

Shall we?

男女で共に考える、私たちのこれから

三鷹市
男女平等参画啓発誌

2023年
vol.

76



あなたも私も持っている!? **無意識**の思い込み
アンコンシャス・バイアス



あなたも私も持っている!? 無意識の思い込み アンコンシャス・バイアス

アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の思い込み」のこと。日本語では、「無意識バイアス」や「無意識の偏見」などとも表現されています。

それは、過去の経験や見聞きしたことから自然に培われて、誰もが持っているものですが、自分のアンコンシャス・バイアスに無自覚なまましていると、そこから生じた言動が知らず知らずのうちに相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めたりするなど、人や組織の成長をさまたげてしまうことが指摘されています。

アンコンシャス・バイアスには、固定的な女らしさ・男らしさの意識に根ざすものも多く見られ、近年、国は日本の男女平等参画の進展が十分でないことの一因としてアンコンシャス・バイアスの存在を挙げています。今号の『Shall we?』では、ジェンダーやセクシュアリティに関するアンコンシャス・バイアスに焦点を当てて、性別によらず一人ひとりの多様性を尊重できる社会について考えていきたいと思います。

思い当たることはありませんか？

【 心の中、振り返りリスト 】

アンコンシャス・バイアスは、家庭や職場や地域など、私たちの身近な日常にあふれています。あなたは例えば、次のように思うことはありませんか。

- | | |
|--|---|
| ☐ 性別、年齢、学歴、職業などの属性で、相手を見ることがある | ☐ PTAや保護者会などに参加するのは、母親の方が適していると思う |
| ☐ 女性には女性らしい感性があるものだと思う | ☐ 親戚や地域の会で食事の準備や配膳をする役目は、女性の方が適していると思う |
| ☐ 男性が人前で泣くのはみっともないと思う | ☐ パートタイムは主婦が家計補助のためにする働き方というイメージがある |
| ☐ 女性は感情的になりやすいと思う | ☐ 男性には仕事をして家計を支える責任があると思う |
| ☐ 年配の人は頭が固く、融通が利かないところがあると思う | ☐ 大きな商談や大事な交渉事は男性の方が向いている |
| ☐ 「親が単身赴任中」と聞くと、父親を思い浮かべる | ☐ 事務作業などの補助的な仕事は女性の方が向いている |
| ☐ 「家族を介護している」と聞くと、女性を思い浮かべる | ☐ 体力的にハードな仕事は女性に頼みづらいと思う |
| ☐ 理系の進学先や職業は、女性にはあまり向いていないと思う | ☐ 幼い子どもがいる女性に責任の重い仕事を任せるのは、かわいそうだと思う |
| ☐ 知っている人がLGBTだと聞いたら、戸惑いを感じると思う | ☐ 同程度の実力なら、男性から昇進させたり管理職に登用するものだと思う |
| ☐ 組織のリーダーや町内会などの役職は、男性の方が適していると思う | ☐ 女性の上司に対して戸惑いや抵抗感がある |

誰もが持っている アンコンシャス・バイアス

【 気をつけたいのは“決めつけ”と“押しつけ” 】

日本労働組合総連合会が2020年に行った調査によると、アンコンシャス・バイアスに関する20項目の設問について「自分に思い当たること」として1つでもチェックを入れた人は、5万人を超える回答者の95%以上のほり、1人当たりの平均チェック数は5.7件という結果でした。

アンコンシャス・バイアスは無意識なので気づきにくいかもしれませんが、誰にでもあるものです。自分では気づいていないアンコンシャス・バイアスは、「決めつけ」や「押しつけ」の言動となって表れることがあるようです。

20の設問に1つでも
チェックを入れた人は

**95%
以上**

1人当たりの
平均チェック数は

5.7件

(n=50,871)

出典：アンコンシャス・バイアス診断(日本労働組合総連合会 2020年)

