Loop

るうぷ

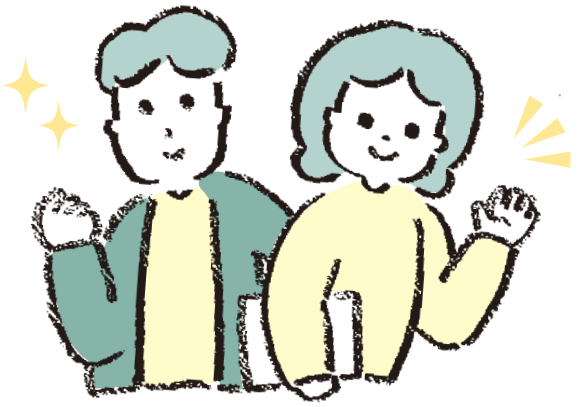
金沢市
男女共同参画情報紙
No. 60

無意識の アンコンシャス・バイアス 思いこみ を知ろう！

～「無意識の思い込み」に気づいて、お互いを認め合える社会へ～

「男の子だから力仕事を任せよう」
「育児中の女性には大変な仕事は振らないでおこう」

日々の生活や職場において、無意識にこのような思い込みをしてしまうことはありませんか？
相手を傷つける意図はなく、よかれと思った配慮だったとしても、無意識の思い込みがいつの間にか相手の可能性や本音を閉じ込めてしまうことがあります。
「ものの見方のクセ」は誰もが知らず知らずに持っているもの。
今回はほんの少し立ち止まって、自分の中の当たり前を見直してみませんか？



自分の中の アンコンシャス・バイアス に気づこう！



当てはまるものにチェック ☑ を入れてみよう

- ☐ 「常識」「当たり前」「普通は○○だ」という言葉をよく使う
- ☐ 「親が単身赴任中」と聞くと、父親を連想する
- ☐ 子育て中の母親は泊まりがけの出張はできないと思う
- ☐ 共働きでこどもが病気になったら母親が休むほうが良いと思う
- ☐ リーダーや管理職になりたい女性は少ないと思う
- ☐ 共働きでも家事はスキルの高い妻が担う方がスムーズだ
- ☐ 同じ能力があっても「女性は長く働けないのでは」と感じる
- ☐ 女性は感情的になりやすい
- ☐ 男性は気を遣う仕事やきめ細やかな作業は向いていない
- ☐ デートや食事のお金は男性が負担すべきだ

性別による思い込みのほかにも…

- ☐ 血液型で性格診断することがある
- ☐ 外国人労働者は日本の企業文化にあうのか、つい心配になる
- ☐ 性的マイノリティの人は自分のまわりにいないと思う
- ☐ パートタイマーは「主婦の家計補助」というイメージがある
- ☐ 年配者より若者のほうがネットに詳しい

チェックリストに当てはまるものはありましたか？

大切なのは、「自分にはこういう傾向があるんだな」と **まず気づくこと。**
何かを決めつけそうになったときは、ぜひ一度立ち止まって、このチェックリストを思い出してみてください。
小さな気づきの積み重ねが、お互いを尊重し合える、生きやすい社会へと繋がっていくはずです。

アイコンシャス・バイアスについて詳しくはウラへ ▶▶▶

アンコンシャス・バイアス ってなぜ生まれるの？



- こどものころから家や学校で、見たり聞いたりして覚えた考え方
- テレビやインターネット、SNS、新聞などの情報から伝えられるイメージ
- 「男はこうあるべき」「女はこうするもの」といった、一般社会でみんなが思いがちなこと

→ **これらが心の中に積み重なって、自分でも気づかないうちに、決まった見方や考え方ができてしまう！**

アンコンシャス・バイアス の何が問題なの？



- 無意識に価値観を押し付けてしまう
- 自分を過小評価してしまう
- モチベーションが低下する
- ハラスメント行為や、場合によってはいじめや暴力につながる
- 人間関係が悪化する

組織での例

- 似たような価値観の人ばかりが優遇され、多様な人材が活躍できない
- 能力ではなく属性で判断された結果、組織への関心が薄くなり、やる気や参加意欲が下がる
- 新しい視点やアイデアが生まれにくい

アンコンシャス・バイアスは、誰にでもありうるもの。
完全に払しょくするのは、なかなか難しいです。
だからこそ、まずは自分の「当たり前」を振り返り、
アンコンシャス・バイアスに 「気づくこと」 が大切です。



「家事は女性の仕事？！」から
「家事は男女で分け合うもの！」へシフトしよう

男性向け家事セミナーのお知らせ

家事は、しくみ で軽くなる

― 時短のコツと「手伝う」から「担う」へ ―

協力したい気持ちはあるのに、家事が一方に偏ってしまうのはなぜ？
家事をラクにして、家族で分けやすくするしくみを30分の動画でお伝えします！

無料
オンライン配信
字幕あり

配信期間
2026年10月13日(火) ～
2027年1月12日(火)まで

申し込みは こちらから

講　師 本間 朝子 氏(知的家事プロデューサー)

人生後半に備える！
中高年男性の家事スキルアップ講座

日　時 2027年3月6日(土) 10:00～12:00
場　所 金沢市女性センター　現地開催のほかアーカイブ配信あり

女性センター 男女共同参画支援セミナーのお知らせ

家事や子育て、仕事など生活に役立つ楽しい講座がいっぱい。
みなさまのご参加をお待ちしています！



金沢市女性センター ホームページ

金沢市女性センター 公式Instagram
@kanazawacity_jyosei_center

男性向けの講座もあるよ

男女共同参画出前講座 講師派遣します！ 無料

職場や地域、団体の研修会や講習会などに講師を無料で派遣しています。

テーマ例
- アンコンシャス・バイアスの解消
- ハラスメント対策
- ジェンダー平等ってなに？
- 女性に対する暴力と護身術
- ワークライフバランス
- DV・デートDV

詳しくは こちらから

Loop（るうぷ）
発行月　令和8年11月
発　行　金沢市ダイバーシティ人権政策課
所在地　〒920-8577　金沢市広坂1丁目1番1号
TEL 076-220-2095　FAX 076-260-1178
公式 X(旧 Twitter)　@jinken_kanazawa
金沢市　男女共同参画