

男のくせに泣くな。誰にだって泣きたい時はある

結婚しないの？ 人それぞれだ

ひとりっ子 なんてかわいいそうね ひとりっ子も いいもんだよ

女子力 「女子だから 持っているべき力」 なんてないよ

女性に嬉しいかもよ 営業マン 男性限定？

その言葉、もしかしてアンコン？ “アンコン”は誰もが持っているもの。 それ自体に良い悪いはない。けど…

イクメン 育児をする母親はイクウーマン？

私のはもったいないよ 比べるものじゃないよ

大変だ たな

誰かいい人いないの？ 急かされてる？

家事手伝うよ 私の仕事だと 思われてる？

女性に優しい職場です！ 双方に優しくね

### Contents

- P2-3 無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)について知ろう！
- P4-5 アンコンシャス・バイアスとの向き合い方
- P6-7 アンコンシャス・バイアスについてもっと知りたい方へ
- P8 コムズ SNS、相談室、アクセス情報

### アンコンさん

何者でもない緑色の生き物。それぞれの言葉にバイアスがかかっていることを気付かせてくれます。

### What's コムズ？

COMMON (共通の)、COMMUNICATION (コミュニケーション)、COMPANION (仲間) の接頭語「COM-(コム)」は「共に」という意味です。これを複数形にすることにより、男女を問わず多数の人が集う場所を表現しています。「+S」は男女みんな(複数)の平等と、プラス思考、プラスαなど、知り学び、創造し、伝えていく、前向きな姿勢を表現しています。



# 無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス) について知ろう!

アンコンシャス・バイアスという言葉を知ったことはありますか?聞きなれない用語かもしれませんが、実はあなたも、知らず知らずのうちに経験したことがあるかもしれません。  
松山市民対象のアンケート結果から、身近に潜む無意識の思い込み「アンコンシャス・バイアス」について見ていきましょう!

## ? 無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス)ってなに?

アンコンシャス・バイアスとは自分自身は気付いていない「ものの見方やとらえ方のゆがみや偏り」をいいます。自分自身では意識しづらく、ゆがみや偏りがあるとは認識していないため、「無意識の偏見」と呼ばれています。

出典:内閣府男女共同参画局「性別に関する無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)-事例集-」より

例えば...

- 家事・育児は女性がするべきだ
- 育児期間中の女性は重要な仕事を担当するべきでない
- 男性は仕事をして家庭を支えるべきだ
- 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ
- 実の親、義理の親に関わらず、親の介護は女性がするべきだ

普及啓発用動画

出典:性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)の解消等に向けた普及啓発用動画(PART1, PART2)(内閣府男女共同参画局HPより)



松山市に住んでいるみんなは、どう思っているのかな?

## 松山市民の意識と実態

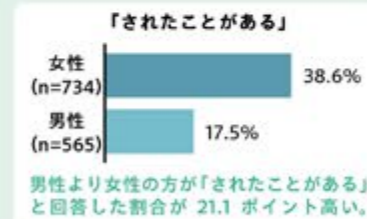
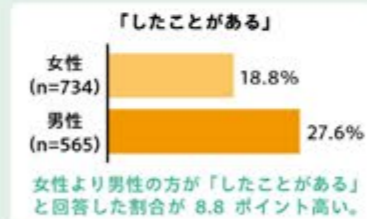
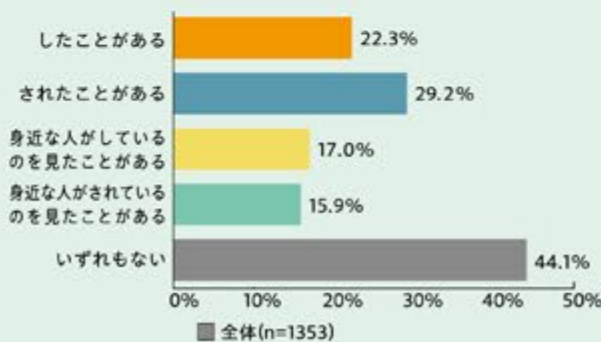
### 『男女共同参画に関する市民意識調査』