価値観 の決めつけ

アンコンシャス・バイアスによる決めつけ・押しつけの例

「普通そうだ」「たいていこうだ」など

「どうせ無理・ダメ」「そんなことできるわけない」など

能力の 決めつけ



解釈の 押しつけ

「そんなはずはない」「こうに決まってる」など

「こうあるべきだ」「こうでないとダメだ」など

理想の 押しつけ



出典：『アンコンシャス・バイアス マネジメント』(守屋智敬著/かんき出版)をもとに三鷹市イラスト作成

「これって私の思い込み?」

【 自分に問うことから始まる、誰もが生きやすい社会 】

意図的ではない、あるいは相手のために良かれと思ってとった言動が、かえって人間関係を悪化させるなど、人や組織に負の影響を及ぼすアンコンシャス・バイアス。その根本にあるのは、過去の経験や見聞きしてきたことから、自分にとって都合のよい解釈をしようとする自己防衛心です。「自分は正しいはず」「自分の考えを否定されたくない」といった自己防衛心は誰にでもあります。ですが、私たちは同じものを見聞きしても、その解釈や感じ方は人それぞれです。そのため、解釈や感じ方のズレから生じるアンコンシャス

ス・バイアスは私たちの日常にあふれています。

そこで大切なことは、私たち一人ひとりがアンコンシャス・バイアスがあることを認識し、自分自身の思い込みに気づこうとする意識を持つことではないでしょうか。気づいて変わろうとするあなたの姿は、やがて相手の気づきを促すためのよい影響力にもなって、個々の関係や組織、地域社会へと広がっていきます。「これって私の思い込み?」と自分に問いかけることは、多様性を認め合い、誰もが生きやすい社会をつくることへとつながっています。

アンコンシャス・バイアス

思い込みにとらわれず自分らしく築くキャリアと家庭

三鷹市内在住 松井真由美さん

1歳と5歳のお子さんがいる松井真由美さんは、国際協力の分野の民間企業で途上国・新興国の開発コンサルタントとして働いています。仕事柄、長期の海外出張もあり、その間は国際援助機関に勤める夫が在宅勤務で、惣菜の宅配サービスやロボット掃除機などを活用しながら、子どもたちの世話をしています。夫婦で協力して仕事と家庭の運営を両立してきた松井さんは、育休からの復職後に海外出張へ行くことを諦めなかったといいます。

「私の勤め先は割とリベラルな社風で、時間ではなく成果で評価する仕組みがあるので、出産や子育てをしながらキャリアを継続している人が男女を問わずたくさんいます。ですが一方で、開発コンサルタントの仕事は海外出張があることが前提の仕事ですし、続けていくのであれば『私はこれができる』と胸を張って言える専門性を高めていく必要があります。私も今は時間対効果を意識して成果を上げながら、将来のキャリアアップに向けて経験を積んでいきたいと思っています」

しかし、幼い子どもがいる女性である松井さんの海外出張は、驚きをもって受けとめられることもあるそうです。

「学生時代の友人たちとのWeb飲み会で『私、もうすぐ海外出張なんだ』と言ったら、『えっ?』と一瞬戸惑ってから『そうなの、がんばって』と励まされました。友人はおそらく、“子育ては母親がするもの”という考えはアンコンシャス・バイアスだと気づいて、『子どもはどうするの? 大丈夫?』と聞きたいのをグッとこらえたのだと思います。一方で、保育園の先生に初めて海外出張のことを伝えたときには、かなり驚かれました。アンコンシャス・バ

イアスはその人の経験に基づいているので、長期出張があまりない職業の先生はびっくりされたのだと思いますが、この先、別のお母さんが長期出張をすると聞いても、もうさほど驚かないのではないのでしょうか」

自分の意思を大切にしながらキャリアと家庭を築いている松井さんは、自身のアンコンシャス・バイアスとの向き合い方について、こう話してくれました。

「アンコンシャス・バイアスは誰にでもあるし、完全になくすことはできません。だから私も発言を間違えることがあると思いますが、そのことを認識したうえで、アンコンシャス・バイアスに気づいたら積極的に理解して、内省して、対応し続けていく。それが大事なのだと思います」



一村一品プロジェクトでアルゼンチンに出張した際の様子



松井真由美さんとご家族

親近感バイアス

自分に似たところがある人に親しみを感じ、好意的に評価したくなること。



〇〇大卒同士、
キミとは気が
合うなあ



現状維持バイアス

「このままでいい」「このままがいい」と、現状維持を望み、変化を退けたいこと。

インポスター症候群

能力があるにもかかわらず、「私にはどうせ無理だ」などと、自分を過小評価すること。



私なんて
まだまだです...



