

組織のリーダーは
男性の方が向いている

彼女は子どもが小さい
からチームリーダーに
選ばないでここう

男の人は思いやりがない
女の人の方が気が利くよね

男性なら働いて
家計を支えるべきだ

あなたは
どう感じますか

無意識の思い込み

アンコンシャス・バイアス ってなあに？

01 自分では気づいていない 考え方やモノの見方の“かたより”

アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)は、自分自身では気づいていない「偏ったモノの見方・捉え方」のことで、「無意識の偏見」とも言われています。

どんな人も、家庭や職場のあり方や人間関係について、「その人なりの考え方・感じ方」を持っています。そこに偏りや歪みがあることは、自分自身では認識しにくいものです。

アンコンシャス・バイアスそのものが悪いのではなく、そのバイアスが、自分の判断にどう影響しているかを考えてみるのが大切です。

02 “思い込み”で役割を決めつけていない？

例えば「家事・育児は女性の仕事」という考え方は、かつて女性が家庭にいる時間が長かったことで醸成された性別による役割意識ですが、女性も社会で働くことが当たり前になった現代では、普遍的なライフスタイルではなくなりました。それにも関わらず、約40%の女性が「家事・育児は女性がすべきだ」と「直接言われた」あるいは「言動や態度から感じた」経験があるという調査結果があります。

家事・育児は、誰の役割でしょうか。果たして、性別で役割が決定するものか、あなたはどう思いますか？

● 性別に基づく役割や思い込みを決めつけられた経験

以下は、家庭や職場における性別に基づく思い込みを「直接言われた」あるいは「言動や態度から感じた」経験があると回答された上位3項目です。男性よりも女性の方が、思い込みを決めつけられた経験をした人の割合が高くなっています。

女性 (%)	男性 (%)
1 育児・家事は女性がすべきだ 40.8	1 デートや食事のお金は男性が負担すべきだ 29.4
2 女性は感情的になりやすい 36.2	2 男性は仕事をして家計を支えるべきだ 29.1
3 受付、接客・応対は女性の仕事だ 34.9	3 男性は結婚して家庭をもって一人前だ 28.7

出典：内閣府男女共同参画局「令和4年度性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する調査研究」(対象：全国男女20～60代)

03 “思い込み”はどこから生まれるの？

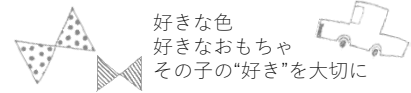
私たちは過去の経験から、「きっとこうだろう」という予測や思い込みを持つようになります。アンコンシャス・バイアスは、子どもの頃からの経験の積み重ねであるともいえます。

「男の子なんだから、泣かないで」

「女の子だから、身だしなみをキレイにね」

こんな言葉を言われた経験はありませんか。あるいは、身近な子どもに話したことはありませんか。

大人が何気なく発した言葉でも、何度も聞き続けた子どもにとっては、「男の子はこうあるべき」「女の子はこうしてはいけない」という価値観が「当たり前」であるように“思い込む”ことにつながります。こうした「男の子」や「女の子」が本当に必要か、見つめ直してみませんか。



04 誰かに／自分に、押しつけていない？

アンコンシャス・バイアスが、個人の可能性や選択の幅に影響していることがあります。

例えば、ある企業の管理職が「育児中の女性には、重要なポジションを任せない」と判断したとします。これは、部下や同僚を思いやった上での判断かもしれませんが、ですがそれは、組織における人材登用や社員育成として、適切な選択でしょうか。

育児中であることを理由に女性の登用を見送るのではなく、育児中であっても支障なく活動するために、どのようなサポートや組織体制が必要かを考えてみませんか。

また一方で、女性自身も家庭を理由に自身のキャリアアップを諦めてしまう場合があります。

女性の人は、家事や育児・介護は「手伝ってもらおう」ものと思い込んでいませんか。家庭内の役割は、女性だけの仕事ではなく、家族のみんなが主体的に協力するものです。「頼ってはいけない」という思い込みで、あなた自身を息苦しくしていることはありませんか。

アンコンシャス・バイアスとのつきあい方は裏面へ

アンコンシャス・バイアス^{との}つきあい方!

Point 01 “意識”することから始めよう

育ってきた環境、経験や知識は人それぞれ違うので、自分にとっての「当たり前」は、他人と一致するとは限りません。

思い込みによって発した言葉で相手を傷つけないためには「自分はこう思っても、相手は違うかもしれない」と立ち止まってみることが大切です。

「普通〇〇だ」「〇〇すべき」といった、“決めつけの言葉”を使いそうになった時は要注意。「誰にとっても当てはまるか」をもう一度考えてみましょう。

また、「若い人は～」や「日本人は～」といった“主語”の範囲が大きい時は、思い込みが表れやすい傾向があるので、意識することで、自分の中のアンコンシャス・バイアスに気づくことができるかもしれません。

Point 02 相手も自分も大切に コミュニケーション

アンコンシャス・バイアスを相手に押しつけないためには、「あなたはどう思う？」と尋ねてみることも大切です。考えを尋ねられた相手としても「自分は尊重されている」と感じます。お互いの関係がスムーズになり、話し合いがしやすい環境になります。

また、「〇〇しなければいけない」という考え方が、自分自身を縛り付けていないか、振り返ってみましょう。「自分らしさはなにか」「自分はどうしたいのか」を自身に問いかけてみてください。自分自身への思い込みに気づくことで、自分の気持ちを大切にすることでなく、相手への思い込みにも気づくきっかけになることもあります。

相手も自分も大切にするコミュニケーションで、周囲の人たちとの信頼関係を深めましょう。

Point 03 みんなの可能性を広げて 自分らしくいきいきと過ごす

アンコンシャス・バイアスは「無意識」であり、私たちの中から完全になくすことはできませんが、意識を向け続けることが大切です。

- ◇ 自分らしい進路
- ◇ 自分らしいキャリア
- ◇ 自分らしい暮らし …

「自分らしい選択」を積み重ねることができれば、たくさんの可能性が広がっていきます。誰もが自分自身の個性や能力を発揮して、自分らしくいきいきと過ごすことができるよう、あなたも一歩踏み出してみませんか。



組織のリーダーは
男性の方が向いている



性別と適正は、
関係があるでしょうか？

彼女は子どもが小さい
からチームリーダーに
選ばないでこーう



仕事と家庭の両立を
チームで考えて
みませんか？



男性なら働いて
家計を支えるべきだ



いろいろな形の
家庭があっても良いと
思いませんか？



男の人は思いやりのない
女の方が気が利くよね



性別は関係なく
「その人らしさ」では
ありませんか？