実施主体:(公財)松山市男女共同参画推進財団・松山市

本冊子でご紹介するのは、調査結果の一部です。結果全体や詳細な分析は、「令和4年松山市男女共同参画に関する意識調査報告書(ダイジェスト版)」をご覧ください。



## ? 「男性だから」「女性だから」という、性別に基づく無意識の思い込みや偏った考え方(性別役割分担意識も含む)をしたり、他人からされたりしたことはありますか。



性別に関する無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)や偏った考え方を「したことがある」22.3%「されたことがある」29.2%という結果になりました。

## ? アンコンシャス・バイアスがあるのは、いけないこと?

具体例(左ページ)を見て、「これと同じことを言ったことがあるかも…」と思った方はいませんか?  
アンコンシャス・バイアス自体は、誰もが持っているもので、それ自体に良い悪いはありません。しかし、無意識の思い込みにより発した言葉や態度が、時には相手を傷つけたり、ストレスを与えたり、可能性を狭めてしまうことがあり、相手に対し悪影響を与えることがあります。そのため、自分自身に無意識の思い込みがないかどうか、意識する必要があります。

声に出す前に、もう一度考えてみよう

## ? アンコンシャス・バイアスによる悪影響とは?

令和4年2月の市民意識調査(左ページ参照)では、性別に関する無意識の思い込みにより、「制約を受けたり、生きづらさを感じた経験がある」というリアルな声を聞くことができました。

## Q これまでの人生で、性差による制約を受けたり、生きづらさを感じたりしたことはありますか。



アンケートの自由記述より

- 女の子はどうせ結婚したら働かなくなるんだから、そんなことにお金は使えないのよと、進学を断念したことがある (30歳代女性)
- 女性だから転職したくないだろうと勝手に決めつけられ昇進がない (30歳代女性)
- 育児休業明け復帰直後、フルタイムで働いていたとき、男性上司に「そんなに頑張らなくてよい」と言われショックだった (40歳代女性)
- 子育てに関する事は手続等含め母親がするものだと言い、子どもの体調不良の時なども仕事を休む、看病など全て母親 (40歳代女性)
- 専業主婦だったので常に夫から言葉では表せない位つらい経験をしました (70歳代女性)
- 意見を言うと「女のくせにえらそうに…」と言われ、言いたいことも言わせてもらえなかった (50歳代女性)

- 長男だから家を守れと県外に出してくれない傾向があった (30歳代男性)
- 育児休業の取りにくさ (30歳代男性)
- 息子に「男の子だから泣いてはだめ」「男の子だから女の子に優しくしないとだめ」等の言葉を言っている (40歳代男性)
- 男性だから遠方に仕事に行かされた (40歳代男性)
- レディースデーはあるが男性にはない (40歳代男性)
- 男らしさという考えがしんどい時がある (40歳代男性)
- DV支援で女性を優先されて、男性はほっておかれた (50歳代男性)

- 女性は、結婚・妊娠・家事・育児・介護・進学・就職や就職活動といったライフイベントにおいて、様々な制約を受ける様子が見られました。
  - 女性は、親や夫、上司などから求められる「女性」や「母親」としての役割や制限される行動に、生きづらさを感じています。
- ※ライフイベント…人生で起こりうる出来事

- 自由記述を見ると、男性は女性ほど、ライフイベントに影響されていないようです。
- 男性は、仕事上の負担やプレッシャー、長男として求められる役割、「男らしさ」という固定観念に息苦しさを感じている様子が見られました。

調査結果からもわかるように、私たちが暮らす松山市でも、アンコンシャス・バイアスによる悪影響によって制約を受けたり、生きづらさを感じたりした方がいます。このような経験

をしたとき、また、他人に悪影響を与えないために、私たちはどうすればよいのでしょうか。次ページでは、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)との向き合い方をご紹介します。



講座  
で学ぶ

# 無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス) との向き合い方

無意識のうちに  
「駄言」を使っ  
ているかも…?

