番号	モヤっとした言葉	モヤっとした理由やその時の状況を教えてください	ニックネーム
1	昇進は旦那さんに任せておけばいいんじゃない？	産休に入る前、職場復帰のタイミングやキャリアについて上司に相談した際に言われた言葉です。昇進したい気持ちがある一方、出産育児のためにしばらく職場を離れるため、今後のキャリアにどのような影響があるのかを前向きに相談したつもりでした。家庭が忙しくなるんだから仕事はそんなに無理しなくていいんじゃないかという意図だったようですが、女は大人しくしておけというように聞こえてモヤッとしました。	ほり
2	この子は、名前に「愛」があるから、女の子かな	クラスメイトの名前を見ているときに、ある男の子に対して、自分で言ってしまった言葉です。一日の振り返りをしたときにふと思い出して、自分でも知らない間に男女差別をしてしまっていると感じました。	happy
3	女の人なのに遅くまでお仕事大変ね	仕事に女も男も関係ないと感じた	いっき
4	男の子でよかったねぇ	弟が生まれた時に、周りの人(おばあちゃん世代)からそう言われた。男の子が良い理由って何？自分たちの価値観で発言しないで。	むー
5	女じゃ話にならん！男に変われ！	仕事中、ご意見があって来ていただいた方へご意見を伺おうとしたところ、最初から耳を傾けてもらえず、言われた言葉です。 性別を理由に他の職員に対応を変わっていただくのも忍びなく、私が対応したい旨を申し上げたところ、女じゃダメだ！と再度机を叩かれたため、男性職員へ変わったところ滞りなく対応を終えました。 説明内容としては私が伝えられるものも男性職員が伝えていたものも変わりないのに、私の対応態度がどうという以前に女だからということで話すらさせてもらえなかった事にモヤモヤしました。	N.H.
6	参加費　　男性4,500円　女性2,500円	2026年10月4日（日）まで参加者を募集している一宮市主催の、一宮市婚活支援事業「いち婚」の案内に、男女差別を想起させる参加費が書いてありました。民間事業者主催なら目を瞑ることもできますが、一宮市主催のイベントにモヤッとさせる数字が書いてありました。 このイベントで成立するペアは、結婚後も力関係に差のある夫婦になりはしないかと懸念します。	目白の元住人
7	体力仕事だから、男手が必要	夏場、重いものを運ぶ仕事があり、その際男性上司より、上記の言葉をかけられました。 男性＝力がある、女性＝力がないという先入観にモヤっとするのは、自分だけでしょうか。 力仕事は男女問わず、誰でもやりたくないのでは…？	ようすけ
8	参加費等　男性〇〇円、女性〇〇円（男性のほうが高い）	条件は同じはずなのに、性別が違う理由で参加費等が違うのはなんだかモヤっとしました。	クリナシ
9	あら、男の子なの？次は女の子産まなきゃね！	2歳差の兄弟(どちらも男の子)の母です。 子供達を連れて散歩していたら、すれ違ったおばさんに、話しかけられました。 男の子2人だと分かると、次は女の子ねと言われてモヤッとしました。 その方は、男の子2人が生まれた後、意地で女の子を産んだそうです。	Y.H.
10	女世帯になるとナメられるで気をつけなかんよ。	夫の葬儀後、私と中3の娘に「大黒柱を失うとナメられる」「戸締りを厳重に」と周りがよってたかって脅すのです。女だけだと弱者扱い？とモヤっとしていたら、町内に訃報が回った直後、本当に泥棒に入られてビックリ。人の不幸につけこみよって！と憤りつつ、呑気に遺影で微笑む夫に「笑っとる場合かッ」とツッコミを入れた出来事でした。	ネリ
11	十九たちばな、二十（はたち）はめばな、　はや二十一はすがればな。	大学進学を考えていたころ、明治生まれの祖母が婚期が遅れるのを心配して言っていた。 男子は大学進学を当たり前として勉学に励んでいるのに、女は学歴があると嫁の貰い手がないとか、婚期を遅らしただけで人として値打ちがなくなると言われてもやっとした。	T.S.
