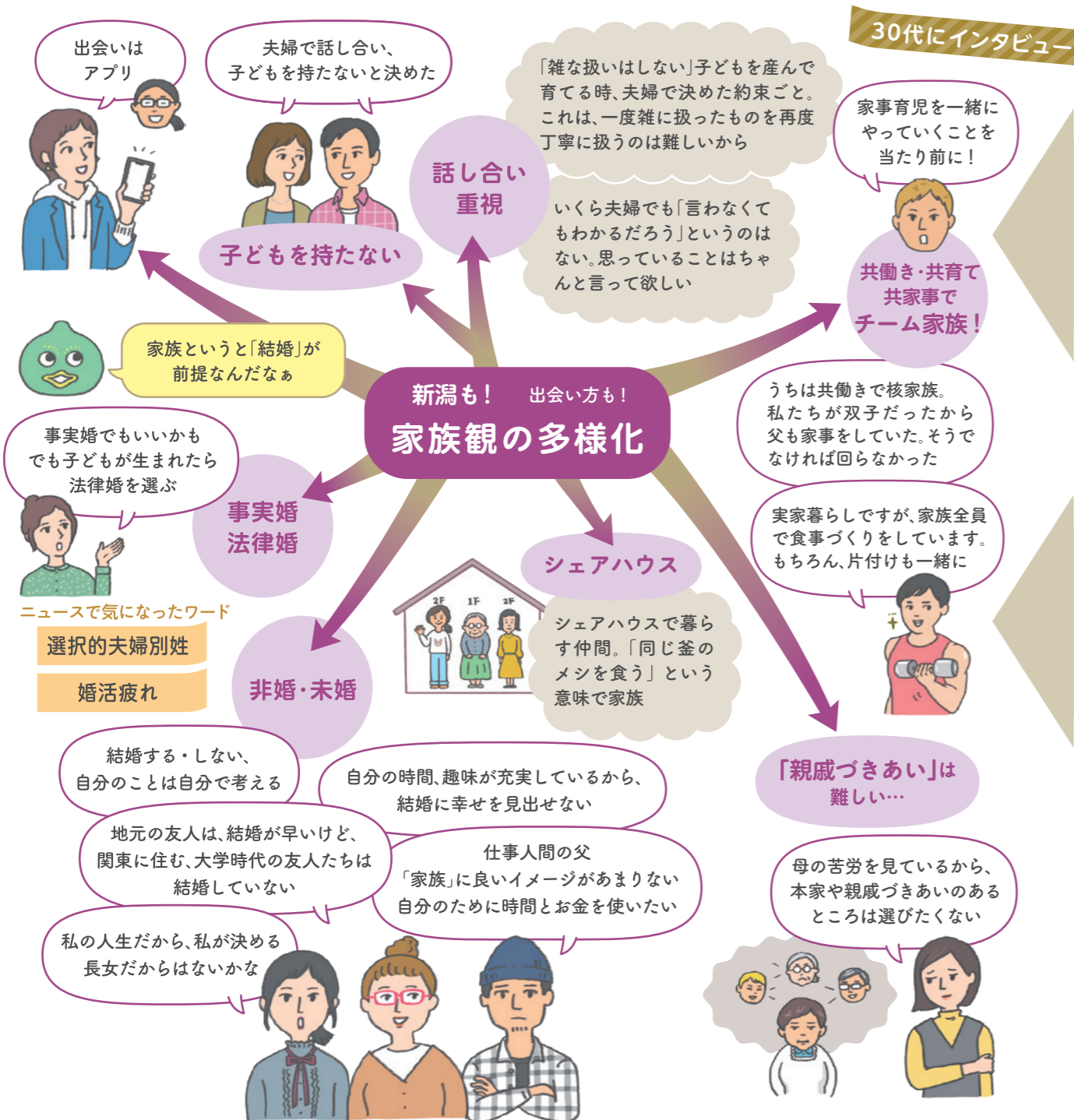
Q 当事者のみなさんは、何を、どういう社会を目指したいの? 認めてほしいの?