## ? 駄言 ってなに?

駄言とは造語で、「男なのに育休取るの?」「女性だからそんなに頑張らなくていいよ」など、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)によって生まれる言葉のことを言います。

駄言を無くし、自分らしく生きるためにはどうすればよいか、一緒に考えました。講演録から、アンコンシャス・バイアスへの向き合い方のヒントをお伝えします。

講座

### 心をくじく「駄言」(だげん)は、暮らしの中にあふれている!

~『#駄言辞典』から考える、そのとき、あなたはどうか対応する?~

【令和5年度県市共同開催事業】



講師

『日経 xwoman』副編集長  
『早く絶版になってほしい#駄言辞典』編集者  
小田 舞子さん

日付 令和5年10月28日(土)  
第1部 講演 第2部 グループワーク

### 早く絶版になってほしい #駄言辞典

編集:日経 xwoman 出版社:日経 BP

本書は、すべての人が自分らしく生きられる社会にするために、『駄言』の「絶版」をめざしてつくられました。講座で紹介した以外の駄言も多く掲載されています。また、出口治明さん(立命館アジア太平洋大学(APU)学長)、及川美紀さん(ポーラ社長)ら6人のキーパーソンがメッセージを寄せています。



コラム2階図書コーナーで貸出しているよ!

### あなたも聞いたことがあるかも!? 『#駄言辞典』より

男なんだから黙って働けよ

今年の新社員、男だから多少厳しくいっても大丈夫でしょ

育休明けに居場所がなくなっていないか

女性が多い職場でもめ事が起きやすそう

俺の方が稼いでいるんだから、おまえの家事比率が高いのは当然

父親なのに休日出勤できないなんて、家庭に何か問題があるんじゃないか?

ちょっと華を添えて来て

女性が淹れたお茶はおいしい!

褒めているつもりでも、相手から駄言と受け取られている場合もあります。自分も言われたり、言ったりしてしまったことがあるのかもしれない。

## ? どうして駄言は生まれるのか?

### 1 アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)があるから

「男だから、女だからこうあるべき」「こうするのが普通」など、相手や自分に対する決めつけや押しつけがあることが原因となっています。

### 3 「歴史的背景や社会構造」による影響

戸籍法(明治4年)、旧民法(明治31年)で家制度が作られ、結婚すると女性が男性の家に入り、家庭内の決定権は男性が持つという法律が制定されました。このような歴史的背景が男性優位社会をつくっていきました。

### 2 「上位者によるハラスメント」があるから

年齢や職位が上の人から下の人へ、自分より弱い立場の人に攻撃的な言葉を口にするのも原因の1つです。

### 4 「共働き世帯」が増えたから

共働き世帯は増加しましたが、国のルールを作る人や会社のトップは専業主婦世帯の方が多く、日々考えていることや価値観が国民とトップの人との間で乖離してしまっています。

上記1~4のような背景が駄言を生む要因になっています。

駄言を無くすためには、知識を得たり、想像力を養ったりすることも大切です。また、時代の流れによって、以前は駄言と思われていなかったものが駄言と思われるようになることもあるので、意識をアップデートしていくことも必要です。

## ? 駄言を言われた時、どうしたら良い?

### なぜ自分が駄言と感じたかを考えてみましょう

自分が駄言と思っている言葉でも、他の人は駄言だと思わない場合があります。他人は駄言と思わないのに、自分は駄言だと思ったということは、自分が大切にしている価値観を傷つけられたと感じていることなので、自分と向き合う機会でもあります。

### 駄言が生まれた背景を考えてみましょう

相手がどうして駄言を言ったのか、どういう環境でそう考えるに至ったか想像してみてください。受けてきた教育によるものかもしれないし、周りからそう言われて育ってきたからかもしれません。

### どう対応するか考えてみましょう

自分の思いを相手に伝えるのか、相手と距離を取るのか、それともその環境を抜け出すのか、状況によって判断していくことが求められます。

### 駄言を言わないための4つのコツ

#### 自分の意見を押しつけない

心の中で思うことは自由ですが、あえて言う必要はありません。

#### 幅広い相手と話す

様々な価値観に触れ、最新情報をインプットしよう。

#### 「それは駄言ですよ」と言い合える関係性を築く

普段からコミュニケーションをとって、本音で話し合えるようになろう。

#### 駄言をきっかけに話し合う

「それ駄言ですよ!」と書いてみよう。

### 参加者の感想(アンケートより)

駄言がどのようなものかを知ることができ、自分も言われたことがあると気づくことができた。(20代女性)

駄言を言う人が悪いのではなく、社会構造が悪い。何を言えなければならぬのか今回の話を聞いて見えてきた。(30代女性)

自分のことを自虐的に言って安心を得ることがあったが、それは同僚の仲間に対する駄言になると知り、控えねばいけないと気づいた。(40代女性)





# アンコンシャス・バイアスについて もっと知りたい方へ

ぜひコズを  
ご利用ください!