12	男らしく　と　女らしく	そもそも、男らしく、ってどう言うこと？　また、女らしく、ってどう言うこと？	松の介
13	女なのにその身長でヒール履くの？	私は女性にしては高身長です。そして、私が若い頃は今ほど身長が高い子は多くなかった。でも、かわいいヒールの靴が履いてみたくて、大学生の頃、初めてヒールの靴を買って履いていたら、同じ部活の男の子に言われました。	Y.K.
14	どうせ、あんたは嫁に行くんだから	10歳前後位から、親戚が集まるような時にお茶出しなど細々とした手伝いを強要された　祖母や叔母さんなどに、家のしきたりを私に教えたとしても無駄だよねと嫌味を言われた　もしも将来嫁に行かなかったら、どうなるんだろう？と不安になり、長男の兄にはお茶出しの手伝いは免除で、男女差で不利益を被ったと思った	カマキリ
15	お母さん（私）は世間知らず‼	些細なことで主人から威圧的に言われた昭和的な言葉 それ以後私は何か言われると 『わたは世間知らずで何も知らないおバカです』と言い返してます 私を下にみてる？	無知なお母さん
16	お迎えはママ	子供が保育園で熱発したとき、仕事をしていてお迎え要請がきたとき、両親とも働いているのに当たり前のようにお迎えはママ。毎回、仕事の休みを調整するのもママにモヤモヤ。	ふぁま
17	男なのに育休取るの？	待望の妻の妊娠。検査薬の線を二人で何度も見返して、涙が出るほど嬉しかった。 でも喜びも束の間、苦しいつわりで妻は起き上がれなくなった。家で倒れている妻を横目に、私は夜遅くまで仕事に打ち込んだ。妻の支えになれない申し訳なさと、仕事をしないといけない重圧。板挟みだった。 体調を崩した妻が入院したこともあった。そんな時、一番に相談に乗ってくれたのは、他でもない上司だった。だから信頼していた。この人なら、わかってくれると思っていた。 お腹の中の赤ちゃんは、すくすくと育っていった。出産後、せめて1ヶ月だけでも、苦しいつわりを乗り越えた妻と、待望の我が子のそばにいたい。家族を大切にしたい。そう思って、ある日、上司に育休取得の相談をした。 喜んで送り出してくれると信じていた。 でも返ってきたのは、「え？男なのに育休取るの？みんな迷惑するのに？」の一言。 その場で何も言い返せず、ただ頷いてしまった自分が情けなかった。一番信頼していた人に、一番言われたくない言葉を言われた。悲しかった。悔しかった。苦しかった。 それでも、私は上司の反対を押し切り、歓迎されないまま育休を取得した。 今、我が子の寝顔を見るたび、妻が楽しそうに我が子との日常を語る姿を見るたびに思う。あの時、押し切ってよかった、と。	家族を愛する旦那
18	女の子2人なら楽だね。	男の子を育てているおばさんに、女姉妹の年子を育てているお母さんが大変そうにしていたのに、女の子2人なら楽でしょって言っていて、それは性別ではなく、子供の性格によるでしょって思った。しかも、女とか関係なく年子なら大変でしょと。	ポテト
19	レディースデイ	男女平等と言われる中、メンズはないのに、レディース優待デイがあるのが違和感がある	N.H.
