

## アンコンシャス・バイアスに気づくためには？

- ・まずは「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)というものがある」ことを知り、少しずつ意識をすることから始めるとよいでしょう。
- ・迷ったら、立ち止まって考える習慣をつけ、ジェンダー(社会的・文化的に割り当てられた性差)、男女を入れ替えて考えてみましょう。
- ・「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」など、「〇〇はこうあるべき」という考え方を止めてみましょう。

## 無意識の思い込みを押し付けられたときは？

- ・もし違和感を感じたら、率直に「私はこう感じました」と伝え、相手がなぜそう思ったのか聞いてみると、気づいてもらうきっかけになります。
- ・直接伝えるに難しい場合や、言っても気づいてもらえないときには、周りの人に相談して伝えてもらったり、会社や組織などの場合は研修を提案してみるのも良いと思います。

## 相談窓口

### ■東海市女性のための悩みごと相談(東海市役所 社会福祉課)

相談場所:東海市役所1階 市民相談室

TEL(予約専用):052-604-9191(fコール)

月2回(原則第2・4火曜日 10:00~12:00、13:00~16:00)

日程は広報とうかいでお知らせ



### ■愛知県女性相談支援センター(愛知県配偶者暴力相談支援センター)

TEL:052-962-2527

月曜日から金曜日 9:00~21:00 土曜日・日曜日 9:00~16:00

(祝日・年末年始・施設メンテナンス日を除く)



### ■男性DV被害者ホットライン(愛知県 地域福祉課)

TEL:080-1555-3055

土曜日 13:00~16:00(第5土曜日、祝日・年末年始を除く)



令和8年(2026年)3月発行

監修:山本 恵子(ジャーナリスト(元NHK解説委員))

編集:地域開発みちの会

発行:東海市総務部市民協働課

〒476-8601 愛知県東海市中央町一丁目1番地

TEL:052-613-7525/0562-38-6136

# 性別による アンコンシャス・バイアスを 知っていますか？

個性を認め合い いきいきと活躍できるまち

東海市

## 性別による「アンコンシャス・バイアス」とは？

自分自身は気がついていない、例えば「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」といった性別による先入観や固定観念など、偏ったものの見方をいいます。自分自身では意識しづらく、偏りがあるとは認識していないため、「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」と呼ばれます。

無意識の思い込みによって、だれかを傷つけてしまったり、自分や周りの人の可能性を狭めてしまうことがあります。無意識の思い込みを完全になくすことは難しいかもしれませんが、一人ひとりが気づくことで、だれもがいきいきと活躍できる社会につながります。

## どんな人物をイメージしますか？

料理上手なのは？

化粧をするのは？

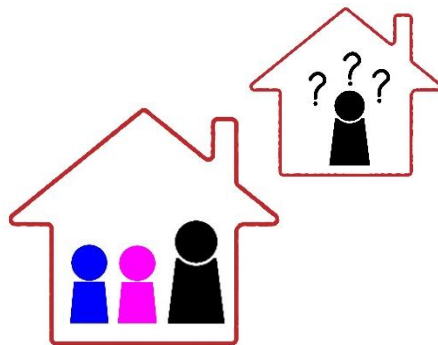
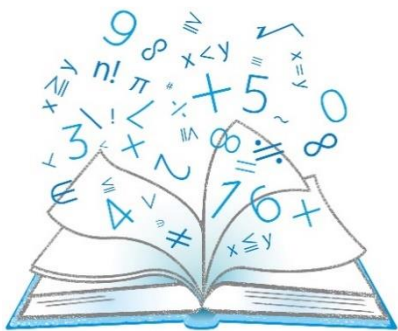
気遣いが得意なのは？



高学歴なのは？

単身赴任中なのは？

半ズボンで虫取りをする子どもは？



「料理上手」、「化粧をする」、「気遣いが得意」なのは女性、「高学歴」、「単身赴任中」なのは男性、「半ズボンで虫取りをする子ども」は男の子をイメージしませんでしたか？それが、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）です。

●アンコンシャス・バイアスに興味を持った方はこちらのコラムも

『女性だから、男性だから、母親だから…』  
その『もやもや』、『無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）』かも!?」  
山本 恵子（ジャーナリスト（元NHK解説委員））



## こんな無意識の思い込みはありませんか？

### ■職場編

- 組織のリーダーは、男性が向いている。
- 男性が来客受付やお茶出しをするのは違和感がある。
- 「単身赴任中」と聞くと、男性だと思う。
- 育児期間中の女性には、重要な仕事を担当させない。
- 女性は気遣いが得意なので、その強みを生かせばよい。

### ■家庭編

- 共働きでも、男性は仕事を優先すべきだ。
- 男性が家庭に入って家事に専念するのは、おかしい。
- 子どもが病気的时候は、母親が仕事を休んだ方がよい。
- 人前では、妻は夫を立てるべきだ。
- 家族の健康・栄養管理は、妻がするべきだ。

### ■子ども編

- 男の子は、人前で泣いてはいけない。
- 女の子には、かわいい服を着せたい。
- 男の子は高学歴がよいが、女の子に高学歴は必要ない。
- 男の子は理系科目、女の子は文系科目が得意。
- 男の子はブルー、女の子はピンクのものが好き。

### ■性別編

- 男性が日傘をさしたり、化粧をしたりするのはおかしい。
- 家事・育児が得意な男性は、「女子力」が高い。
- 自分の意見を主張する女性は、自己顕示欲が強い。
- DV（ドメスティック・バイオレンス）を受けているのは女性だ。
- カップルと聞くと、男女だと思う。

“女性らしさ” “男性らしさ”ではなく  
“あなたらしさ”を大切に