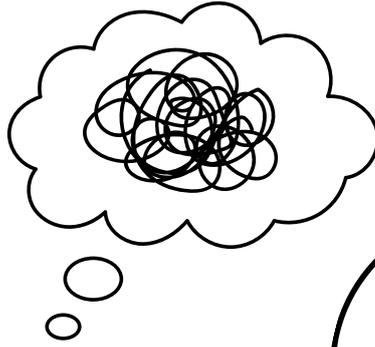
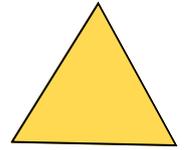


男性だから…

女性だから…

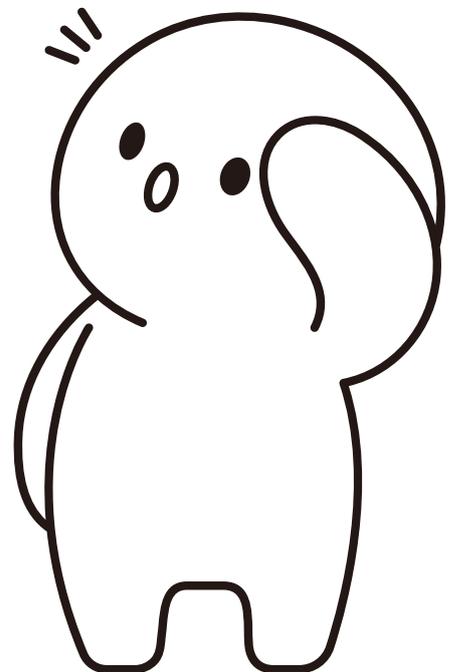
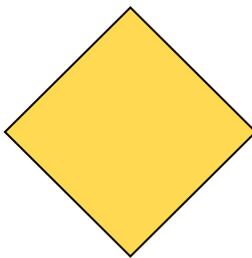
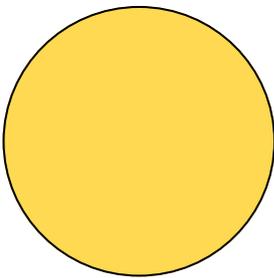


“思い込み”を



見直してみませんか？

～アンコンシャス・バイアスを知る～



何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときに、無意識に“こうだ”と思  
い込むことはありませんか？

**これを“アンコンシャス・バイアス”といいます。**  
(Unconscious：無意識の Bias：偏見・思い込み)

略して  
“アンコン”！

相手や特定の属性に対するものもあれば、自分に対するものもあります。  
“アンコン”は、知らず知らずのうちに相手を傷つけたり、キャリア  
に影響をおよぼしたり、自分自身の可能性を狭めてしまったりする可  
能性があります。

この国/地方の人はみんな〇〇だ

男性/女性は〇〇な人ばかりだ

最近の若者はみんな〇〇らしい

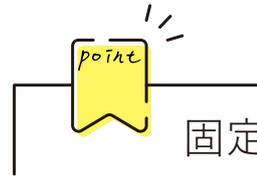
## 日常にあふれる アンコンシャス・バイアス

〇型の人はいいてい△△な性格だ

私は男性/女性だから〇〇は  
できない/得意でなければならない



背景には、こんな考え方が隠れています。

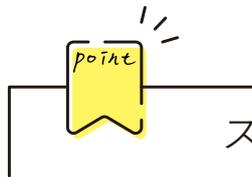


## 固定的性別役割分業

性別を理由にして、役割を固定的に分ける考え方  
例：夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである

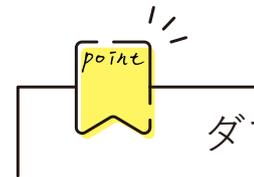
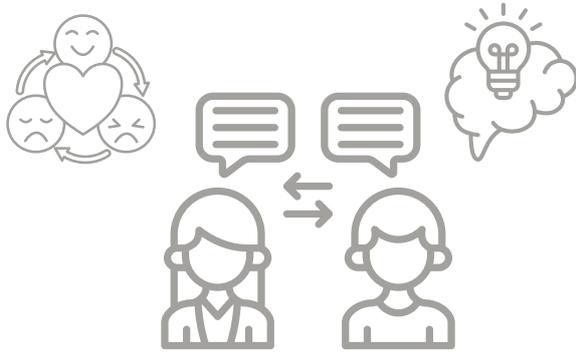