## コズ図書コーナー おすすめ図書紹介



### 「男女格差後進国」の衝撃

無意識のジェンダー・バイアスを克服する

著者: 治部 れんげ 出版社: 小学館 出版年: 2020年

日本の男女格差は先進国で最下位とされています。政治、経済、家庭などにおける他国の現状との差を知ることで、日本に暮らす私たちの中にある無意識のジェンダー・バイアスに気づかせる1冊です。「ジェンダー」に基づく格差や「らしさの決めつけ」を解消する試みが、筆者自身の仕事や家庭での体験と共に分かりやすく紹介されています。



### 失敗しないためのジェンダー表現ガイドブック

著者: 新聞労連ジェンダー表現ガイドブック編集チーム 出版社: 小学館 出版年: 2022年

本書は、現役の新聞記者やジャーナリストたちの日本のジェンダー平等への危機感から生まれました。「女性らしさ」「内助の功」「女子アナ」といった馴染みのある言葉には、私たちの無意識の偏見や、性別役割意識が隠れています。SNSなどで誰もが情報の発信者となる時代だからこそ、日常で使う言葉を、本書を片手に見直してみませんか。



### 弁護士ママがこれからの男の子たちへ伝えたいこと

～「男の子あるある」ってホント? 「らしさ」を押しつけない子育てとは!?～

息子2人を育てている太田弁護士に、「男の子だから」「女の子だから」という無意識の思い込みにとらわれない子育てについてご講演いただきました。ここでは、ご講演内容のエッセンスをご紹介します。



講師

『これからの男の子たちへ』著者  
弁護士  
太田 啓子さん

### これからの男の子たちへ

「男らしさ」から自由になるためのレッスン

著者: 太田 啓子 出版社: 大月書店



### 講演

### 日本社会の性差別構造とは?

- 1 経済力の男女格差
- 2 家庭の役割分担の格差
- 3 国会議員数の男女格差

### マジョリティの特権

収入面や管理職割合、家庭の役割分担面から見ても、女性ということが不利に働く社会構造があります。不平等な社会構造を変えるには、マジョリティ側である人がそれを自覚し動くことが重要です。

### 「男らしさ」が抱える問題

男性は、「男らしさ」を日頃から無意識に強要され、男性ならではの大変さがあります。しかし、「男らしい」ことがいけないわけではありません。問題なのは、「男の子らしさ」が有害に働いてしまうこと、そして、「男だからこうあらねばならない」という言葉と共に「女はそうでもなくてよい」という裏メッセージが伝わってしまうことです。

### 子育てから感じるジェンダー問題

女の子よりも男の子に優先的に教育費をかけたリ、「男子ってバカだよ」と行動を大目に見て、スカートめくりがあまり問題視されないなど、子育ての中にはジェンダー・バイアスを感じる瞬間が多くあります。その原因は、大人が無意識に「男の子らしさ」「女の子らしさ」で子どもを誘導することにあります。しかし、その大人も、子どもの時にそのように育てられたため、誘導は無自覚で行っているのです。そのため、私たちの暮らしの中にはジェンダー・バイアスが常に存在しています。

### 性差別を無くすために

性差別を無くすことは難しい課題ですが、新たな学びによって性やジェンダーに関する意識を育て、社会全体の「常識」をアップデートしていくよう、正しい知識を学ぶ機会を作っていくことが私たち大人の責任です。

### 講座

## 知っておきたい“無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス)”

～子育て・対人コミュニケーションに活かすために～



講師

(一社)アンコンシャスバイアス研究所  
認定トレーナー  
石井 真奈さん

場所 松山市立河野小学校 参加人数 保護者65名

### 参加者の感想

アンコンかな?と思ったら身近な人と話題にして他の人の意見も聞いてみたいと思います。

自分が余裕ではない時や初めてのことに時に思い込みやすいので、自分で気を付けたいと思います。

子どももすぐに『どうせムリ』とか『みんな〇〇』と言ったりするので、子どもたちにも聞かせてほしいです。

子どもが3人いるが、上の子を『お姉ちゃん』というくりで見てることに気づきました。今後は、3人とも私を頼ってくれている一人の個人だというふうを意識を変えて『お姉ちゃんだから〇〇しなさい』『お姉ちゃんなんやけん』を無くしていきたいです。



