

気付こう!

誰もが生きやすい社会のために

# アンコンシャス・バイアス

皆さんは、良かれと思ってしたことが相手を不快にさせてしまったり、自分に対して「どうせできない」と決め付けてしまったりした経験はありませんか？ それはアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）が原因かもしれません。今号ではアンコンシャス・バイアスを切り口に、誰もが生きやすい社会について考えます。

【問】男女共同参画推進室 ☎626-7525

アンコンシャス・バイアスって？

アンコンシャス (unconscious) = 無意識  
バイアス (bias) = 偏見、先入観  
無意識のうちに「こうだ」と思い込むこと

## 日常にあふれるアンコンシャス・バイアス

自分が育った家庭では、母親だけが家事をやっていたから、「家事は女性の仕事」と当然のように思ってしまっているように、私たちは過去の経験・情報・知識・価値観により「そうに違いない」と思うことがあります。

【男性/女性は〇〇であるべきだ】  
【若者/高齢者は〇〇な人ばかりだ】  
【私には〇〇なんて難しくできない】

など、「相手」に対するものもあれば、「自分自身」に対するものもあります。

## アンコンシャス・バイアスの要因

エゴ

差別

常識

固定観念

習慣

偏見

## 思い当たることはありませんか？

- 女性は優しく、男性は強くあるべきだと思う
- 血液型で性格を想像してしまう
- リーダーは男性、サポートは女性が向いていると思う
- つい、これまでのやり方や前例にとらわれてしまう
- 家事・子育て・介護と聞くと女性を想像してしまう
- 単身赴任と聞くと父親を想像してしまう
- 男性が育休を取ることに違和感がある
- 雑用は若手の仕事だと思う
- 女性に理系の進路は向いていないと思う
- 挑戦する前に「〇〇だから無理」と決めつけてしまうことがある
- 男性は一家の大黒柱となるべきだと思う
- プライベートを優先する人は仕事への熱意が低いと思う
- 共働き世帯の子どもはかわいそうだと思う
- シニアは頑固で柔軟性がないと思う
- 若者は地域コミュニティに参加したがないものだと思う

アンコンシャス・バイアスは、さまざま場面に隠れています。

決め付けや押し付けにつながる可能性があります

アンコンシャス・バイアスは誰もが持っていて、それ自体が悪いものではありません。しかし、過去の経験が判断に生かされる一方で、間違った解釈や偏った思い込み、先入観に気が付かずにいると、否定的な態度や言動となって相手を傷つけてしまったり、自分や周囲の可能性を狭めてしまったりすることがあります。

## 気を付けよう 決め付けと押し付け

ここでは性別に関する例を見てみましょう!

能力の決め付け

「どうせダメ」「きっと無理」  
「そんなことできるわけない」



POINT 相手に聴こう

自分の考えを伝え、相手の意見を確認しましょう。対話することで相互理解を深めることができます。

「普通そうだな」「たいいそうだな」

価値観の決め付け



解釈の決め付け

「そんなはずはない」「こうに決まってる」



POINT 想像してみよう

相手の性別が違ったら…過ごしてきた時代背景や環境が違ったら…「あたりまえ」が違うかもしれないと意識してみることが大切です。

「こうあるべきだ」「こうでないダメだ」「これぐらいできて当然だ」

理想の押し付け



ここが大事!

アンコンシャス・バイアスはなくすものではなく、気付くもの

大切なことは、アンコンシャス・バイアスをなくすことではなく、私たち一人一人が、自分自身の思い込みに気付くことです。「これって私の思い込み?」と自分自身に問いかけて、客観的に見つめ直していきましょう。その姿勢が、やがて周りを巻き込み、誰もが生きやすい社会の実現へとつながっていきます。

出前講座のご案内

男女共同参画推進室からのお知らせ

もりおか女性センターのご案内

男女共同参画について学ぶ出前講座を実施しています。学校や地域で活用してみませんか? 詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【問】男女共同参画推進室 ☎626-7525



男女共同参画に関する講座やイベントを開催しているほか、関連図書コーナーや交流スペースなどを設けています。また、「女性相談」「男性相談」「LGBT相談」を実施しています。お気軽にご利用ください。

【問】もりおか女性センター ☎604-3304

