



特集

アンコンシャス・バイアスってなに？



▶ P6 スクエアー・| (あい) からのお知らせ

▶ P7 活動団体紹介・本棚のおすすめ本

アンコンシャス・バイアスってなに？

～「普通」って誰が決めるんだろう～

アンコンシャス・バイアスとは、無意識の思い込み、偏ったものの見方を意味します。誰もが育ってきた環境や経験で「普通はこうだろう」「これが当たり前」と考え、判断することがあります。誰もが潜在的に持っていて、日常の中にあふれています。

アンコンシャス・バイアスによる決めつけ・押しつけの例

価値観の決めつけ

- 「普通 そうだ」
- 「たいてい こうだ」 など



能力の決めつけ

- 「どうせムリ」・「どうせダメ」
- 「そんなことできるわけない」 など



解釈の押し付け

- 「そんなはずはない」
- 「こうに決まってる」 など



理想の押し付け

- 「こうあるべきだ」
- 「こうでないとダメだ」 など



出典：内閣府男女共同参画局「共同参画」2021年5月号 特集1
「アンコンシャス・バイアスへの気づきは、ひとりひとりがイキイキと活躍する社会への第一歩」をもとに板橋区でイラスト作成

内閣府の調査では、家庭・コミュニティ領域と職場領域での性別役割、その他性別に基づく思い込みの41項目について、回答者には、最初に自分にあてはまるかどうかを聞き、その後、性別に基づく役割や思い込みを決めつけられた経験を聞いています。41の測定項目において「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の4段階で聞いたところ、回答者全体の76.3%が1つでも「そう思う」または「どちらかといえばそう思う」と回答しています。

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

性別に基づく思い込みを決めつけられた経験

76.3%

アンコンシャス・バイアス

チェックリスト

日常の様々な場面にある無意識の思い込みについて考えてみましょう

仕事編

- 「親が単身赴任中」と聞くと、父親だと思う
- 公務員や銀行員は真面目など職業で性格をイメージする
- 上司は部下よりも優秀でなければならないと思う
- 「独身の人」は、残業しても大丈夫だと思う
- 育児中の女性社員に、大きなプロジェクトへの参加や残業をお願いしない方が良く思う



くらし編

- 「世帯主」と聞くと、男性を連想する
- 父親が一人で小さい子どもの世話をするのは不安を感じる
- 「乳がんとの診断を受けた」と聞くと女性だと思う
- 家事・育児については女性がやるものだと思う
- 残り一点の商品に魅力や価値があると感じる



学校／こども編

- 女の子には家事の手伝いをさせた方が良く思う
- おまごを男の子がするのはおかしいと思う
- 女の子に理系の進路は向いていないと思う
- 多数派の意見や主張は、多くの賛同や評価を得て正しい判断だと思う
- スポーツをしている人は活発だと思う



災害編

- 力仕事は男性の仕事で掃除や炊き出しは女性の仕事だと思う
- 性的な被害にあう女性は本人にも落ち度があったのではないかと思う
- 避難所のリーダーは男性になるものだと思う
- 私の家は災害が起きても大丈夫だと思う
- 自分の住む地域は避難指示が出るような災害は起きないと思う



赤やピンクの洋服を着た男の子はカッコいいと思うのに、自分の子どもには黒を買ってしまいました。どこかで男の子は赤やピンクの洋服を着ないと思っていた。 (30代女性)

心の病気は隠すものと思いい込んでいましたが、オープンにすることで、仕事で配慮してもらえたり、人に相談しやすくなったので、プラスの面もあることに気付きました。 (40代男性)

私は残業や出張があると夫に事前に相談しなければいけないのに、夫は私の相談なしに独断で予定を立てられます。家のことは自分が中心でやらなければいけないと思いい込んでいました。 (30代女性)

みんなの気づき

エピソード

自分はLGBTに理解があると思っていましたが、彼氏いるの？彼女いるの？と聞いてしまいました。パートナーは異性を連想していました。 (30代男性)

区民の皆さんからお聞きした、アンコンシャス・バイアスを感じたエピソードについてご紹介します。

男子生徒のスカート制服着用の許可をしている学校は少ないです。女子生徒はスラックスを選択できるのに、男子生徒はスカートを選択したくてもできないのはおかしいと思います。 (10代男性)

外国の人だから日本語は分からないだろうと話しかけるのを躊躇します。でも、パートナーが日本人かもしれないし、日本に長く住んでいて日本語が話せる人もいると思うので、日本語が分からないと決めつけるのはよくないと思いました。 (70代男性)

平日の昼間に学校行事に参加したら、父親が多く参加していて驚きました。友人から最近父親の参加も多いと聞き、平日の学校行事に参加するのは母親という思い込みがあったことに気付きました。 (40代女性)

食事づくりを、つい自分一人でやってきました。夫や息子にも分担させたいけれど、なかなかできません。老後に向け、たまには食事づくりをやってほしいのですが、自発的には動きません。長年、食事づくりは自分がやらなければと思っていたことを反省しました。 (60代女性)

