

# は～もにいい

Harmony

「は～もにいい」には、「調和」や「和音」という意味があります。男女がお互いに尊重し、支え合い、仕事と家庭のよりよいバランスを考えて行くことによって、より心地よくもっと心に響くハーモニーを奏でられたら…そんな願いを込めて本紙に名付けました。

## TOPIC

◆ アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）について知ろう

◆ 事業報告

令和6年度南相馬市男女共同参画講演会

「被災地の女性たちの小さな物語」

～ジェンダーの視点で災害を考える～

# アンコンシャス・バイアス (無意識の思い込み) について知ろう

## はじめに

南相馬市男女共同参画情報紙「は～もにい」第20号では、女性活躍推進をテーマに、市長を交えた座談会を開催した様子をお伝えしました。

座談会では、南相馬市における女性活躍の現状、今後の取組、そして女性活躍推進の将来像について意見が交わされ、活発な議論がなされました。

その中でも、「これは男性の分野、これは女性の分野というように、思い込みが多くあるのではないか。結果として、社会参加の環境が整わず、育児や家事が忙しくて参加したくなくなってしまう。」「やりたいことができる環境づくりが必要。そのためにはアンコンシャス・バイアス (無意識の思い込み) を取り除いていくこと。」といった意見が出されました。

第21号では、この「アンコンシャス・バイアス (無意識の思い込み)」を取り上げます。思い込みにとらわれず、自分らしい主体的な生き方をするために、一緒に考えてみませんか。



「は～もにい」第20号座談会  
(門馬市長と南相馬市男女共同参画計画推進委員)

## 「アンコンシャス・バイアス」とは？

アンコンシャス・バイアスは日本語で「無意識の思い込み」と訳され、性別や年齢など、一部の情報で人を判断してしまうことを言います。

わたしたちはだれでも、これまでの経験や周囲の意見など、蓄積した情報から無意識のうちに物事を判断しています。このため、アンコンシャス・バイアスはだれもが持っているものであり、それ自体は決して悪いことではありません。

しかし、自分が持っているアンコンシャス・バイアスに気づかないまましていると、自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。

## 気づくことから始めよう

無意識の思い込みは日常にあふれています。「普通は〇〇だ」「こうあるべきだ」「どうせ無理だ」といった決めつけや押しつけが入ります。たとえば…

- ・ 女性は理系の職業に向いていない
- ・ 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- ・ 組織のリーダーには男性の方が向いている
- ・ もうこの年齢で挑戦するのは遅いだろう
- ・ 男性はきめ細やかな作業には向いていない
- ・ 女性は感情的になりやすいので、論理的には考えられない
- ・ 説明しても、どうせわかってもらえない
- ・ だまって周りの意見に合わせた方がいいだろう

これって、  
本当かな？



## ■ アンコンシャス・バイアスがもたらす影響 ■

決めつけや押しつけというアンコンシャス・バイアスが原因となり、人間関係にも影響を及ぼすことがあります。

- ・やる気がなくなりイライラが増える
- ・ハラスメントが生まれる
- ・新しいことに挑戦できなくなる
- ・遠慮がちになる
- ・ネガティブに陥りがち
- ・成長の機会を失い、イノベーションが生まれにくい

「普通」は○○だ、「たいてい」○○だ。  
「どうせダメ。そんなことできるわけがない。」  
「そんなはずはない、こうに決まっている。」  
「こうあるべきだ、こうでないとだめだ。」



## ■ アンコンシャス・バイアスへの対処法 ■

### 1. 決めつけ、押しつけには注意

相手に対する決めつけは、相手の否定につながるかもしれず、自分に対する決めつけは、可能性を狭め、成長の機会を損なう一因となるかもしれません。

### 2. 相手の「サイン」に気づく

相手の表情や態度の変化など「サイン」に注目。声のトーンが変わったり、表情が曇ったりなど、自分の言動で相手が違和感を持っていそうだと感じたら、その気持ちを伝え、相手の気持ちを聞きましょう。

### 3. 自分の思い込みに気づく

「これはわたしのアンコンシャス・バイアスかな？」と自問自答しながら、自分の考えを振り返ってみると、これまで気づかずにいた思い込みが見えてくるかもしれません。まず、日常にあふれているアンコンシャス・バイアスに気づくこと、それが自分らしく生きていくための第一歩となります。

## いま、南相馬市では、

市は、政策・方針決定において、男女それぞれの意見が等しく反映されるよう、様々な分野での女性の参画促進を図ります。公的分野においては、市女性職員の管理職への登用の割合、女性委員を含む審議会等の数、審議会等における女性登用率を成果指標に挙げておりますが、これらはまだ低い状況であり、単純に言えば現在の1.5倍が求められます。

なお、市では、令和6年3月に第4次南相馬市男女共同参画計画を策定しており、「全ての人々が性別にかかわらず、個性と能力を自分らしく発揮できるまち」を目指す姿として、市民・地域団体・事業者と連携しながらジェンダー平等社会の実現を推進していきます。

# 事業報告

## 令和6年度南相馬市男女共同参画講演会 被災地の女性たちの小さな物語 ～ジェンダーの視点で災害を考える～

令和6年11月23日（土）、南相馬市民情報交流センター マルチメディアホールにて、ヘイトスピーチとレイシズムを乗り越える国際ネットワーク「のりこえねっと」共同代表、辛 淑玉（しん すご）さんをお招きし、男女共同参画講演会を開催しました。

辛さんは、人権・男女共同参画にかかわる多数の講演を行い、阪神淡路大震災をはじめ、東日本大震災、そしてこの度の能登半島地震においても被災地支援に尽力されるなど、広く活躍しております。

同講演会では、災害時に性差から起こるさまざまな問題、災害後避難所等で起こる問題、そして普段から自分でできる災害への備えについてお話いただきました。

ご自身の被災地支援体験から、一般に報道されることはなかった被災現場のお話を聞き、改めて、ジェンダーの視点で災害を考えるよい機会となりました。



辛 淑玉 氏



講演会の様子

### ◆同講演会に参加された方々からの感想です。（参加者アンケートより抜粋）

阪神淡路も、能登半島地震も、テレビや新聞等の報道では知っていたが、実際に現地体験した方は初めて聞きました。報道されない実際のお話に大変驚きました。

まずは、自分自身を知ることから。災害時に何が必要か、本人にしかわからないから。

東日本大震災の様子を子供たちに語り繋いでいきます。

いつ起きるかわからない災害に対する普段からの心構え、準備物など、改めて勉強になりました。

辛さんの実体験談に感動しました。男女、年齢、国籍を問わず、人として尊重される社会が来ることを願います。自分にとって必要なものを準備します。

この情報紙は、南相馬市男女共同参画計画推進委員会 広報・情報紙部会の委員が企画・編集しました。「は～もにい」へのご意見・ご感想などをお寄せください。

また、地域で頑張っている方、男女共同参画を推進している職場の情報などをお寄せください。



HP 南相馬市男女共同参画

発行：2025年2月

編集：南相馬市教育委員会事務局生涯学習課

〒975-8686

福島県南相馬市原町区本町二丁目27番地

TEL：0244-24-5249

E-mail：shogaigakushu@city.minamisoma.lg.jp