

もしかして無意識の思い込み？

ーアンコンシャス・バイアスを知ろうー



チェックしてみよう！

- | | |
|--|--|
| ☐ 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い | ☐ 高齢者はスマホやパソコンが苦手だと思う |
| ☐ 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ | ☐ 男性は弱音を吐かない方がよいと思う |
| ☐ デートや食事のお金は男性が負担すべきだ | ☐ 女性は理系より文系が向いていると思う |
| ☐ 管理職は男性の方が向いている気がする | |

「男だから」、「女だから」、「若いから」、「年配だから」 そんな無意識の思い込み、ありませんか？

アンコンシャス・バイアスとは、過去の経験や周囲の環境から自然と身についた先入観（無意識の思い込み）です。「**男性は仕事、女性は家庭**」といった固定的な性別役割分担意識もその一例です。

身近な場面で考えてみましょう

家庭

子どもが熱を出したから、お母さんが休んだ方がいいかな？



● 家族の働き方や予定によっては、お父さんが対応する方がよい場合もあります。

地域

自治会長は男性、事務や会計は女性



● 性別で役割を決めるのではなく、希望や得意分野を活かしてみましょう。

職場

子育て中だから難しい仕事は任せない方がいい



● 本人に確認する前から決めつけると、活躍の機会を狭めてしまうことがあります。

ひとつでも当てはまった方へ

大切なのは正解・不正解ではありません。「なぜそう思ったのだろう？」と考えることが、気づきの第一歩です。



👉 今日からできる3つのこと

1 「べき」「普通は…」と決めつけていないか考える

「～するべきだ」、「普通は～するものだ」といった言葉が頭に浮かんだり、口に出たりしたときは、一度立ち止まって考えてみましょう。その考えは思い込みではないか、自分の価値観を相手に押し付けていないかを振り返ることが大切です。



2 相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚との会話の中で、相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりすることがあります。そんなときは、アンコンシャス・バイアスに基づく発言で相手を傷つけていないか振り返ってみましょう。相手が発する小さなサインに気づき、気持ちや考えを丁寧に確認することが大切です。

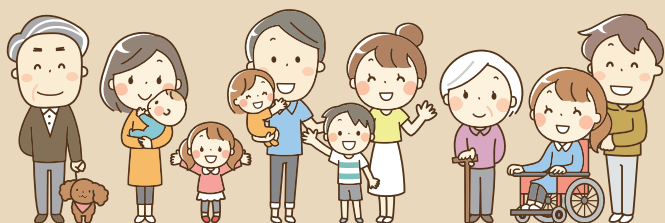


3 性別や年齢ではなく、その人自身を見る

「男性だから」、「女性だから」、「若いから」、「年配だから」といった先入観で相手を判断せず、一人ひとりの個性や考え、経験に目を向けてみましょう。相手の話をよく聞き、その人自身を理解しようとする姿勢が大切です。



👉 誰もが自分らしく暮らせる社会へ



アンコンシャス・バイアスは誰もが持っている可能性があります。「自分にもあるかもしれない」と意識し、気づくことが、男女共同参画への第一歩です。

一人ひとりがアンコンシャス・バイアスに向き合うと、思い込みによる言動が減り、個人には成長機会の獲得、社会や組織には法律やルールを守ることができるといったメリットがあります。

まなび創造館(ラピオ5階) 「図書コーナー」の蔵書の紹介

- 利用時間: 9時30分から20時
(貸し出しは19時30分)まで
- 貸し出し期間・数量:
図書2週間以内 4冊まで
DVD 1週間以内 1本まで
- ※第3火曜日およびその前日の月曜日休館
(月曜日が休日の場合は開館し水曜日を休館)



「男女格差後進国」の衝撃

無意識のジェンダー・バイアスを克服する

著: 治部れんげ 小学館



無意識の思い込みや決めつけを見直すきっかけとなり、自分と違う価値観をもって生きる身近な人を理解することの助けになる一冊です。

日本の社会や職場で「ジェンダー格差」がどのような形で現れているのかを、豊富なデータと実例を交えて解説しています。

こどもバイアス事典

「思い込み」「決めつけ」「先入観」に気づける本

監修: 犬飼佳吾 著: バウンド カンゼン



人間が持っていると考えられる「思い込み」をイラスト付きでわかりやすく紹介しています。子どもも大人も自分の中にあるアンコンシャス・バイアスに気づくことができる最初の一冊に最適です。

ジェンダーで読み解く男性の働き方・暮らし方 ワーク・ライフ・バランスと持続可能な社会の発展のために

著: 多賀 太 時事通信出版局



アンコンシャス・バイアスの具体例を序章に、日本の働き方や暮らし方の課題や展望が書き記された一冊です。

「男性は稼ぐべき」という無意識のプレッシャーが、男性自身の生きづらさを生んでいる背景を紐解きます。



SDGs 未来都市
こまき



電子版はこちら



編集・発行・問合せ

小牧市 多世代交流プラザ 男女共同参画係(まなび創造館)
〒485-0041 小牧市小牧三丁目555番地 TEL.0568-71-9842

<http://www.city.komaki.aichi.jp>

小牧市の公式サイトよりアクセスできます 令和8年10月1日発行

まなび創造館は、ジェンダー平等・男女共同参画を推進しています