アンコンシャス・バイアスと上手に付き合うために

アンコンシャス・バイアスと上手に付き合うためにはどうすればいいかについてご紹介します。

1 自分の考えを押し付けず一人ひとりと向き合う

「普通はこうだ」「こうあるべき」など相手の意向を無視して決めつけたり、自分の考えを押しつけたりしていないでしょうか。人にはそれぞれさまざまな考えがあるものです。一方的なやり取りではなく、相手の考えを尊重する姿勢で、一人ひとりと向き合みましょう。



女性なのに頼れるなあ



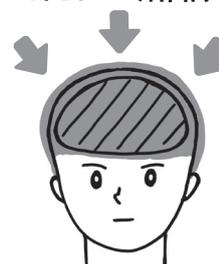
2 相手の表情や態度の変化を見逃さない

自分の発言によって「相手の表情が変わった」「声のトーンが変わった」などいつもと違うと気付いたら、アンコンシャス・バイアスによる発言で不快な思いをさせたかもしれないと振り返ってみてください。相手の変化を見逃さずフォローを心がけてください。

3 自分の考え方、ものの見方を少しずつアップデートする

アンコンシャス・バイアスは脳が無意識に脳が無意識のうちに自分にとって都合のよい解釈をすることによる「自己防衛心」からくるものです。アンコンシャス・バイアスを日頃から意識することで、自分の考え方、ものの見方を少しずつアップデートしていきましょう。

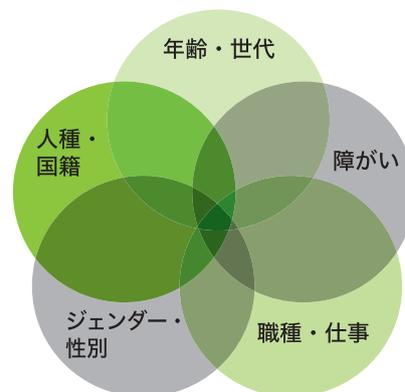
都合よく解釈



参考文献：内閣府男女共同参画局「共同参画」2021年5月号 特集1
「アンコンシャス・バイアスへの気づきは、ひとりひとりがイキイキと活躍する社会への第一歩」をもとに板橋区でイラスト作成

私たち一人ひとりの間には年齢、性別、人種・国籍、性的指向、障がいの有無など、さまざまなアイデンティティによる違いがあります。

アイデンティティの中には、社会的に少数派であることから差別を受ける可能性があるものもあります。また、一人の人が複数のマイノリティを有することで複合的な影響や不平等を受けることもあります。民族的マイノリティの女性、性的マイノリティの障がい者などがそれにあたります。



参考文献：「一般社団法人ヒューライツ大阪 交差性・複合差別とは」をもとに板橋区で作図
<https://www.hurights.or.jp/japan/multiple-discrimination-and-women/1/multiple-discrimination/2016/10/post.html>

無意識の偏見や思い込みによって誰かが生きづらさを感じているかもしれないと、立ち止まって考えてみましょう。

『人それぞれの普通は、人それぞれの個性に』を意識し、それぞれの違いを尊重して、一人ひとりが自分らしく生きていける社会になるように、できることからはじめてみませんか。

パートナーシップ宣誓制度開始 1周年

区におけるダイバーシティ&インクルージョン（多様な人々を理解し、認め合い、活かし合うこと）の推進、性的マイノリティ当事者の生活上の不便の軽減や差別・偏見・いじめのない社会の実現をめざすため、「板橋区パートナーシップ宣誓制度」を令和5年11月1日より導入し、制度開始から1周年を迎えました。

板橋区パートナーシップ宣誓制度とは

互いを人生のパートナーとして、相互の人権を尊重し、日常生活において継続的に協力し合うことを約したお二人（双方又はいずれか一方が性的マイノリティ）から、互いを人生のパートナーとすること等を宣誓され、板橋区パートナーシップ宣誓書を受領したことを証明する書類（宣誓書受領証等）を交付する制度です。



宣誓は法律上の効果を生じさせるものではありませんが、宣誓書受領証等の提示により利用可能となる区民サービスがあります。

手続きの詳細や、宣誓の予約については、男女社会参画課のホームページをご覧ください。



板橋区ホームページは
こちら

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/jinken/jinken/1048422.html>

何か地域に
貢献する
活動がしたい

「こんなことをしたい」をカタチにしてみませんか？

人の心を動かす
イベントを企画
してみたい

情報誌「スクエア・I(あい)」 編集委員募集

情報誌「スクエア・I(あい)」は、板橋区男女平等推進センターが、男性も女性も性別にとらわれず、生き生きと暮らせる社会をめざして発行している、男女平等参画情報誌です。毎号様々なテーマを扱った特集を掲載し、5,000部を発行しています。

編集に興味があれば、未経験でも大丈夫です！次号の「スクエア・I(あい)」と一緒に編集してみませんか？

体験談

- ・編集に関わったことでテーマについて関心を持つようになり、生活の幅が広がりました。
- ・右も左も分からず参加しましたが、多くの学びがあり、貴重な経験になりました。
- ・編集会議で新たな発見があり、年代の違うメンバーのさまざまな意見を聞くことで、自分自身を見つめ直すきっかけになりました。