20	女だから当然だ❗	会社における来客時のお茶出しや食器類の洗い物等、そして事務所内清掃やゴミ出しなどにおいて	ほー

番号	モヤっとした言葉	モヤっとした理由やその時の状況を教えてください	ニックネーム
21	お父さんがお迎えに来てくれて優しいですね。	保育園のお迎えに行った際に保育士さんから言われた一言。 夫も私もフルタイム常勤で働いていた。 月の大半のお迎えが私であったにも関わらず、月に数回お迎えに行く夫について優しいと発言するということは、母親が迎えに行くのが当たり前と感じていると思った。 同じように働いても家事育児の負担が多いのは女性なのに、少し育児に参加すれば優しいと褒められる男性。私のことは誰が褒めてくれるのだろうと思った。	くぅ
22	嫁(女)なんだから、姑の介護をしろ	夫の母親なのに、女が介護をするのが当たり前のように言われた。	いづみ
23	旦那さんは大盛りにしておいたよ	イタリアンのコースを楽しんでいた際、店主に言われた言葉です。我が家は妻である私の方がよく食べます。女性だからといって小食とは限りません。私が大盛り食べたかった！	とらママ
24	お子さん、男の子なのに髪の毛伸ばしてるんだね、女の子かと思った。切らないの？	買い物をしていたら、知らない御婦人から私の子どもに対して言われた言葉。わが子は小学中学年の男の子。短いと首元がスースーして落ち着かないとの理由から、ゴムで束ねるほどではないけれど、髪の毛を全体的に伸ばしています。その家、その子の理由があるのに性別で男の子は髪の毛は短いものだと決めつけられたみたいでモヤモヤしました。子どもは「学校でみんな違ってみんないいって教えてもらったから気にしてない」と言ってくれましたが！	くた
25	男の人だから重たいものをお願い	イベント みんなで設営しているとき	ワッキー
26	なんで男の子なのに髪の毛長いの？	息子がずっと髪を切りたくないと言っていたので、切りたくなるまで伸ばしていたら腰までのロングヘアーになっていました。 本人はロングヘアーもヘアアレンジも気に入っていたのですが、周りからはよく男の子なのに…とか、親の趣味なの？とか言われてました。 でも本人は全く気にせず、俺は俺！って感じでした笑	M.O.
27	『奥さんが出産したばかりで弁当作れないもん』	ランチが外食ばかりで健康面が気になると言っていた上司。 私は『お弁当や、プラスサラダを食べてみたらどうか』という提案をしたときの返事がこれであった。 私は冷凍などを購入し、自分で詰めればいいのではという提案をしたかっただけである。	たれみみ
28	今日はお父さんと一緒で嬉しいねー！	毎日私が送迎している保育園。たまたま平日休みになった夫と一緒に登園した時に園長先生から言われました。私の時には何も無いのに。毎日行ってるのに。	ぷーしか
29	男だから泣くな	男でも悲しいとき悔しいときに泣いた方がスッキリするからです	C.T.
30	婚姻後に男性が女性の氏を名乗ったときに「養子になったんだ」という言葉	日本では婚姻後ほとんどの家庭で男性の氏を名乗る人が多くいる。過去には女性の氏を名乗る人の中には女性側の家族と養子縁組をして養子になる男性も多くいたのだろう。現在では、夫婦別姓の議論も進みどちらの氏を名乗るかは個人の自由度が高くなってきている。養子になるのは男性も女性も可能であり、男性、女性の氏はどちらも名乗ることができる中で、女性の氏を名乗っただけで養子と連想するのは過去の日本の話であり、令和の時代には合わないなと感じた。	スクリーンヒーロー
31	あなたはママっ子だもんね	親と同世代(50代)の女性に、母親を大事にしている事を伝えたらこのように言われた。 女性が父親や母親を大切にしても家族思いだと言われるのに対し、成人男性が親を大切にしてもマザコンだとかママっ子だと言われるのはモヤっとする。 また、男性の子供しかいない親が社会的、世間的に子供から大切にされづらい状況があることに問題があると感じる。	シリウス
32	出社したら女の人は窓を開けて換気をします。	転職活動中、一日の流れを質問した際の回答。企業体質が古いなと感じ選考辞退しました。	かるいざわ
33	男性の長髪	70代の母が男性の長髪はちょっとと言っていた	M.I.