A 当事者によって違うかと思いますが、私は認めてほしいのではなく、世の中を一緒に見直して行ってほしいと思っています。また、マジョリティの人たちだけ生きやすい社会ではなく、すべての人が生きやすい社会をつくってほしいと思っています。当事者は何も言わない限り、異性愛者として、また自分の性別とは違う性別で扱われてしまうことに戸惑って誤解を解きたいだけ。言わないとわかってもらえないから、自分のことを正確に話そうとしているだけです。でも、例えば、異性愛者と同じように「パートナーがさ…」と同性愛者が表現すると、特別な事しているかのように受け取られます。私たちは、別に誰かに認めてもらわなくても存在しています。法的に平等でない部分については社会に「認めて」もらうための活動もありますが…。誰かが自由になるってことは、他の人の自由が奪われるのではなく、その人も自由になれるチャンスと思ってほしいですね。「当たり前」の押し付けはみんな苦しいはず。一度きりの人生、楽しんでいきましょう。

性の多様性を理解するためには、「正しく知る」ことが大事です。インタビューで出た質問や疑問に、当事者(30代・トランスジェンダー)の方に答えていただきました。

古い価値観に反発してきた親世代の影響があるかもしれませんが、インタビューを終えて、家族のイメージは、多様化とともに変化し続けていると感じました。



30代にインタビュー

30代が見てきた家族

女性への偏見や思い込み

- 女は家事をするもの、料理をつくるもの
- 親戚が集まる場で「女はお酌してまわれ」
- 女は家に居ろと言われて
- 祖父から「女なのにそんなにしゃべってやがましいな」
- 祖母から「女が学を身につけても」という雰囲気を出された

男性への偏見

- 「お兄ちゃんだからガマンしなさい」「泣くな」と言われてビンタされた。そういう時代だった
- 何をしてもお兄ちゃんが先
- 姉の私に比べて、弟は祖父から可愛がられ、甘やかされていた。家事など一切させなかった

男性への期待・跡継ぎ

- 「ゆくゆくは農業をお前がやるんだぞ」兄は兼業農家を継ぐことを期待されていた
- 長男、長女が墓を守るもの

子どもを産むことへの期待

- 結婚の予定はまだ無い私に、母から「年をとると孫の面倒がみられない」と言われたが、どうしようもない
- 生まれた子の性別は「男の子だったかね？」と聞かれた
- 男の子を出産後、両親は跡取りができて「とりあえず安心だね」と言った。正直、私自身もホッとした。私の中に思い込みや偏見があるのかもハッとした瞬間だった。

新潟には、家父長制が根深く残っているんだな

親ブロック ~家族観の変化~

インタビューでは、祖父母・親戚からの古い価値観や性別による役割意識に基づく言動があったと語られ、そこから、固定的性別役割分担意識が、根深く残っていることが見えてきました。一方、親世代については、「自分が言われて嫌だったから、自分の子どもには言わない」と言った姿勢が伺え、それはまさに親世代が古い価値観を食い止め、ブロックしているようでした。

30代にインタビュー

- 長男だった父。早く帰って、家を手伝えと言われてきたと聞いた。だから、子どもの私には言わないようにしたのかもしれませんが
- 母がお姉ちゃんだからと言われてきたので、長女の私には言いませんでした。きょうだいはみんな一緒だよと言ってくれました

30代未来へつなぐバトン

分かれ道のその先に

法整備等(*)により、男女共同参画社会に向けた動きが進みました。30代は学生時代に、男女共同参画という考え方に触れ、家庭科も男女で学んできた世代です。社会の変化や教育に加え、家庭における価値観の変化により、選択できる道が多様化しているのかもしれませんが。これからの時代の変化の中で、私たちは未来へとバトンをどうつないでいくのか。一緒に考え続けていきませんか？

