

男だから…  
女だから…

みんなが  
言うから  
そうだろう

気づこう！  
それって、  
「アンコン」  
かも？

自分にはムリかも…

知る！気づく！可能性が広がる！

# STEP 1 アンコンを知る



## アンコンシャス・バイアスとは？

私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときなどに、無意識に「こうだ」と思い込むことがあります。これをアンコンシャス・バイアス（略して、アンコン）と言います。日本語では、「無意識の思い込み」等とも表現されています。

アンコンシャス・バイアスは、「相手」に対するものもあれば、「自分自身」に対するもの等もあり、日常にあふれていて、誰にでもありうるものです。アンコンシャス・バイアスに気づかずにいると、相手を傷つけたり、自分の可能性を狭めたりすることがあります。こうした影響を防ぐためには、アンコンシャス・バイアスに気づこうとすることが大切です。

# STEP 2 アンコンに気づく

## 事例をヒントに「私のアンコン」を振り返る

アンコンシャス・バイアスは無意識なので気づきにくいかもしれません。そこで、福島県内の高校生から寄せられた事例をいくつか紹介しますので、これらをヒントに、「私」にはどのようなアンコンシャス・バイアスがあるのだろうか？と振り返ってみてください。

### <事例>

- ・「女の子らしく」「男の子らしく」等、性別に対するアンコン
- ・「若い人は〇〇だ」「シニアは〇〇だ」等、世代に対するアンコン
- ・「どうせ私にはムリだ」等、自分に対するアンコン
- ・「血液型」に対するアンコン
- ・「見た目」に対するアンコン
- ・「自分の意見は言わないほうがいい」「周りに合わせたほうがいい」というアンコン
- ・「どうせ、自分の話なんか、きいてもらえない…」というアンコン
- ・「私はダメなところばかりだ」というアンコン
- ・「育児や介護は女性の役割だ」というアンコン
- ・「単身赴任といえば男性」というアンコン
- ・「時短勤務といえば女性」というアンコン

## アンコンの上書きにより、可能性が広がり、未来が変わる

アンコンシャス・バイアスは、本能によるものですので、完全になくすことはできませんが、新たな経験や見聞きすること等によって、「上書き」はできます。日ごろから「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」とすることで、相手の立場で考えようと思えたり、どうせムリと思わずに、一歩踏み出してみようという勇気が持てるなど、様々な変化がおとずれるかもしれません。

## 進路選択に潜むアンコン

進路や進学を考えるときに、「自分自身の性別」に、  
影響を受けたことはありますか？

(例) 私は女性だから \_\_\_\_\_ だ  
私は男性だから \_\_\_\_\_ だ

職業選択についてはどうでしょう？

(例) 私は女性だから \_\_\_\_\_ という職業はムリ  
私は男性だから \_\_\_\_\_ という職業はムリ

### 「わたしの人生、わたしらしく」

「進路選択」をテーマとした動画を制作しました。ぜひご覧ください！



自分でも気づかないうちに、性別で何かを決めたり、あきらめたり、ムリだ！  
と思うことがあったなら、「これって、私のアンコンシャス・バイアスかも？」  
と、ぜひ振り返ってみてください。  
調べてみると、性別は関係ないことに気づくことができるかもしれません。

# 暮らしに潜むアンコン

暮らしのなかで、「性別」で、何か役割が決まっていると感じることはありますか？

(例) \_\_\_\_\_ という役割は、女性がするもの  
\_\_\_\_\_ という役割は、男性がするもの  
家事は、\_\_\_\_\_ がするもの  
育児は、\_\_\_\_\_ がするもの  
介護は、\_\_\_\_\_ がするもの

## 「性別に関わらず、ともに家事を広げていこう」

「家事や育児の役割分担」をテーマとした動画を制作しました。ぜひ、ご覧ください。



性別で役割が決まっているように感じることや、これは女性の役割、これは男性の役割といったように、固定的な性別役割分担があると感じることがあったなら、そこには、アンコンシャス・バイアスがひそんでいるかもしれません。

# STEP 3 アンコンに対処する

これまでのステップを踏まえて、アンコン・メモをつけてみることで、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。

また、アンコンシャス・バイアスは、「普通は○○だ」、「どうせムリだ」といった『決めつけ』の言動となってあらわれることがあります。ぜひ、頭ごなしに決めつけずに、「もっと話そう！もっときこう！」等、対話の時間も、大切にしてみてください。

**アンコン・メモ** アンコンシャス・バイアスに気づいたらぜひメモをしてみてください。

## ●人に対して

---

---

## ●自分に対して

---

---

## ●性別に関して

---

---

## ●学校生活において

---

---

## ●その他(日常生活において等)

---

---

## まとめ

アンコンシャス・バイアスは、誰にでもありうるもので、完全に解消することはできませんが、「気づこう!!」とすることで、モノの見方が変わり、可能性が広がるように思います。

例えば、「性別に関するアンコンシャス・バイアスに気づいて、夢をあきらめるのをやめました!」という声であったり、「どうせムリって自分に対するアンコンシャス・バイアスかも?と気づいて、一歩踏み出す勇気もてました!」など、アンコンシャス・バイアスに気づいてよかったという声は、様々によせられています。

ぜひ、このリーフレットが、相手や自分自身の可能性が広がるきっかけになることを願っています。

県ではこんなこともやっています

## ① とも家事ふくしま

県では、固定的な性別役割分担を解消するため、性別にかかわらず共に協力し合って家事に取り組む「とも家事」を推進しています。



▲詳細はこちら



## ② 女性活躍応援ポータルサイト「キラッとふくしま」

ふくしまで輝く女性を応援するポータルサイトです。

サイトでは、女性活躍推進に取り組まれている企業や様々な分野で活躍されている女性の方々をはじめイベントや各種セミナー、支援情報などを紹介しています。



女性活躍応援ポータルサイト



▲詳細はこちら

