

気づこう
知ろう

わたしのまわりの
「アンコンシャス・バイアス」

日めくりカレンダー

毎日
めくってこや



@無意識ねこ

アンコンシャス・バイアスって何？ その1

性別や年齢、学歴などで物ごとを判断してしまっている偏ったモノの見方や歪みのことで、無意識の思い込み、無意識の偏見ともいいます。

アンコンシャス
バイアスって



1

まずは、あなたのアンコンシャス・バイアスに気づくことから始めましょう！

アンコンシャス・バイアスとは、
例えばこんなこと・・・

2

赤いランドセルは
女の子が持つモノにや



「女の子イコール赤いランドセル」ではありません。

自分にとっては常識でも、「そうではない場合もある」ということにも目を向けることが大切です。



チェックシート（仕事編 Part 1）



あなたはいくつ当てはまる？

あなたの「アンコンシャス・バイアス」度合いを、
セルフチェック！

- 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- 男性なら残業や休日出勤をするのは当たり前だ
- 組織のリーダーは男性の方が向いている
- 女性の上司には抵抗がある
- 同程度の実力なら、まず男性から昇進させたり管理職に登用するものだ

チェックが多くついたから悪いということではありません。
あなたの「アンコンシャス・バイアス」に気づくことが、
人との関わりあいや、組織や学校をより良くするための第一歩となります。

3

変えていこう
差別や偏見、
今の“普通”を
僕たちで。

4

5

ホントは答れるのに
思い込み禁止!



あなた自身を「こうあるべきだ」「どうせ無理」って決めつけてない？
決めつけや思い込みは、自分の可能性を狭めることにつながります！

アンコンシャス・バイアスって何？ その2



思ってたことと
違うにや!

6

アンコンシャス・バイアスは、脳が意思決定し行動するために欠かせないもので、それ自体が悪いということではありません。

ただ、自分では気づきにくいものであるため、何気ない言動が、人間関係を悪化させたり、個性を尊重しないことで多様性を失うなど、様々な影響を及ぼすことが少なくありません。

7

専業主夫 なぜかと質問 それ必要？

わたしのまわりの「アンコンシャス・バイアス」 【標語】優秀賞作品



チェックシート（仕事編 Part 2）



あなたはいくつ当てはまる？

あなたの「アンコンシャス・バイアス」度合いを、
セルフチェック！

- 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- 女性は正規雇用にこだわらなくともよい
- 女性社員の昇格や管理職への登用のための特別な教育・訓練は必要ない
- 大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい
- 事務作業などの簡単な仕事は女性がするべきだ

8

チェックが多くついたから悪いということではありません。
あなたの「アンコンシャス・バイアス」に気づくことが、
人との関わりあいや、組織や学校をより良くするための第一歩となります。

アンコンシャス・バイアスとは、
例えばこんなこと・・・



雑用は
若手社員がするにゃ

9

昔からの暗黙のルールや先入観は、気づかぬうちに決めつけや押しつけとなり、違和感やハラスメントが生じているかもしれません。
定期的に見直す必要があります。

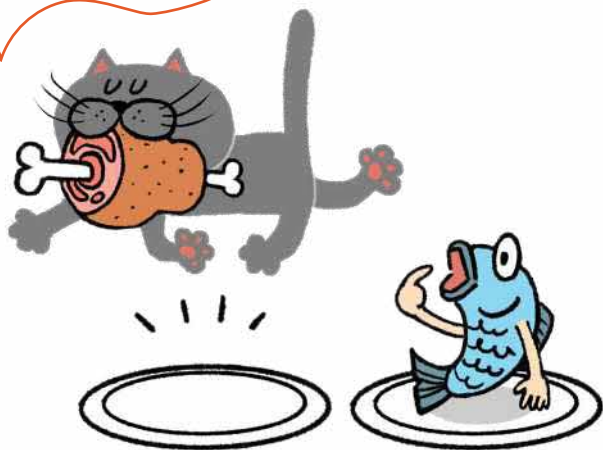


10

女は育児
女性できえも 思っている

わたしのまわりの「アンコンシャス・バイアス」 【標語】優秀賞作品

ネコだからって魚が
好きとは限らない



11

「普通は〇〇」「たいてい〇〇だ」は、あなたの当たり前であって他の人にとっては当たり前じゃない可能性も！
あなたの当たり前を疑ってみましょう。

12

個性を
大事に



男の子だから、女の子だから、お兄ちゃんだから・・・。
「〇〇だから」に縛られていませんか？
固定観念に縛られることで個性や可能性を失っているかも！

13

きみとぼく

ちがっているから おもしろい



チェックシート（家庭ほか編 Part 1）



あなたはいくつ当てはまる？

あなたの「アンコンシャス・バイアス」度合いを、
セルフチェック！

- 親戚や地域の会合で食事の準備や配膳をするのは女性の役割だ
- 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- 男性は人前で泣くべきではない
- 女性には女性らしい感性があるものだ
- PTA には、女性が参加するべきだ