# アンコンシャス・バイアス



## ステレオタイプ

ある属性に対して、多くの人に浸透している  
固定観念や思い込み  
例：男性は論理的で、女性は感情的になりやすい



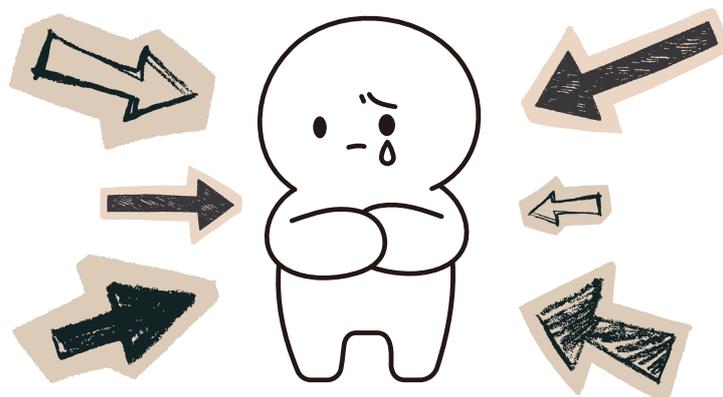
## ダブルスタンダード

同じ事柄を、2つの違う基準で判断する考え方  
例：男性が育児休業を取得したら「えらいね」、  
女性が取得するのは「当たり前」



自身のアンコンシャス・バイアスが言葉や態度に表れると、  
知らず知らずのうちに相手を傷つけてしまうことがあります。  
**これを“マイクロアグレッション”（無意識の差別）といいます。**

Micro:小さい Aggression:攻撃



# それって“普通”？

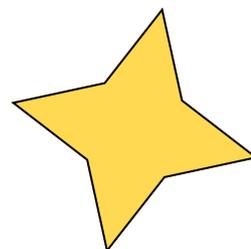
## セルフチェックしてみよう

アンコンシャス・バイアスには様々なものがあります。  
「普通はこうだから…」と無意識に口にしていますか？



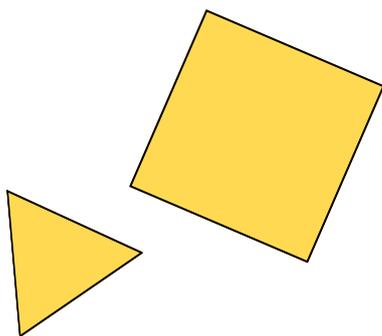
### <暮らし編>

- 男性は結婚して家庭を持って一人前だ
- 女性はみんな料理や裁縫が得意だ
- デートや食事のお金は男性が負担すべきだ
- 介護は女性の仕事である
- 女性は優しく気遣いができるべきだ
- 男性は人前で弱音を吐くべきではない



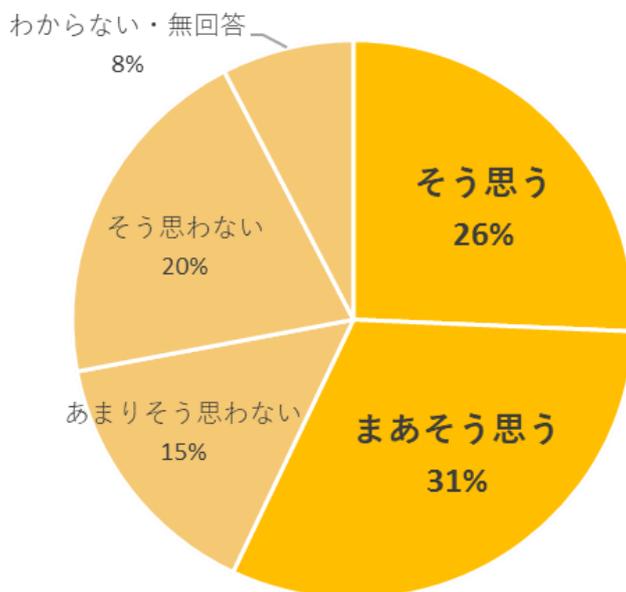
### <学校・職場編>

- リーダーやまとめ役は男性の方が向いている
- 女性は数学が苦手だ
- 育児中の女性には大事な仕事を任せるべきではない
- 男性が育児休業を取得するのに違和感がある
- 男性は気を遣う仕事や細かい作業には向いていない