確認バイアス

自分の考えに合う情報や、都合のいい情報ばかりに目が向き、反証する情報に目が向かなくなる傾向のこと。

オールジェンダートイレから考える多様性と人権

国際基督教大学管理部管財グループ 高田晃志さん

トイレといえば男女別が当たり前。そんな思い込みを取り払う形態のトイレがあるのをご存じでしょうか。国際基督教大学(ICU)では2020年9月に、本館1~3階の中央にあるトイレを男女別ではないオールジェンダートイレに改修しました。改修に携わった管財グループの高田晃志さんによると、その導入には複数の理由があったそうです。

「ICUの本館は、戦時中に中島飛行機の研究所だった建物で老朽化が目立ち、トイレの改修は不可欠でした。元々の作りとして男子トイレが多く、女子は並んでいるのに男子の方は空いているということが起きていたのに加え、一部の学生は男女別トイレだと使いづらいという課題もあって、オールジェンダートイレの導入が決まりました」

とはいえ、改修前に大学が行ったアンケートには、男女共用による違和感や個室の汚れ、プライバシーや防犯面での懸念など、さまざまな不安の声がありました。設計に当たっては、これらの不安を払拭していくための工夫(下図参照)を一から考えていったそうです。その甲斐あって、改修後に実施した

アンケートでは、実際にオールジェンダートイレを使った学生の多くから「通常の男女別トイレと同じで、特に意識せずに使っている」との回答を得られました。ですが、必ずしもオールジェンダートイレが受け入れられることだけを目指しているわけではないと、高田さんはいいます。

「回答としては少ないですが、中にはオールジェンダートイレに違和感を覚える学生もいます。そうした学生のアンケートに『トイレに異性がいて嫌だと思う経験を自分がしてみ、LGBTの人が男女別トイレを嫌だと思ふ気持ちが分かった』というコメントがありました。それもまた意味のあることで、自分が普段マジョリティの側にいると気づかない体験ができたということではないでしょうか。どちらがいい・悪いを大学が押しつけるのではなく、学生には自分がどう受けとめて、そこから何を考え、学ぶのかを大事にしてほしいと思っています」

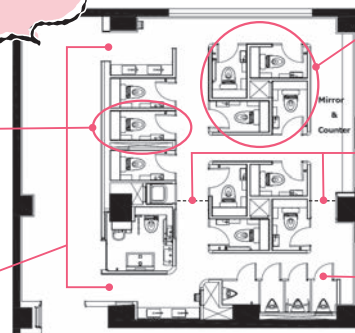
オールジェンダートイレが大学生活の日常にあることは、自分のアンコンシャス・バイアスに気づく機会であるのと同時に、多様性や人権の尊重を体感として知る教育的な効果も、もたらしているのかもしれません。



工夫がいろいろ！
ICUの
オールジェンダートイレ

厚みのある壁で区切られた個室は、すき間・凹凸が少なく、音漏れや盗撮を防ぐプライバシー重視の作り。個室内に手洗いのシンクも設置されている

2か所ある入口



個室を風車状に配置するなど、動線は人と鉢合わせることが少ない回遊性のある設計

学外から人が来訪するときには、必要に応じて隠し扉を閉めると男女別のトイレにもできる

扉付きの男性用小便器。これがあることで、個室の便座を上げて立って小用をする男性が少なく、個室が清潔に保たれる効果も

資料提供：国際基督教大学

数あるアンコンシャス・バイアスから主なものをご紹介します

見覚え
ありませんか？

日常にある
アンコンシャス・
バイアス

資料提供：(一)アンコンシャスバイアス研究所



ステレオタイプ

性別、学歴、世代などの属性をもとに、先入観や固定観念で相手を見ること。

集団同調性バイアス

「みんなに合わせた方がいい」など、周りと同じように行動してしまいたくなること。



正常性バイアス

「私は大丈夫」「このくらい問題ない」などと、自分に都合のいいように思い込むこと。

アンコンシャス・バイアスを意識し、 一人ひとりがイキイキする社会へ

(一社)アンコンシャスバイアス研究所 理事
太田博子さん



◆◆◆ 誰にでもある 「アンコンシャス・バイアス」とは？

私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたときに、実際にどうかは別として、「無意識に“こうだ”と思い込むこと」があります。これを、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）といいます。