14

チェックが多くついたから悪いということではありません。
あなたの「アンコンシャス・バイアス」に気づくことが、
人との関わりあいや、組織や学校をより良くするための第一歩となります。

アンコンシャス・バイアスとは、
例えばこんなこと・・・

皆が言ってるから
間違いにやい



15

学校や組織など多くの人が集まると集団の考えに疑問を持ちにくくなり、アンコンシャス・バイアスが生じやすくなります。「みんなが言っているから」「やっているから」ではなく、客観的な判断が大切です。

女らしさ？男らしさ？
いえいえ、大切なのは、
あなたらしさです。

16

アンコンシャス・バイアスって何？

その3

なぜ思い込みをしてしまうの？

アンコンシャス・バイアスは、その人の過去の経験や価値観など主に3つの要因から形成されると言われています。



(1) 自分にとって心地よい環境をつくるため

自分を正当化したい、自分をよく見せたいなど、自分にとって都合のよい解釈をする「自己防衛心」ともいえます。

(2) 習慣や慣習になっている

過去の経験や習慣は、自分の中で常識となり偏った見方になりがちです。

(3) 感情を揺さぶられる出来事があった

人は不安感や、感情を刺激されると、客観的な判断ができにくくなります。

現実から目を背けたり、時には攻撃的な言動をとったり、アンコンシャス・バイアスが現れやすくなります。

ドーン!!



無意識の壁

性別

年齢

血液型

職業

社会的立場

国籍

学歴

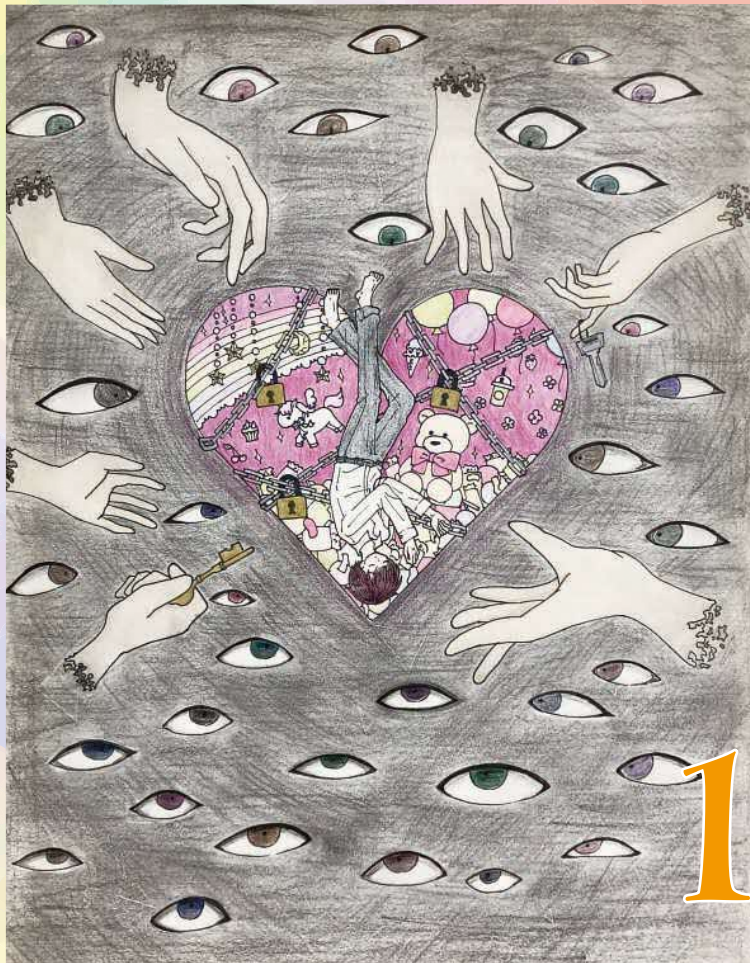


登れにゃし...

あなたの中の「無意識の壁」は高くなっていませんか？

18

作品タイトル「他縄自縛」
(コメント)世の中には社会からの目・偏見・固定概念などから自分の好きなものや自分の個性を出せない又は縛られている人がいるという事を表現しました。



19

わたしのまわりの「アンコンシャス・バイアス」 【イラスト】最優秀賞作品



チェックシート（家庭ほか編 Part 2）



あなたはいくつ当てはまる？

あなたの「アンコンシャス・バイアス」度合いを、
セルフチェック！

- 実の親、義理の親に関わらず、親の介護は女性がすべきだ
- 男性は結婚して家庭をもって一人前だ
- 家事・育児は女性がすべきだ
- 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ

