



ウェルビーイング
×
男女共同参画社会



ウェルビーイングについて

ウェルビーイングとは？

肉体的にも精神的にも健康で、
社会的にも満たされた状態



特に！

精神面での"幸福"は人それぞれ

今回は

ウェルビーイングに近づくための1つ
仕事と家事育児の両立に
焦点を当てました





仕事と家事育児の両立に関する意識

内閣府「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」調査結果より

性別役割意識	男性	女性
男性は仕事をして家計を支えるべきだ	48.7 %	44.9 %
育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない	33.8 %	33.2 %
女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い	28.6 %	27.2 %
共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ	28.4 %	21.6 %



性別役割意識を持つ人が一定数いることがわかります。



こんな体験談があります

内閣府パンフレット

「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）の解消に向けて」より

育児休暇や育児のために休暇を申請したら、妻の父親に「男はそんなもの取らない」的なことを言われた。
「男性だから仕事は遅くまで残って頑張りなさい」と上司から言われた。



産休に入るとき、「女性だから子育てを優先してね」と女性の上司に言われた。
復帰しにくい雰囲気を感じた。



自分の希望と異なる状況になってモヤモヤ…
これには **アンコンシャスバイアス**
が関係しているんです！



アンコンシャスバイアスとは

自分自身は気づいていない
「ものの見方やとらえ方のゆがみや偏り」
をいいます。

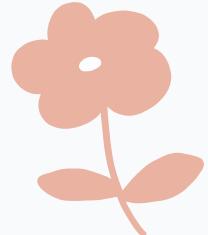
自分自身では意識しづらく、
ゆがみや偏りがあるとは認識していないため、
「無意識の偏見」と呼ばれます。

例えば...

「男性は人前で泣くべきではない」

「女性は男性のサポートにまわるべきだ」

など





ワーク・ライフ・バランスについて

ワーク・ライフ・バランスとは

やりがいや充実感を感じながら働きつつ、
子育て・介護の時間や、
家庭、地域、自己啓発等の
個人の時間を持つるような
仕事と生活が調和している状態



男性 = 働いて稼ぐ
女性 = 家事・育児・介護
必ずしもこうある必要はありません



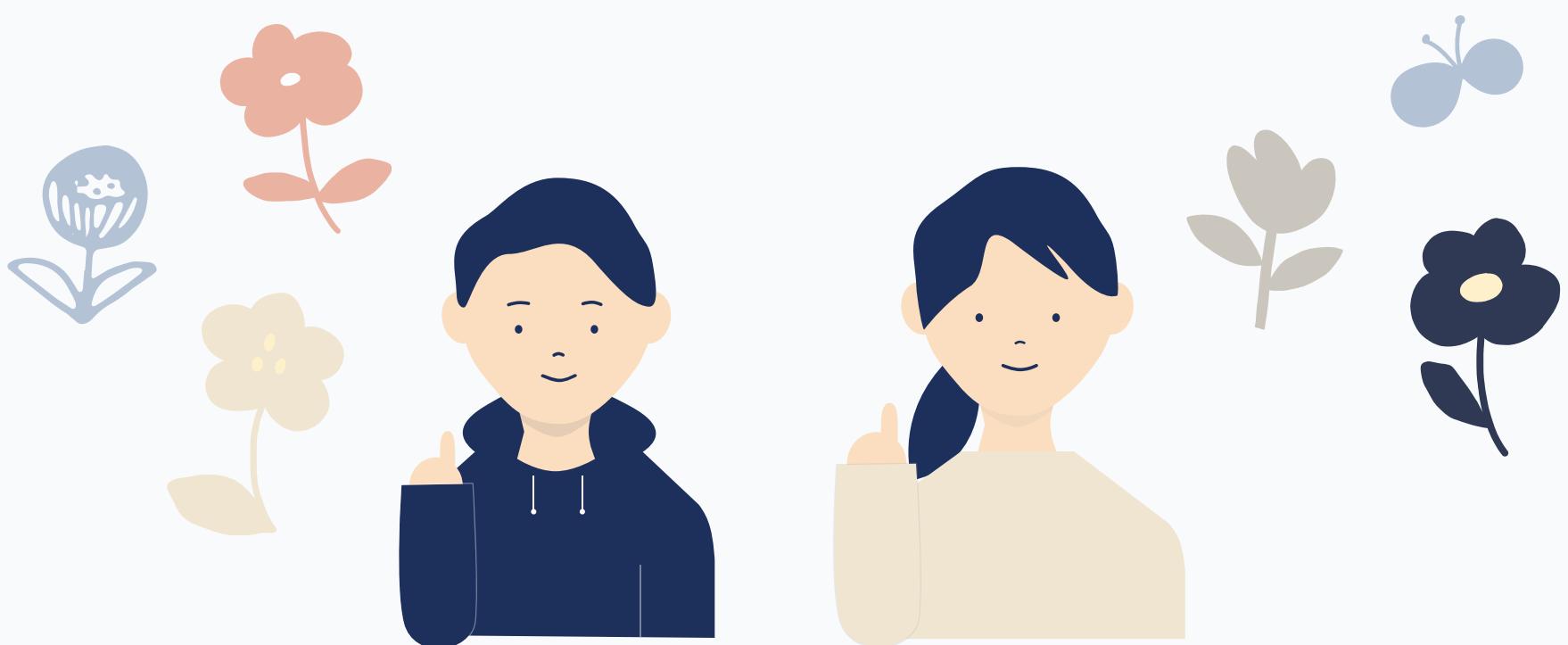


幸せのかたちは人それぞれ

無意識のうちに「こうあるべき」と
考えてしまい、自分や他者に
それを押し付けていませんか？

幸せのかたちはひとつとそれぞれです。

ウェルビーイングを実現するために、
自身の幸せも周りの人の幸せも
大切にしていきましょう！





参考文献

- ・ 公益社団法人 日本WHO協会

<https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/>

- ・ 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）に関する研究

https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/seibetsu_r04.html

- ・ 内閣府男女共同参画局

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

パンフレット

<https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/movie.html>

- ・ 厚生労働省 仕事と生活の調和の実現に向けた取組の推進

「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouzenpan/tyouwa/index.html