アンコンシャス・バイアスは、「相手」に対するものあれば、「自分自身」に対するものもあります。

無意識がゆえに気づきにくく、本能でもあるため完全になくすことはできませんが、「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」と意識することで、モノの見方が変わったり、とらえ方が変わったり、他の可能性を考えてみようと思えたり、一歩踏み出してみようという勇気がもてたり、一歩踏みとどまってみることができたりといったように、さまざまな変化がおとずれます。

◆◆◆ 気づかなかつたら どんな影響があるのか？

アンコンシャス・バイアスは、日常にあふれていて誰にでもあるわけですが、気づかなかつたら、いったい何が問題となるのでしょうか？

例えば、「単身赴任と聞くと、普通は男性だと思つ」というアンコンシャス・バイアスに気づかなかつたら、どんな影響があると思いますか？

「統計的にも、単身赴任は男性が多いため、何の問題もないのでは？」と思う方もいるかもしれませんが、実際はこう思つても、大きな問題に発展することがないという場合もあるかもしれません。ただ、次のような影響もあります。

✓「え？母親なのに、なんで?!」とのひと言が、

単身赴任という働き方を選択した母親を傷つけるかもしれません

✓「お母さんが単身赴任なの？かわいそうに…」とのひと言に、傷つく子どもがいるかもしれません

✓任せる仕事への偏りをうむなど、可能性を狭めるかもしれません など

お伝えしたいことは、「傾向として、多いか、少ないか」ということと、「一人ひとりがどうか」は別、ということ。大切なことは、これまでに出会った100人と、目の前にいる101人目は違つかもしれない、と思いを寄せることです。

◆◆◆ アンコンシャス・バイアスへの 対処法

アンコンシャス・バイアスによる「ネガティブな影響」を防ぐためには、どうすればよいのかについて、2つをご紹介します。

＜対処法1＞

「普通」「はこうだ」「みんな」「そうだ」「どうせ無理だ」「どうせ無駄だ」「こうあるべきだ」「こうでないとダメだ」などの決めつけ言葉や押しつけ言葉は、アンコンシャス・バイアスに気づくヒントとなるでしょう。「普通って、誰が決めた普通なのだろう？」「みんなって、本当にみんなかな？」といったように、ふと立ちどまることで、言動が変わるきっかけとなるかもしれません。

＜対処法2＞

「これって、私のアンコンシャス・バイアス？」「これって、私の思い込み？」といったように、気づくことすることがはじめの一步です。この誌

面でも紹介しているさまざまなアンコンシャス・バイアスも、気づくためのヒントになるでしょう。また、1〜2週間、「メモ」をとることも気づくこととするこの習慣化において効果的です。

◆◆◆ アンコンシャス・バイアスに向き合うことで 期待されること

アンコンシャス・バイアスは、新たな経験や見聞きすることで、「上書き」が可能です。

例えば、「私には、きつと無理だろうな」と、咄嗟に思つたとします。ただ、ここで、「これって、私の思い込みかも?!」と自問自答してみると、一歩踏み出す勇気になるかもしれません。

これまでに私が出会ってきた100人はみんな同じだったと思うことがあつたとしても、101人目は違つかもしれません。101という表現は、あくまでも比喩表現ですが、お伝えしたいこと。それは、「一人ひとり、その時々と向きあふこと」の大切さです。

「一人ひとり違つ」「過去と今、未来は違つかもしれない」ということを忘れずに、一人ひとり、その時々と向きあふことを大切にしたいだけだと思います。

Profile

太田博子(おおたひろこ)