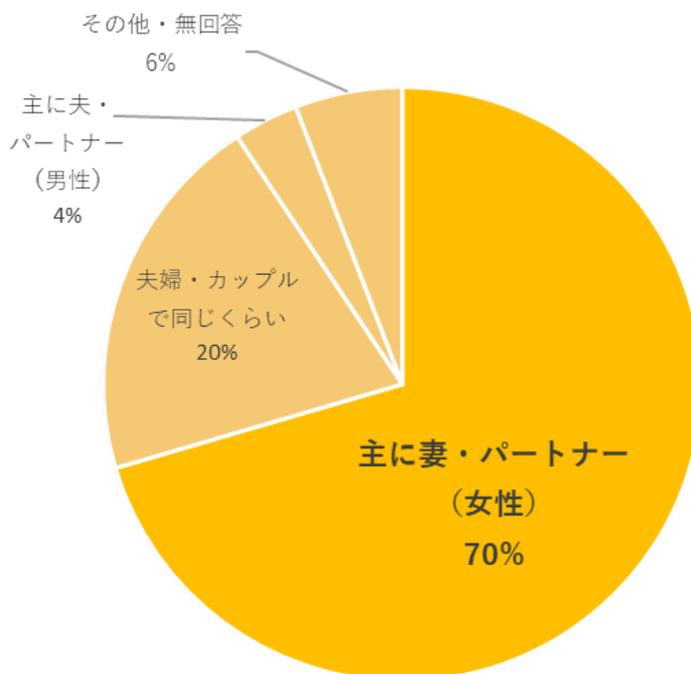
2024（令和5年）度に池田市で実施した市民意識調査によると「子どもが3歳くらいまでは母親のもとで育てる方がよい」という質問に対し、57.1%の人が肯定的な回答をしました。

子どもが3歳くらいまでは母親のもとで育てる方がよい



また「あなたの家庭では、食事のしたく・片付けをどのように分担していますか」という質問に対し、70.3%の人が「主に妻・女性のパートナーが行っている」という回答をしました。

あなたの家庭では、食事のしたく・片付けをどのように分担していますか



これらの結果から、アンコンシャス・バイアスが実際の生活にまで影響を及ぼしている可能性があることがわかります。

出典：池田市の男女共同参画社会に関するアンケート 調査結果報告書

# “アンコン”が招くこと

自分の中の思い込みに気づかないまましていると、知らないうちに自分や周りの人の可能性を狭めてしまうかもしれません。

例えば・・・

## ■能力の決めつけ（どうせ無理、できるわけない）

「私は女性だから昇進はどうせ無理だ」

「女性は機械に詳しくない」



## ■価値観の押し付け（普通こうだ、たいてい○○だ）

「女の人はずっと料理が得意」

「男性なら普通は家庭より仕事を優先する」



## ■解釈の決めつけ（そんなはずはない、○○に決まってる）

「単身赴任は男性がするものだ」

「子育ては女性がするものだ」



## ■理想の押し付け（こうあるべきだ、○○してはいけない）

「男の子なんだから泣いちゃダメ！」

「女の子なんだからお手伝いしなさい」



このように、一人一人の小さな思い込みが昇進機会の喪失や性別役割分業の固定化、さらには自他の進路選択にも影響を及ぼす可能性があります。



# “アンコン”に気付き、 自分の考えを見つめ直す

アンコンシャス・バイアスは個人の考え、過去の経験、周囲からの影響など、様々な要因で形成されます。これは誰もが持っているものであり、完全になくすことはできません。大切なのは、浮かんだ考えに対して「これって思い込み？」と気付き、自分の考えを見つめ直すことです。



## ■気付く

ふと浮かんでくる考えや「普通は…」という言葉が出たら、一度立ち止まって考えてみましょう。

## ■決めつけない

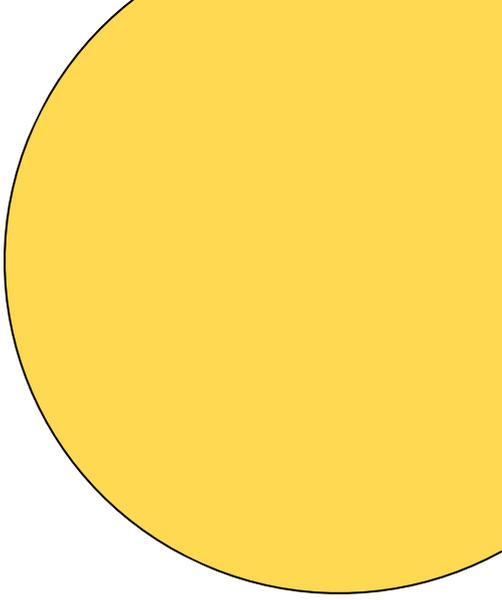
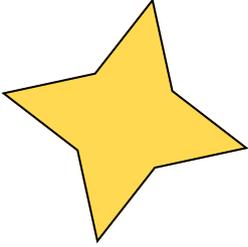
相手への決めつけは、傷つけることに繋がるかもしれません。自分への決めつけは、未来の可能性を狭めるかもしれません。

## ■対話し、受け入れる

「こういう考えもあるんだ」と受け入れ、尊重しましょう。また、対話を通じて自分の言動を振り返り、見つめ直しましょう。

一人一人の姿勢が、「誰もが生きやすい社会」へと  
つながります。





発行：2025（令和7）年 池田市 市民活動部  
人権・文化国際課 ダイバーシティセンター

