

組織のリーダーは
男性の方が向いている

彼女は子どもが小さい
からチーフリーダーに選
ばないでさっ

男の人は思いやりがない
女の人の方が気が利くよね

男性なら働いて
家計を支えるべきだ



あなたは「この言葉を
どう感じますか？」

無意識の思い込み

アンコンシャス・バイアスってなあに？

1 自分では気づいていない考え方やモノの見方の“かたより”

アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）とは、自分自身では気づいていない「偏ったモノの見方・とらえ方」のことで、「無意識の偏見」とも言われています。

どんな人でも、家庭や職場のあり方や人間関係について、「自分なりの考え方・感じ方」を持っています。そこに偏りや思い込みがあることは、自分自身では気づきにくいものです。

アンコンシャス・バイアスそのものが悪いわけではなく、そのバイアスが、自分の判断や行動にどう影響しているのか、一度立ち止まって考えてみるのが大切です。

2 “思い込み”で役割を決めつけていない？

例えば「家事や育児は女性の仕事」という考え方は、かつて女性が家庭にいる時間が長かったことで生まれた、性別による役割意識です。しかし今では、女性も社会で働くことが当たり前になり、普遍的なライフスタイルではなくなりました。それに関わらず、約40%の女性が「家事や育児は女性がするべきだ」と直接言われたり、態度や言動から感じた経験があるという調査結果があります。

家事や育児は、誰の役割でしょうか。性別で役割が決まるものでしょうか。あなたはどう思いますか？

●性別に基づく役割や思い込みを決めつけられた経験

以下は、家庭や職場における性別に基づく思い込みを「直接言われた」あるいは「言動や態度から感じた」経験があると回答された上位3項目です。男性よりも女性の方が、思い込みを決めつけられた経験をした人の割合が高くなっています。

女性 (%)	男性 (%)
1 家事・育児は女性がするべきだ 40.8	1 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ 29.4
2 女性は感情的になりやすい 36.2	2 男性は仕事をして家計を支えるべきだ 29.1
3 受付、接客・応対は女性の仕事だ 34.9	3 男性は結婚して家庭をもって一人前だ 28.7

出典：内閣府男女共同参画局「令和4年度性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）に関する調査研究」（対象：全国男女20～60代）

3 “思い込み”はどこから生まれるの？

私たちは過去の経験をもとに、「きっとこうだろう」と予測しながら行動します。この繰り返しの経験によって思い込みが生まれることがあります。

「男の子なんだから、泣いてはダメ」

「女の子だから、身だしなみをキレイにね」

こうした言葉を言われたり、聞いたりした経験はありませんか。あるいは、身近な子どもに何気なく話したことはありませんか。

大人が無意識に発した言葉でも、何度も聞かされた子どもは、「男の子はこうあるべき」「女の子はこうしてはいけない」という価値観が「当たり前」になっていきます。本当に、こうした「男の子」や「女の子」が必要なのか、見つめ直してみませんか。



4 誰かに／自分に、押しつけていない？

アンコンシャス・バイアスが、知らず知らずのうちに、誰かの可能性や選択を狭めてしまうことがあります。

例えば、ある企業の管理職が「育児中の女性には、重要なポジションを任せない」と判断したとします。その人なりに、部下や同僚を思いやった上で決めたことかもしれません。しかしそれは、組織の人材登用や社員育成として、適切な選択でしょうか。「育児中だから」と女性の登用を見送るのではなく、育児中でも働きやすい環境をつくるにはどうしたら良いか、みんなで一緒に考えてみませんか。

また一方で、女性自身も家庭を理由にキャリアアップを諦めてしまうことがあります。

もしかすると、「家事や育児・介護は手伝わってもらうもの」と思い込んでいませんか。家庭内の役割は、女性だけのものではなく、家族のみんなが主体的に協力するものです。「頼ってはいけない」という思い込みで、あなた自身を息苦しくしていることはありませんか？

アンコンシャス・バイアスとの向きあい方は裏面へ

アンコンシャス・バイアスとの向きあひ方!

Point “意識”することから始めよう

育ってきた環境や経験、知識は人それぞれ違います。自分にとっての「当たり前」は、他の人にとっての「当たり前」と同じとは限りません。

思い込みによって発した言葉で相手を傷つけないためには「自分はこう思っても、相手は違うかもしれない」と意識して一度立ち止まってみることが大切です。

「普通○○だ」「○○すべき」といった「決めつけの言葉」を使いそうになった時は要注意。「誰にとっても当てはまるか」をもう一度考えてみましょう。また、「若い人は～」 「秋田の人は～」といった主語の範囲が大きい場合は、思い込みが表れやすいので、意識することで、自分の中のアンコンシャス・バイアスに気づくことができるかもしれません。

Point 相手も自分も大切にするコミュニケーション

アンコンシャス・バイアスを相手に押しつけないためには、「あなたはと思う?」と尋ねてみることも大切です。相手も「自分は尊重されている」と感じて、話し合いがしやすい環境になります。

また、「○○しなければいけない」と自分自身を縛り付けていたり、「どうせ無理だ」と可能性を最初から諦めていたりしないかも、振り返ってみましょう。

「自分らしさはなにか」「自分はどうしたいのか」を自身に問いかけることで、自分への思い込みに気づくことができます。それは、自分の気持ちを大切にするだけでなく、相手への思い込みにも気づくきっかけになるかもしれません。

相手も自分も大切にするコミュニケーションで、周囲の人たちとの信頼関係を深めましょう。

アンコンシャス・バイアスは無意識のものなので、完全になくすことはできません。でも、意識し続けることが大切です。自分らしい進路。自分らしいキャリア。自分らしい暮らし。自分らしい選択の積み重ねで、たくさんの可能性が広がります。

みんなの可能性を広げて、自分らしくいきいきと過ごすことができるよう

あなたも一歩踏み出してみませんか?

自分の中のアンコンシャス・バイアスをチェックしよう



家庭内で／子どもに対して

- ☐ 男の子は学業も部活も頑張るべきだ
- ☐ 女の子には理系の進路は向いていない
- ☐ 女の子にだけ家事の手伝いをさせている
- ☐ 病気の子どもの看病は母親の役割だ



男性なら働いて家計を支えるべきだ

いろいろな形の家庭があっても良いと思いませんか?



その他

- ☐ 女性には女性らしい感性がある
- ☐ 男性はお酒が飲めて当然だ
- ☐ 子育てをして初めて人として一人前だ
- ☐ 血液型で性格を判断できる
- ☐ これまでのやり方を変える必要はない



男の人は思いやりのない女の人のほうが気が利くよね

性別は関係なく「その人らしさ」ではありませんか?



職場の中で

- ☐ 女性は気配りが得意だからサポート役が向いている
- ☐ 大事な交渉ごとには男性がする方がいい
- ☐ 男性は育児休暇を取る必要はない
- ☐ 高い学歴の人は仕事ができる
- ☐ 定時で帰る社員はやる気がない



組織のリーダーは男性の方が向いている

性別と適正は、関係があるでしょうか?



彼女は子どもが小さいからチームリーダーに選ばないでこーう

仕事と家庭の両立をチームで考えてみませんか?



チェックをしながら、自分の考え方の癖や、価値観の傾向について振り返ってみましょう。人を性別や見た目、属性でパターン化して判断したり、「こうすべきだ」という規範にとらわれ過ぎていることはありませんか?