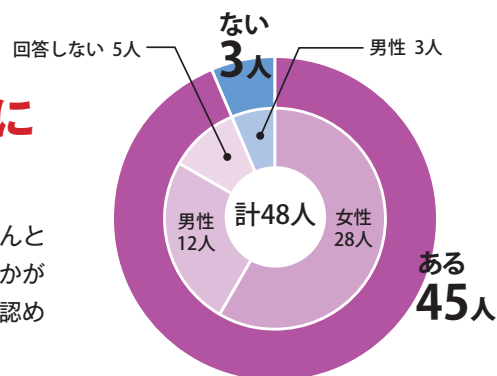
2018年、一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所を設立、理事に就任。講師の育成、コンサルティングを数多く手がける。2021年より、全国の小・中学校に「アンコンシャス・バイアス授業を届ける」プロジェクトをスタート。現在、「毎日小学生新聞(毎日新聞社)」で、月1回の連載を担当。2022年には、「がんと共に働く」を応援するために実施した共同研究「がんと仕事に関する意識調査」報告書を公表した。

<https://www.unconsciousbias-lab.org/>

市民の皆さんに聞いてみました

自分のアンコンシャス・バイアスに気づいたことはありますか？

意識せずに思い込んでいたことに自ら気づいた経験が「ある」という人は、なんと大多数を占めました。コメントの数々からは、ちょっとした後悔や反省の念もうかがえます。その気持ちをアンコンシャス・バイアス解消の糧にして、互いの違いを認め合い、自分も相手も心地よくいられる関係をつくっていききたいものです。



ある

我が家は私も夫も料理をするのが当たり前なのに、他の家のパパが料理をすると聞いて「すごいですね〜」と言ってしまった。(カーネーションさん・40代女性)

ある

出産祝いを贈る際に、男の子なら青系統、女の子ならピンク系統のものを意識せずに選んでいた。(T.M.さん・30代男性)

ある

子ども(男の子)に、「男なのに泣くんじゃない」と言ってしまった。(H.Y.さん・30代男性)

ある

教授という役職を聞いて男性だと思ったが、実際に会ってみると女性だった。(Y.T.さん・20代女性)

ない

知らなかったから。(M.Y.さん・70歳以上男性)

ある

大型車両や鉄道、航空機などの操縦をしている女性を見ると、「女性なのにすごい」という感覚になること。(xyzさん・40代男性)

ある

娘と話しているときに「好きな男の子できた?」と、異性に好意を持つものと決めつけた聞き方をしてしまった。(M.S.さん・40代女性)

ある

ゲイの男性は、美容に詳しいというイメージがある。(もちこさん・30代女性)

ない

意識的な偏見であることを認識しているため。(S.N.さん・20代男性)

ある

男の子がやるならいごとは、たいそうとか、やきゅうとか、サッカーを思いかべる。(りんかさん・9歳以下女性)

ある

男尊女卑ではないが、根底で男性は〜、女性は〜と、考えてしまうところに気をつけている。(S.W.さん・50代男性)

ある

いつも遅刻しがちな人が「また遅れた」と思っていたが、その日は具合が悪かったと後から知った。(Kさん・50代女性)

ある

ジェンダーを専門とする人だと聞いて女性を思い浮かべたが、実際には男性だったこと。(Y.O.さん・60代女性)

ご意見・ご感想をお寄せください

綴じ込みはがきまたはアンケートフォーム <https://logoform.jp/f/mlx8z> (右のQRコード) からご回答ください。掲載された方には図書カードをプレゼントします。



※掲載時には内容を要約するなど、一部修正させていただくことがあります。ペンネームの記載がない方の名前は、イニシャルで掲載します。記入いただいた個人情報は本誌に関すること以外に使用せず、正当な理由がない限り無断で第三者に提供しません。

『Shall we?』

第75号特集

「フェムテックってなに?」

に寄せられた

読者の声

●月経前症候群や更年期の情報は、生理の情報よりも世の中に浸透していないと思います。フェムテックの普及活動に参加する法人・個人が増えることを願います。(アロマさん・30代女性)

●生理や更年期の話題は男性と共有するのが恥ずかしいもの、という女性側の意識も変えていく必要がある。身体の男女差や年齢差を考慮した多様性社会を実現すべきだと思う。(ねこのメイドさん)

●私の母は「生理など女性の身体のことには男性に隠すのがマナーだ」という考えでしたが、私は身体の性によって起きる症状やその個人差を知るべきだと思います。娘と一緒に勉強したいと思いました。(ゆきたさん・30代女性)



