

その言葉、本当に大丈夫？ ～女性が自分らしく活躍できる社会をめざして～

(人権課題)
女性

学習プログラムの説明

仕事や結婚、子育て等において性別に基づく固定観念から生じる無意識の思い込みや、個人の考え方の違いに気付いてもらうプログラムです。普段、何気なく使われている言葉を取り上げ、グループでどう感じるか等について話し合い、自分の認識を振り返ります。公民館の講座、企業研修、行政職員・管理職研修、子育て講座、PTA 人権研修会、地域づくりに関連する講座など様々な場面で活用できます。

ねらい

日常に潜む性別に基づいた特定の役割や行動、能力などに対する固定観念や無意識の思い込みによって、女性が不当に評価されることがあることに気付きます。また、性別に関係なく自他の思いが尊重され、女性が様々な分野で自分らしく活躍できる社会をめざすために、自分にはどんなことができそうかを考えます。

参加者の人権意識を高めるポイント

言葉チェックシートや資料を使うことで、無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）に気づき、自分のこととして考える機会となります。

	時間	40分	準備物	主催者	ファシリテーターの声かけ例(留意点) 言葉チェックシート 資料「無意識に思い込んでいない？」
				参加者	筆記用具
導入	1 アイスブレイキング：自己紹介【5分】 (1) 「名前」、「所属」と「言われてうれしい言葉」について話す。				
展開	2 メインアクティビティ：言葉チェックシートを使用して考える【20分】 (1) チェックシートに書かれた内容の言葉を聞いたとき、自分だったらどう感じるかについて、各自チェックする。(2分) (2) グループでシートを見せ合い、互いの考えが違うところに目を向け、自分の考えを理由付けしながら伝え合う。(10分) (3) 資料をもとに、無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）について触れる。 <div style="text-align: right;">(8分)</div>				
まとめ	3 ふりかえり【15分】 (1) 自分のこれまでの言動を振り返り、女性が自分らしく活躍できる社会の実現のために、自分にできそうなことは何かを考え、記入する。(3分) (2) グループで意見交流をする。(7分) (3) 全体で共有する。(5分)				

ファシリテーターの声かけ例(留意点)

導入(アイスブレイキング) 時間：5分

グループ内で自己紹介をします。お一人ずつ「名前」、「所属」そして「言われてうれしい言葉」について紹介してください。また、言われてうれしい理由もお話してください。一人1分程度でお願いします。(無理のない範囲で自己紹介をするよう声をかける)

※導入で言われてうれしい言葉を共有することで、言葉の温かさを実感し、次の活動につなげる。

(参加者同士で話している内容を聞いておき) ○○や○○(※参加者から出てきた意見)など、認められたり、感謝されたり、褒められたりすると誰もがうれしい気持ちになりますよね。

展開(メインアクティビティ) 時間：20分

(1) (言葉チェックシートを全員に配付) 言葉チェックシートをご覧ください。ここに、女性に対するほめ言葉や配慮する言葉などを集めてみました。その言葉を皆さん自身が聞いたとき、どう感じますか。各自、当てはまるところに○を付けてみてください。(2分)

(2) (2分後、全員がチェックし終わったら) この後はグループごとに、自分がチェックした気になる箇所を中心に伝え合いましょう。グループのメンバーとなぜその箇所にチェックしたのか、お互いにその理由を伝え合いましょう。時間は10分間とります。(3分)

※チェックシートを見せることや自分の考えを伝えることに抵抗がある場合は、無理のない範囲で参加することを伝える。

※グループ内で意見に違いが全くなかった場合は、他のグループの意見を取り上げるなどして、自分とは違う考え方があることに気付けるようにする。

(3) (10分後) 皆さんの話合いの様子を見させていただきましたが、褒めているつもり言葉や配慮しているつもり言葉であっても女性にとっては気になり、うれしくないものもあったかもしれません。人によって言葉に対する考え方や感じ方に違いがありましたね。そのような違いは、私たちの中にある性別による無意識の思い込みが関係していることが多いようです。このような無意識の思い込みを「アンコンシャス・バイアス」といいます。(1分)

(資料を全員に配付) 資料をご覧ください。これは栃木県生活文化スポーツ部人権男女共同参画課から出された、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)について書かれた資料です。

無意識の思い込みは過去の経験や見聞きしたことに影響を受けたもので、誰もがもっているものと書かれています。無意識の思い込みにはいくつか種類があります。中央に書かれた「ステレオタイプ」の部分をご覧ください。誰でも、性別、学歴、世代などをもとに先入観や固定観念で相手を見る傾向があるそうです。(2分)