34	「男子は戦隊ヒーロー、女子は女児向けヒーロー」	幼稚園の発表会で、男女で演目が分けられていました。 女児向けヒーローが大好きな男の子がいてもいい。戦隊ヒーローが大好きな女の子がいてもいい。 「男の子だからこれ」「女の子だからこれ」と、好きなものまで性別で分けてしまうのは、私たち大人が無意識に持っているアンコンシャス・バイアスなのかもしれません。 「女子は家庭科、男子は技術」と分けられていた時代には、それが当たり前だったのかもしれない。でも、令和を生きる子どもたちには、性別ではなく一人ひとりの「好き！」を大切にしてほしい。 「自分と違う」と感じることは、本来悪いことではありません。でも、そこに「男の子なのに」「女の子なのに」という必要のない区別が加わることで、からかいや排除につながることもあるのではないでしょうか。 性別で線を引くのではなく、それぞれの「好き」を認め合える子どもたちでいてほしい。 自分の「好き」を「好き」と言えない空気を大人が作らないでほしいです。	かめちゃんまま
35	「お母さん、お仕事と両立してすごいですね」。隣にいる夫は、一度も言われたことがないそうです。	保健師との面談、保育園、小学校、児童館、病院、ありとあらゆる場所で言われる。	トカレレロ
36	女性は出産出来るから男性よりも素晴らしい	女性を崇めているようで、貶めている。男性上位が前提にある認識の人間の発言である。そもそもこの発言こそ性差別。媚びた発言、何も嬉しくない、非常に不快。	カレーうどん
37	男だったら良かったのになぁ。	正社員時に上司から言われた言葉です。 個人面談時に、個人評価用紙（本人は見てはいけない）に 「責任感が強く、人間関係も良好。昇進研修を受けさせても良いが、同期社員を優先」 と記入されているのが見えてしまいました。（同期は男性で、部署・売上の評価も低い） そして言われたのが 『お前男だったら良かったのになぁ。』 です。一部上場企業でもそう言った考えが消えてない人もまだ居ます。 働く側も正当な評価をする企業を見る目を養い、選択する事が大切だと思います。 もちろん、転職しました（笑）	ぷんぷん
38	ぼく、こっちにおいで。	子供の頃、ショートヘアーにオーバーオールを着て、祖父母について知り合いのところに行った時に言われました。髪の毛が短いから？ズボンを履いてるから？子供ながらにモヤっとしました。	maruちゃん

番号	モヤっとした言葉	モヤっとした理由やその時の状況を教えてください	ニックネーム
39	「ああ、確かに。」「整形して正解だったね」	状況 整形した部位について自分から説明したところ、周囲がその部分を見て納得したような反応をし、「直してよかったね」という空気になった。 モヤっとした理由 最初は「男なのに整形するの?」という驚きの反応だったのに、実際に部位を説明すると、その驚きはあっさり消え、「それなら整形も納得」という結果への評価に変わった。 そこで感じたモヤっとしたポイントは二つある。一つは、整形前の自分の見た目について「(確かに気になるほど)直したくなる部分だった」と暗に肯定されたように感じたこと。もう一つは、「男が整形すること自体」への違和感が、「整形の出来栄え」への評価にすり替わり、性別による驚きがいつの間にかうやむやにされたことだ。 結局、「男なのに整形するなんて」という最初の反応も、「直して正解」という後の反応も、どちらも自分の意思ではなく、周囲の物差しで判断されている感覚は変わらなかった。	萌子リアン
40	お茶入れて	「お茶入れて」と職場で言うのは男性、言われるのが女性だから	ももゆう
41	男がやる仕事じゃない	ショッピングモールを知人男性と訪れた際、アパレルショップの店員の男性を見て、その知人男性が「服を売るのなんて男の仕事じゃない。そんな女でもできる仕事を男がやるべきじゃない」と言った事に女性である私はとてもモヤっとした。	まっちゃ好き
42	男の人に余り仕事を休ませるのは良くないでしょ	子供が熱を出してしまった時どちらが仕事を休むか相談した時に第三者に言われた言葉。お互いフルタイムで会社での立場は同じなのに何故ともやもやしました	クロ
43	子どもの小学校のPTAの役職の「母親代表」	子どもの学校に関わる事は母親がやるべきって考えなのでしょうか?子供にはジェンダーレスとか教えてる小学校が親にはPTAで母親代表って呆れました。	S.Y.