### 講座

## アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)と男女共同参画



講師

松山市男女共同参画推進センター  
館長  
井藤 留美

場所 松山市教育研修センター 参加人数 小中学校教職経験6年目の教員57名

### 参加者の感想

男女による無意識な思い込みが自身にもあったことを認識しました。今後は言葉が一つでも性別ではなく、一個人を尊重した言動を心掛けていきたいです。

自分の心の中には思っている以上に偏った思い込みがあり、そのために生徒の可能性を狭める発言や行動をしてしまっていたことに気付きました。ショックであったと同時に、女性であり母親である自分の悩みを解いてくれるような内容でした。

自分は、男子に力仕事をさせて、女子に繊細な仕事をさせていた場面が何回もありました。それぞれの適性はあるかもしれないが、可能性を狭め、誰かを傷つけることがあるかもしれないという考え方を忘れないようにしたいです。



## 「出張講座」ってなあに?

松山市男女共同参画推進センター・コズでは、「性別にとらわれず、誰にとっても暮らしやすい社会づくり」をめざして、市民グループやサークル・PTA・企業・学校における学習会などに、無料で講師を派遣します。

※参加者20名以上のお申し込みをお願いします。※開催希望日の1か月前までにお申し込みください。 ※受付開始: 令和6年4月(令和5年度出張講座の受付は終了しました。)

## 「アンコンシャス・バイアス」以外にも、こんなテーマに対応できます!

### PTA・子育て世代向け

- 幼児期からの性教育
- 子育て・親育ち ～発達・コミュニケーション～
- ママのHappyが子どものHappy講座
- パパと遊ぼう(親子参加型)

### 地域・高校生、教職員の学習会・研修に

- ジェンダー平等について考えよう
- 地域防災に男女共同参画の視点を
- DV、デートDVの予防啓発
- 子どもの心の発達とその問題

### 小学生・中学生向け

- 性教育 ～ここからだの主人公になるために～
- マイ・タイムラインを作ろう(防災講座)

### 企業・事業所で

- 働きやすい職場づくり(女性活躍)(働き方改革)
- 多様性を活かす組織の必須トレーニング



各種SNSで  
さまざまな情報を  
発信しています

◀ぜひフォローしてください▶



Facebook



Instagram



X (旧 Twitter)



LINE



各種講座、セミナーの  
ご案内



ブックフェア・書籍の  
ご紹介



楽しい  
イベント情報も!

※画像は過去のイベントです。



## コムズ相談室

無料

秘密  
厳守

コムズ相談室では一人一人のお気持ちをありのまま受け止め、ご自分の足  
でまた一步を踏み出せるよう、一緒に考えていくお手伝いをしています。  
「パートナーからの暴力 (DV) に悩んでいる」「夫婦のコミュニケーション  
が上手くいかない」「人間関係が苦手」「子どもとの関係がしっくりこない」  
「介護に疲れて…」など、お話ししてみませんか?お電話お待ちしております。

ご利用者の声

悩んでいるのは自  
分だけではないと  
思えて安心した



気持ちが整理できて  
スッキリできた



### コムズ女性相談

089-943-5770

- 電話相談 ●面接相談 **要予約**
- 託児付面接相談 **要予約**
- メール相談 **NEW!**



女性相談  
(電話・面接)



託児付  
面接相談



メール相談  
フォーム

### コムズ男性相談

089-943-5777

- 電話相談 **要予約**
- 面接相談 **要予約**



男性相談  
(電話・面接)

※相談時間など、詳細はコムズホームページでチェックしていただくか、お電話にてお問合せください。

### 松山市男女共同参画推進センター・コムズ

- 所在地 〒790-0003 愛媛県松山市三番町6丁目4-20
- 開館時間 火～土 9時～21時 / 日・祝日 9時～17時半
- 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)、  
12月29日～1月3日
- TEL 089-943-5776
- FAX 089-943-0460
- E-mail coms@coms.or.jp



▶ホームページ▶