いくつかチェック項目があるので、各自チェックしてみましょう。(1分ほど時間をとる)

(1分後) いかがでしたか?このような無意識の思い込みが、女性の可能性を狭め、女性が社会の中で自分らしく活躍することの妨げになっているのかもしれません。(1分)

まとめ・ふりかえり 時間：15分

(1) 自分の今までの言動を振り返り、女性が自分らしく活躍できる社会をめざすために、あなたならどんなことができそうかを考え、ふりかえり欄に記入してみましょう。(3分)

(2) (3分後) グループで意見交換してください。(8分)



(3) グループでどのような意見が出ましたか。(数グループ指名し、発表してもらおう)(2分)

今日は女性の人権について考えていただきました。私たちは無意識のうちに女性や男性について固定的なイメージをもってしまっています。それらは長い歴史の中で、時代や地域、文化や習慣の影響を受けながら徐々に形成されてきたものです。「女性だから」、「男性だから」と性別によって可能性を狭められたり、不利益を被ったりすることがないようにしたいものです。皆さんの人権が尊重される社会を築いていけるよう、皆さんの発する言葉にも気を付けていきたいですね。(2分)

本音で
語るまる！



言葉チェックシート

下の言葉を耳にしたとき、自分だったらどう感じるか 当てはまるところに○を付けてください。	気になる 	少し 気になる	あまり 気にならない	気にならない 
1. 「出産後は正社員を辞めるのかな。子育てはやっぱり母親にはかなわないよね。」				
2. 「女子力が高い〇〇さんが居てくれると、雰囲気華やかになりますね。」				
3. 「多様な視点を取り入れたいと思い、今回は女性の方にも参加していただきました。」				
4. 「女性で理系の有名大学に進学する人はまだ多くないし、すごいですね。」				
5. 「仕事ができるし、女性にしておくのはもったいないね。これからもサポート役をお願いしよう。」				
6. 「女性は家事や育児、介護で忙しいので、無理なく働ける環境づくりを進めていきましょう。」				

○ふりかえり

自分の今までの言動を振り返り、女性が自分らしく活躍できる社会をめざすために、自分には何ができそうか書いてみましょう。



無意識に思い込んでない?

資料

『A型=几帳面』『理系=男性』



「理系」と聞くと
男性を
思い浮かべる



家事・育児は
女性が
するものだ



私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりした時に「無意識に“こうだ”と思い込むこと」があります。この「無意識の思い込み」は、心理学の用語を使い「アンコンシャス・バイアス」「無意識のバイアス」などとも表現されています。

無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)は、**過去の経験や見聞きしたことに影響をうけているもの**で、誰もが持っているものです。それらは日常生活にあふれていますが、気づかずにいると、そこから生じた判断や言動が、時に相手を傷つけてしまったり、自分自身の可能性を狭くしてしまったり、人や組織の成長を妨げてしまったりといった、ネガティブな影響を及ぼす可能性があります。

身に覚えある?チェックしてみよう

無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)の種類

ステレオタイプ

性別、学歴、世代などをもとに、先入観や固定観念で相手を見る傾向

- デートや食事のお金は男性が支払うものだと思う
- 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていないと思う
- 家事・育児は女性がするものだと思う
- 「親が単身赴任」と聞くと、父親を思い浮かべる(母親の方ではなく)
- 男性なら人前で泣いてはいけないと思う
- 学級委員長や生徒会長は男子が、副委員長や副会長は女子の方が向いていると思う
- 血液型を聞くと、相手の性格を想像する



正常性バイアス

警告のシグナルを軽く考えて「私は大丈夫」「このくらい問題ない」などと、思い込む傾向

- 火災警報器が鳴っても「点検中の誤作動だろう」と避難しなくていいと思う
- 学校の課題を作成する際にネットの情報をコピーしても問題ないだろうと思う



確認バイアス

自分の考えに合う情報や、都合のいい情報ばかりに目がむく傾向

- インターネットやSNSで自分の賛同する意見の情報ばかり目がい
- 自分が読んだ流行の本やマンガは、みんなも知っていると思う



集団同調性バイアス

「みんなに合わせた方がいい」など、周りと同じように行動してしまいたくなる傾向

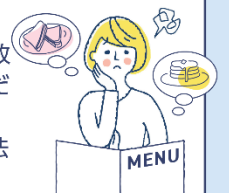
- 周りに合わせて「私もSNSを始めた方がいいかな」と思う
- 災害時に避難警報が出ても、他の人が避難せず同じ場所にいるので「私もここにしよう」と思い込む