20

チェックが多くついたから悪いということではありません。
あなたの「アンコンシャス・バイアス」に気づくことが、
人との関わりあいや、組織や学校をより良くするための第一歩となります。



21

危機的状況下にあっても「今まで大丈夫だったんだから問題ない！」と根拠のない決めつけをしていませんか？

思い込みによって思わぬトラブルを招くことも！

さすが主婦！

ほめてるつもり？

あなたにだってできること

22

アンコンシャス・バイアスとは、
例えばこんなこと・・・

23



家事や育児は
女性がするもの

男性は外で働き、女性は家庭にはいるという考え方は、性別による役割の押し付けや思い込みです。

働き方の多様化が進み、家事が得意な男性が家事や育児を担うという選択もあります。

24

力仕事が好きなの
女子だっている



性別、年齢、国籍、職業などの先入観で物事を判断していない？
決めつけはその人の能力発揮や活躍の機会などに悪影響を及ぼします！

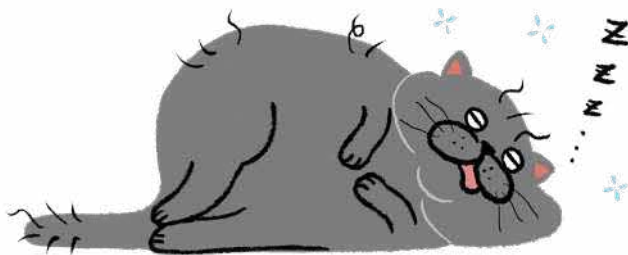
25

子育てする男性は育メン
子育てする女性は？

アンコンシャス・バイアスって何？

その4

やる気が 出にゃい…



26

リーダーや上司の些細な言動がその人のやる気を奪ってしまったり、成長の芽を摘んでしまう原因にも。ポジションが上の人ほど自身の影響力を自覚し、注意が必要です。



チェックシート（家庭ほか編 Part 3）



あなたはいくつ当てはまる？

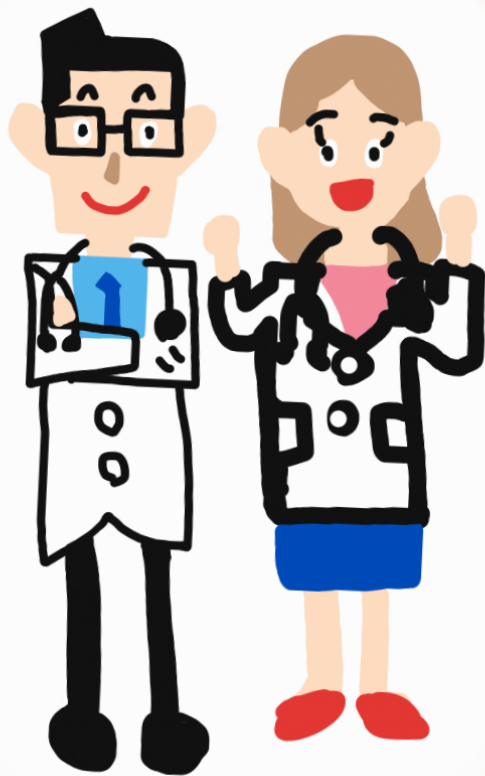
あなたの「アンコンシャス・バイアス」度合いを、
セルフチェック！

27

- 女性は感情的になりやすい
- 男性は仕事をして家計を支えるべきだ
- 女性には高い学歴やキャリアは必要ない
- 自治会や町内会の重要な役職は男性が担うべきだ

チェックが多くついたから悪いということではありません。
あなたの「アンコンシャス・バイアス」に気づくことが、
人との関わりあいや、組織や学校をより良くするための第一歩となります。

作品タイトル「みんな平等」
(コメント) だれでも自分のなりたい仕事に就けるように思いを込めました。



28

わたしのまわりの「アンコンシャス・バイアス」 【イラスト】優秀賞作品

アンコンシャス・バイアスとは、
例えばこんなこと・・・

あの人が言うから
そうに違いない!

組織のリーダーは
男性が向いている!

血液型で
性格を判断する

若者は
根性が無い



女性は
気遣いができる!

29

あなたもこんな思い込みに心あたりがないですか？

日常には、たくさんのアンコンシャス・バイアスが潜んでいます。

ランドセル息子は「赤が良い」と言う
「カッコ良いね」と姉が言う

30

わたしのまわりの「アンコンシャス・バイアス」 【標語】優秀賞作品

アンコンシャス・バイアスって何？

その5

間違った偏見や固定観念は捨てて、
誰もが暮らしやすい社会に

31



アンコンシャス・バイアスは無意識だからこそ完全になくすことは難しいかもしれませんが、一人ひとりが意識することはできます。

あなたの「当たり前」「常識」を疑ってみる、相手の立場にたって考えてみることで、モノの見方の偏りに気づくはずですよ。