44	女なんだから出来ないと言ってサッサと泣いとけ	地域の役員を引き受けたらクジで会長になった。私はしっかりやろうと思っていたのに、会長をやりたかった年配の男性からそう言われたので失礼だなとモヤッとした	M.I.
45	女の子でしょ！	私が幼少期に育てられる時によく使われた言葉……今ではトラウマです。兄には男の子でしょ！とは一度もいわなかったのに……いちいち性別を付けた言い方しなくても女の自覚はありました……大人になったら男女問わずなんでも出来る大人に育ててほしかった……	のん
46	お姉さんじゃなかったのね。	私は体は男性ですが、考えや気持ちなどは女性で、男性と分類されることが嫌でつらくて、会社にお願いして、女性と同様に扱ってもらっています。 お化粧をし髪も綺麗に纏ってシュシュもしているのに。接客中にお客様から「お兄さんだったのね。」とか、「お姉さんじゃなかったのね。」と言われることがあります。 仕事中なので何も言い返せないですし、言い返したところで何を伝えたいわけでも無いのですが、なんで声をかける時にお兄さんお姉さんって分ける必要があるんだろうって思います。だったら、すみません、とか、あの、店員さんとか●員さんって男女共通の呼び方で良いのにって思います。 月に数回、忘れた頃に必ずそういう声掛けをされて、その都度、あぁ、私は結局そうなのかと一瞬で辛い気持ちになり、暫くはそのことでぐるぐると悩んでしまいます。	ゆみ
47	では、花嫁さんは履き物無しで。	結婚式の前の衣装合わせてで 花嫁衣装を試着した時、私と夫の身長がほぼ一緒なので、 私が履き物を履くと 夫より背が高くなるとの事で 夫は袴に草履であったのに、私は靴下だけで 履き物は無しでと言われた。 別に新婦の方が背が高くても いいのではないか。	夜の踊り子
48	女の子なんだから勉強なんてできなくてもいいのよ	父方の祖母に会った時に勉強を頑張っていると言った時にその言葉を言われた。 今頑張っていることに対して否定的な言葉で男女関係ないのにと思った。	やる気を削がれたA
49	女の子は足を閉じて手を前で重ねて下さい	私が学生の頃ですが、クラスの集合写真を撮る時に背が低かったのでいつも1番前で椅子に座りました。その時に言われた言葉です。 子供の頃はこの格好がすごく嫌でしたが、自分の子供が小学生になり、まだこの時代でもまだ女の子はこの座り方、男の子はこの座り方と決められているんだなと思い、嫌だったことを思い出しました。	シホ
50	女のくせに愛想が無いな	女だっていつもニコニコしていられない。男だったら愛想がなくてもいいの？	R.G.
51	女なんだから料理が出来て当たり前、美味しいご飯が作れて当たり前	[男は仕事、女は家庭]と言われていた時代があった事も確かだと思いますが、現代において何を理由に女性イコール美味しい食事を作る事が繋がるのが不思議で仕方ありません。誰だって得手不得手はあるのだから、性別に当てはめられても困ります。 男だから、女だからという時代は過ぎ去ったと思います。	M.T.
52	70代の男性の地元の人に「おまえが票減らしたのは、スカート履いて、挨拶にまわらんでだわ。（選挙期間中、スカート履いて、挨拶に来ないから、票が減ったんだぞ！）」といわれた言葉。	モヤっどころではなく、票ハラに加え、セクハラ、モラハラと、ハラスメントの連続攻撃。言い返せない事も、ちゃんと計算された言葉。	S.U.
53	カッコいいじゃなくて、カワイイって言ってよ！	モヤっとというより、ハッとしたことなので趣旨は違うかもしれませんが… 私の４歳の息子はピンクやカワイイものが大好きです。通園カバン、靴、メガネ、服、なんでもピンクを選びます。最初はピンクを持たせるか悩んでいましたが、本人が好きならそれが1番！と思い好きなものを持たせるようになりました。ふとした時に、『カッコいいね！』と声をかけると、『カワイイって言ってよ！』と怒られます。男の子はカッコいいと決めつけている自分にハッと！モヤっと…しました。	H.I.