* 男女雇用機会均等法 (1985年/昭和60年公布)
 ・育児休業法 (1991年/平成3年公布)
 ・家庭科の男女必修化は、中学校では1993(平成5)年、高等学校では1994(平成6)年から



平成と令和の板ばさみ

— 2020年代を生きる30代のみなさんへ

私の30代は失恋と震災で幕を開けました。20代の半ばから付き合っていた当時の恋人は高校時代からの友達で、長い片想い期間を経ての交際でした。ずっと好きだった人が隣にいる——。それはそれは楽しい時間で、これが映画や漫画だったらさぞハッピーな物語になっただろうな……と思いますが、現実は違いました。私には知識と覚悟が圧倒的に不足しており、「いつか彼女と結婚できたらいいな〜」とのんびり構えていた30歳のある日、彼女から別れを告げられてその恋愛は終わりを迎えました。

そして、それと近いタイミングで遭遇したのが、2011年3月11日に発生した東日本大震災でした。当時私は大学の同級生と立ち上げた出版系の制作会社で働いており、東京の代々木にあった事務所の一室で締め切り原稿に追われていた午後2時46分、これまで経験したものは明らかに異なる地震が発生。下から床をドーンと突き上げてくるような揺れでした。幸い事務所内は棚から物が少し落ちた程度で済みましたが、津波や原発事故も含め被災地は甚大な被害を受け、私にとっても衝撃的な体験となりました。

この2つの出来事から痛感させられたのは、自分自身がいか「自分のことしか考えていない日々」を送っていたのかということです。失恋の背景にあったのは結婚をめぐるすれ違いで、そのさらに奥底には女性の身体やライフ

コースに対する無知が関係していました。また震災を通じ、生活と政治が地続きのものであったこと、自分の暮らす東京という都市が極めて特権的な場所であったことを思い知らされました。とにかく、私には見えていないものが多すぎた……！

30代を生きるみなさんのリアルな葛藤は、どれも切実なものに感じました。枝分かれしていくライフコースの中で、友達と自分をどうしても比べてしまう。変化していく社会構造の中で、平成的な感覚と令和的な価値観の板ばさみにあっている。成熟と未熟、正しさと面倒くささ、成功なのか幸福なのか、加害者なのか被害者なのか——。みなさんを取りまく社会の状況は、私が30代を生きた2010年代よりもずっと複雑なものに映ります。

私は失恋と震災を経たあと、所属する「桃山商事」というユニットのメンバーとともに様々な人たちのお悩みや身の上話を耳を傾け、そこで考えたことをエッセイやPodcastという形で発信してきました。別れた恋人のことが忘れられない、親が結婚しろと圧力をかけてくる、彼氏が一向に結婚と向き合ってくれない、アプリで出会った人が既婚者だった、職場でパワハラに遭っている、パートナーとのセックスレスが辛い、男同士のノリについていけない、夫と政治的な考えが合わない……などなど、多種多様な

エピソードに触れる中で、私にとって大きなテーマになっていったのが、男性中心主義的な制度や風潮の根源にある「家父長制」と、弱肉強食や能力主義を是とする「新自由主義的な価値観」の問題です。

インタビューに寄せられていた声にも、家父長制と新自由主義的な価値観による影響が色濃く見て取れます。「わかるわかる」「あれ、モヤモヤするよね」って、お茶でもしながら語り合いたい気持ちになりました。10年前の30代と今の30代では、社会の状況も変化の速度もまるで異なるものに見えるかもしれませんが、先輩として送れる助言は正直ないのですが、みなさんが思いっきり葛藤できるような、自由に異議申し立てができるような、失敗しても立ち直ることができるような、そんな社会を作っていきたいと改めて思いました。

30代って、若者でもありつつ中堅世代でもあるという、なんともおもしろい時期ですよ。波乱の幕開けだった私の30代も、思えば実り多い時代だったように思います。先の読めない不安は増える一方だし、自分の力ではどうにもならないことだって多いけど、個々人の試行錯誤が社会を変える原動力になっていくと思うので、どうか悔いのない30代を送ってください！