現状維持バイアス

「このままが(で)いい」など、現状維持を望み、変化をさけたいくなる傾向

- 飲食店で「新しいメニューを選んで失敗したくない」と思い、いつも慣れ親しんだメニューを頼みたくなる
- これまで行ってきたことに対して、新しい方法の提案をうけても、このままでいいと思う



ここに挙げたのは、ほんの一例です。

日常の中で、自分の中にもアンコンシャス・バイアスがないか?ぜひ一度考えてみてください。

出典:内閣府ホームページ(https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/seibetsu_r03.html)、参考:(一社)アンコンシャスバイアス研究所



<お問い合わせ> 栃木県生活文化スポーツ部人権男女共同参画課 ☎028-623-3074 (女性活躍推進担当)

無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)は男女共同参画社会の実現にも影響を与える

男女が互いにその人権を尊重しながら、共に支え、責任を分かち合い、個性や能力を十分に発揮できる「男女共同参画社会」は、全ての人々が自分らしく心豊かに暮らすことができる社会であり、私たちが目指すべき社会です。

「女性だからこうだ」「男性はこうでなくてはならない」といった、固定的な性別役割分担意識の根底にある無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に気づくことが、男女共同参画社会実現の第一歩です。



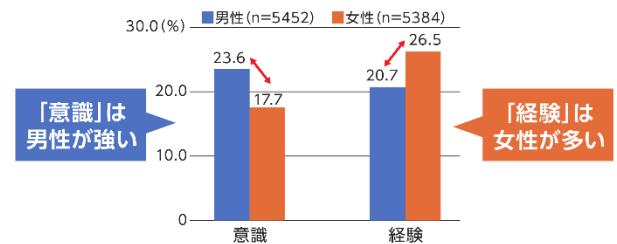
日本はジェンダー・ギャップ(男女格差) 146カ国中125位! 2023年世界ジェンダーギャップ指数ランキング(上位国および主な国)

順位	国名	値
1	アイスランド	0.912
2	ノルウェー	0.879
3	フィンランド	0.863
4	ニュージーランド	0.856
5	スウェーデン	0.815
6	ドイツ	0.815
15	イギリス	0.792
30	カナダ	0.770
40	フランス	0.756
43	アメリカ合衆国	0.748
79	イタリア	0.705
105	韓国	0.680
107	中国	0.678
125	日本	0.647

先進国中
最下位!

※世界経済フォーラムが発表している「経済」「教育」「政治」の4分野から算出した男女の格差を数値化したランキング(0が完全不平等、1が完全平等)

「性別役割分担」に関する男女の意識・経験データ 性別による役割についての意識および経験



性別役割を言ったり、言動を感じさせた人(直接or間接的)

順位	男性	女性
1位	父親	母親
2位	母親	父親
3位	男性の知人・友人	女性の知人・友人
4位	配偶者・パートナー	女性の親戚
5位	女性の知人・友人	男性の親戚

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)に関する調査結果
出典:内閣府ホームページ(https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/seibetsu_r03.html)

専門家に
聞きました!



(一社)アンコンシャスバイアス研究所 代表理事
(株)モリヤコンサルティング 代表取締役

守屋 智敬 氏

無意識の思い込みに“気づく”ことで一人一人がイキイキと過ごせる社会へ

アンコンシャス・バイアスにはどう向き合ったらいいですか?

大切なことはアンコンシャス・バイアスに「気づこう」とし、その先の言動と影響とに思いをよせることです。日常の中で「これってアンコン(アンコンシャス・バイアス)?」と、自身に問いかけるとともに、身近な人とも率直に対話できる環境、関係づくりを心がけることが、一人一人が生き生きと活躍できる社会をつくることにもつながると思います。それは、日本社会が抱える、女性の社会進出に代表されるさまざまな社会問題を解決する鍵にもなると思います。



G7栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合 6月24日(土)・25(日)に本県で初開催されました!

「コロナ禍での教訓を生かす」「女性の経済的自立」の2つをテーマに議論を交わし、「日光声明」を発表しました。

日光声明の主なポイント

- 女性の経済的自立に向けた取組の重要性を明記
- ジェンダーに基づくあらゆる暴力の根絶に向けた対策を講じる必要性を確認
- 社会全体の意識を変えていくことが必要とされており、固定観念等の解消に向けた取組が重要

G7サミット/フランス、アメリカ合衆国、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダの7カ国および欧州連合(EU)の首脳が参加して毎年開催される国際会議



内閣府提供