54	まだ働いてるの？	久しぶりに会った60代の方に言われた言葉です。 嫌な言い方ではなく、世代的には女性が結婚や出産で退職または働くペースを落とすことが当たり前だった世代なのでコミュニケーションの一環として自然に出た言葉というのは理解していますが、夫に置き換えるとそんな言葉は言われないと思うので、アンコンシャスバイヤスを感じた一言でした。	コアラ
55	女性はお茶出し	町内の集まりで、女性はお茶出しをしてくださいと言われて、男女関係なくみんなが気持ちよく、得意でやりたい係ができたらいいなと感じました。	あびか
56	女の子なのに　お花に興味がないんだね	母親に言われた一言。 母は花が大好きで昔から花の世話を好んでしていたのですが、当の私はそんな母の元に育ったものの　花を育てたり特別好まない姿を見兼ねて母から出た一言です。	ぐりちゃん

番号	モヤっとした言葉	モヤっとした理由やその時の状況を教えてください	ニックネーム
57	奥さんのための家事スペース　旦那さんのための書斎やガレージ	家造りのときの設計士さんの言葉。私のためのスペースは家事用で、夫のためのスペースは個人の趣味の場所だったこと。	あん
58	お茶汲みとか庶務雑務は女の人の仕事やんか。	とある企業の支店の総務部で働いています。 最近、部署内で業務分担の変更がありました。(わたしは育児勤務のためもともと時短勤務をしていましたが、最近転勤してさらに通勤に時間がかかるようになりました。) 支店総務部には、主に庶務管財、人事、経理で仕事の割り振りがあり、残業できない私のサポートの意味も含め、フットワークの軽い20代の男性(部下)とペアになり、私たちは庶務管財の仕事を拝命されました。 その彼はもともと庶務管財以外の仕事をしていたこともあり、能力も高く、よその部署からも引っ張りだこです。 庶務管財の中には細かい雑用がたくさんあります。基本的には派遣の方が対応してくださってますが、不在の時はチームで動きます。 このセリフは、他の部署の目上の方から、彼がお茶汲みや雑用もあるこの分担になるのはもったいないという意味で言われた言葉です。 そのあたりの仕事は女の人がやりゃいーじゃん、と言われ、なんとも悲しい気持ちになりました。	いちご
59	母親なんだから、飲み会には来るな。家で子どもの面倒みてろ。	言った本人だって父親なのに飲み会に参加してる。家事・育児は母親がすべきというアンコンシャスバイアスであり、それを押し付けてきた為。	A.O.
60	女は腰掛け仕事だから気楽でいいな。	独身の頃、知り合い(男性)と転職の話をしていた時、「男は家族を支えないといけないからいい加減に仕事決められなくて辛い。女は腰掛け仕事だから(真剣に仕事選ばなくても大丈夫だし)気楽でいいな。」と言われた。 確かに男性の収入がメインで、女性はサブ(パート)として家計を支えるパターンは多い。でもそれは核家族が増える中で、女性が家庭の状況に合わせて家庭と仕事を両立するためにやっていることで、何も考えずに気楽にやっているわけではない。 社会全体の仕組みが変わって、男性がもっと家事や育児、介護に参加すれば、女性もライフステージに関係なく、生涯正社員で働く余裕が生まれると思う。 結婚してから何度もライフステージの変化で働き方に悩んできたので、その度にこの言葉を思い出してモヤモヤしてしまう。	ひまわり
61	男なんだから「これ位食べれるでしょ」と言っていた。	食事をしていて余りが出た時、男性に「これ位食べれるでしょ」と言っていました。もしかしたら、その男性は少食かもしれない。ちなみに私は女子ですが、食べる事好きなので食べれました。	M.M.