うつ病の回復には休養が肝心です

こころの相談室相談員

新型コロナウイルスの流行後、うつ病で「こころの相談室」に来る方が増えました。「苦しい気持ちを抱えながらなんとか出社していたが、ある日電池が切れたように起きられず、仕事に行けなくなった」という方が多く、心療内科や精神科に通いながら、カウンセリングを受けています。職場の変化がうつ病の原因とは一概に言えませんが、コロナの影響による人員整理や雇い止めで仕事を失ったことや、業績不振で不慣れな環境に配置換えになったことがきっかけとなって発病し、早く仕事に復帰しなければと焦る気持ちをとても強く持っています。

私がそうした方たちからお話を聞いて感じるのは、もっと休養をとる必要があるのではないかということです。疲れが残っていたり、まだ時間通りに動けないのに無理に出社したりすることで再び仕事へ行けなくなると、また休んでいる自分への評価をさらに下げてしまいます。長く休むことは怠けていることだと思い、人並みに働けない自分を責めてしまうのです。

「まだ動きたくない」「ベッドで寝たい」という気持ちは、正直な体の声なのです。うつ病は初めのうち、

不眠や食欲不振、腰痛やひどい肩こりなど、さまざまな体の不調となって現れることがよくあります。それは大切なSOSのサインです。カウンセリングでは相談者の焦る気持ちを受け止めながら、一緒に体の調子をモニターし、適切な復帰の時期を考えていきます。

●こころの相談室 ※事前予約制

専門の相談員がお話を伺い、一緒に解決の糸口を探します（1人につき50分まで）。

相談日時：〈女性向け〉毎週木・土曜日午後1～5時

〈男性向け〉毎月第3水曜日午後5時～8時

利用方法：平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階 ☎0422-44-6600）へ

●こころの相談ダイヤル ※予約不要

カウンセラーが電話で相談に応じます（1人につき30分まで）。

相談日時：第2火曜日午後1時～4時

第4火曜日午後5時～8時

利用方法：相談員直通電話 ☎0422-29-9864へ



編集後記

安易な発言や行動をせず、立ち止まって考える、ほんの少しの思慮深さを持つことは大切だと感じます。同時に、正解が分からない曖昧模糊とした世界だからこそ「緩やかさ」や「穏やかさ」も必要かもしれません。（石井将直）

「アンコンシャス・バイアス」という言葉さえ今回の編集会議で初めて知りました。自覚のない「思い込み」を多く抱えていることに気づき、物事の見方を少し立ち止まって考える良い契機となりました。（清水嘉寛）

外国に旅行すると文化の違いにワクワクするのは、良い意味でアンコンシャス・バイアスに出会っているからだと思います。アンコンシャス・バイアスは間違った考えではなく、多様に触れる鍵ではないでしょうか。（松井真由美）

難しい題材に決まり、三鷹市ってすごい！と思いました。自分自身、子育てするうえで男女差別には気をつけているものの「子どもだから〇〇」と年齢で決めつけてしまうこともしばしば。「まずは気づくことから」ですね！（山本磨希）

男女平等参画相談員のご案内

男女各1名の弁護士が、男女平等参画に関わる人権侵害（セクハラ・マタハラ・パタハラ・DVなど）についての相談をお受けします。

◆利用方法 平日午前8時30分～午後5時に相談・情報課（市役所2階 ☎0422-44-6600）へ直接または電話でご予約ください。

三鷹市女性交流室のご案内

市民（在勤・在学含む）や市民団体が、男女平等参画に関する活動を行うための施設です。他自治体の情報なども提供しています。

◆所在地 下連雀3-30-12 三鷹市中央通りタウンプラザ4階

◆開館時間 月～土曜日前午10時～午後9時50分

※感染状況により、閉館時間を変更する場合があります。

◆問い合わせ 三鷹国際交流協会 ☎0422-43-7812

Shall we? 第76号 2023年3月発行

企画・編集：三鷹市企画部企画経営課平和・女性・国際化推進係

〒181-8555三鷹市野崎1-1-1 ☎0422-29-9032

市民編集委員：石井将直、清水嘉寛、松井真由美、山本磨希

制作協力：株式会社工房