スクエア・I(あい)編集委員・フォーラム運営メンバーにご興味のある方は、男女社会参画課までご連絡ください！※連絡先は7ページをご参照ください。

いたばし男女平等フォーラム 運営メンバー募集

いたばし男女平等フォーラムは、多くの方が男女平等参画について触れ、考えるためのきっかけを提供する目的で毎年秋～冬頃に開催しています。講演会の企画や、周知チラシの作成など、運営メンバーの皆さんで考え、カタチにしていきましょう！



基調講演の様子



基調講演チラシ

スクエアー・I（あい）

男女平等推進センター「スクエアー・I（あい）」は男女平等参画施策を推進する拠点施設です

情報資料コーナー



男女平等参画や多様性を尊重する社会の推進に関する、本・雑誌などが揃っています。貸出を行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

新規の方は氏名・住所が確認できるもの（マイナンバーカード・免許証など）をお持ちください。

所在地：グリーンホール7階
開館時間：9時～21時30分
休館日：施設点検日・年末年始



詳細はこちら

団体交流コーナー

情報資料の閲覧、活動・交流の場として自由にお使いいただけるフリースペースです。登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

登録団体に加入いただくと、団体交流コーナーの優先予約・団体専用ボックス・印刷機の利用ができます。詳しくは区ホームページをご覧ください。



登録団体のご案内



相談室 ☎ 03-3579-2188

自分自身のこと・家族のこと・仕事のこと・DVのこと・・・
ひとりで悩んでいませんか？
チャット、電話、面談による相談を受け付けています。
秘密は厳守します。安心してご相談ください。



面談は予約制となります。
詳しくは区ホームページをご覧ください。

所在地
板橋区保健所5階
相談日時
《総合相談》※面談は要予約
月曜～金曜、第2土曜 9時～17時
チャット相談 月曜～金曜 14時～20時
《女性のための働き方サポートとフェミニスト相談》
※予約制
第2・4・5水曜、第2土曜 10時～16時
《DV専門相談》※予約制
月曜・木曜、第2土曜
10時～17時（第2土曜は16時まで）

植木・ふすま張り、家事援助など、ちょっとしたお手伝いであなたの暮らし応援します！！

ソーイングルーム虹

安くて丁寧なお直し・オーダー、和服から洋服へリフォーム等、あなただけのファッション応援します。
区民まつり、地域のイベントでも小物を販売しています。
☎03-3965-4975

独自事業

☎お問合せ、ご依頼は

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6
板橋区情報処理センター2階

☎03-3964-0871

検索

板橋区シルバー人材センター

いろいろな仕事募集

草刈り、庭木1本からの剪定
ふすま・障子の張替、家事・
育児援助サービス、毛筆あて
名書き、マンション管理・清
掃、屋内外の軽作業 他

お問合せはお気軽に！

誰もが「ありのままの自分」でいられる、あたたかい社会の実現をめざし活動しています。

子育て世代を中心に、包括的性教育の視点を取り入れたワークショップやイベントを開催し、子どもから大人までがともに学び、成長できる場を提供していきます。

一人ひとりを大切に思う心を広げていき、板橋区全体に大きな優しい輪ができることをめざしています。

<https://www.instagram.com/taisetunowa>



男女平等推進センター登録団体加入のご案内

板橋区立男女平等推進センターは、学習・活動・交流の場として、皆さまのグループ・団体の加入をお待ちしております。ふれあい、学び合い、連帯の和を広げていきましょう。



スクエア・I (あい)

本棚のおすすめ本



それって決めつけじゃない!?
アンコンシャス・バイアス
1巻 男子なら虫がさわられる!?ほか
北村英哉/監修 松島恵利子/文
マンガ・イラスト/のはらあこ
汐文社



思い込みにとらわれない
生き方
坂東眞理子
ポプラ社



デンマーク発 ジェンダー・ステレオタイプから自由になる子育て
セシリエ・ノアゴー/著
さわひろあや/訳
図書出版へウレカ



図書目録は
区ホームページで
公開しています。

ほかにも「ハルメク」「日経 woman」「FQ Japan」などの雑誌や話題の本も配架しております。ぜひ、ご利用ください!

集後記

「普通」とは何かを考えると、無意識の偏見や思い込みが、自分や他者を生きづらくしている可能性に気づきます。

『人それぞれの普通は、人それぞれの個性に』を大切に、それぞれの違いを尊重し、誰もが自分らしく生きられる社会をめざしていきたいですね。

編集委員 片倉 裕枝
塩澤 美由紀

表紙絵・デザイン協力
ヤギ エツコ

板橋区立男女平等推進センター

スクエア・I (あい)

<情報資料コーナー・団体交流コーナー>

所在地: 〒173-0015 板橋区栄町 36-1 区立グリーンホール7階

交通機関: 東武東上線「大山駅」北口下車徒歩 5分

都営三田線「板橋区役所前駅」下車徒歩 5分

開館時間: 9時~21時30分 休館日: 施設点検日・年末年始

スクエア・Iのお問い合わせは、板橋区総務部男女社会参画課まで

電話: 03-3579-2486 メール: j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

