

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

まいにち  
毎日  
めくってこや



@無意識ねこ

鳥取県男女共同参画センター よりん彩

## アンコンシャス・バイアスって何？ なに 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  
せいべつ ねんれい がくれき もの はんたん  
偏ったモノの見方や歪みのことで、無意識の思い込み、無  
かたよ みかた ゆが むいしき おも こ む  
意識の偏見ともいいます。  
いしき へんけん

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、  
たとえばこんなこと…

2

あか  
赤いランドセルは  
おんな  
女の子が持つモノにや



おんな こ あか  
「女の子イコール赤いランドセル」ではありません。

じぶん じょうしき ばあい め  
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  
む たいせつ  
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

か さべつ へんけん  
変えていこう差別や偏見、  
いま ふつう ぼく  
今の“普通”を僕たちで。

4

わたしのまわりの「アンコンシャス・バイアス」 【標語】最優秀賞作品

# 5

ホントは登れるのに  
おもい込み禁止!



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？ なに その2



# 6

アンコンシャス・バイアスは、のう脳がいしけってい意思決定しこうどう行動するためにか欠かせないもので、それじたい自体がわる悪いということではありません。

ただ、自分ではじぶん気づきにくいものであるため、なにげ何気ないげんどう言動が、にんげんかんけい人間関係をあつか悪化させたり、こせい個性をそんちよう尊重しないことでたようせい多様性をうしな失うなど、さまざま様々なえいきよう影響を及およぼすことがすく少なくありません。

7

せんぎょうしゆふ せんぎょうしゆふ しつもん **専業主夫 なぜかと質問**  
ひつよう  
**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」<sup>どあ</sup>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<sup>せいきこよう</sup>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、  
たとえばこんなこと…



むかし あんもく せんにゆうかん き き お  
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、いわかん しょう  
違和感やハラスメントが生じているかもしれません。  
ていきてき みなお ひつよう  
定期的に見直すことが必要です。

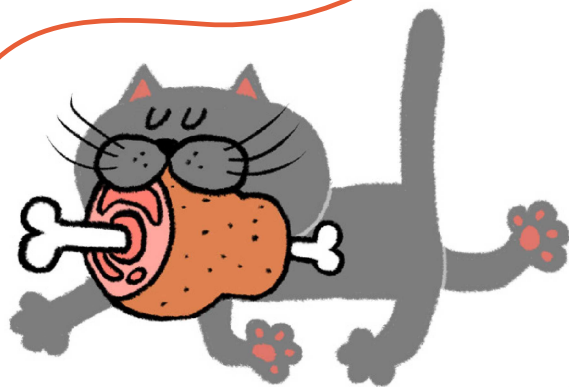
10

おんな いくじ  
女は育児

じょせい おも  
女性でさえも 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  
好きとは限らないやい



11

「普通は○○」「たいてい○○だ」は、あなたのあたり前であって他の人にとって  
はあたり前じゃない可能性も！  
あなたのあたり前を疑ってみましょう。

# 12

こせい  
個性を  
だいじ  
大事に



おとこ こ おんな こ にい  
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？

こていかんねん しば こせい かのうせい うし  
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

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（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、  
たとえばこんなこと…

15

みんな  
皆が言っているから  
まちが  
間違いないにやい



がっこう そしき おお ひと あつ しゅうだん かんが ぎもん も  
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。



<sup>おんな</sup>女らしさ？<sup>おとこ</sup>男らしさ？  
<sup>たいせつ</sup>いえいえ、大切なのは、  
あなたらしさです。

16

わたしのまわりの「アンコンシャス・バイアス」 【標語】最優秀賞作品

## 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。

# 17

ドーン!!



むいしき かべ  
無意識の壁

せいべつ  
性別

ねんれい  
年齢

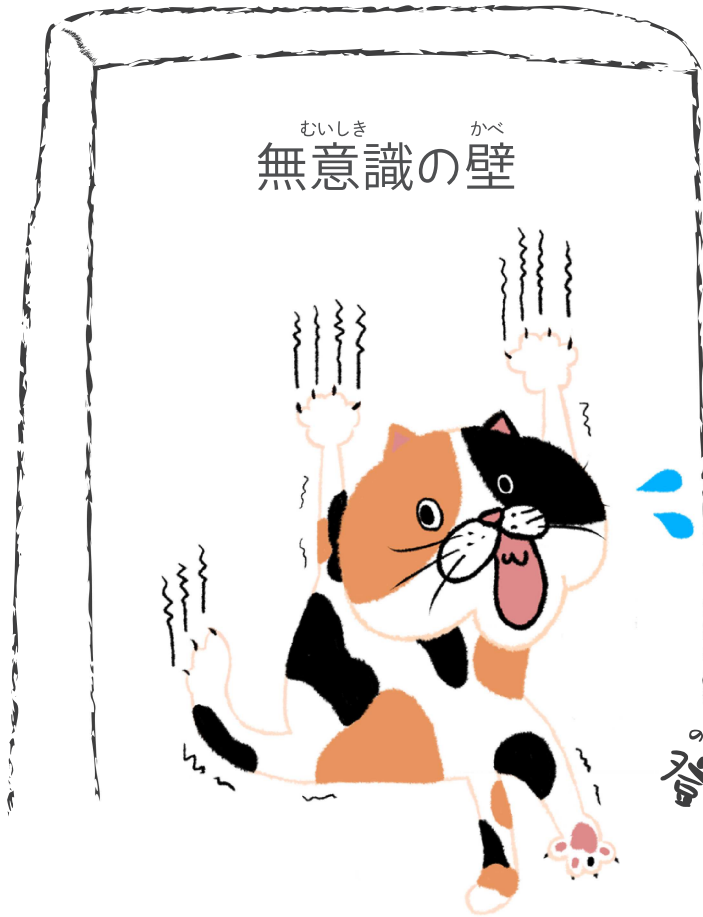
けつえきがた  
血液型

しよくぎよう  
職業

しかいてきたちば  
社会的立場

こくせき  
国籍

がくれき  
学歴

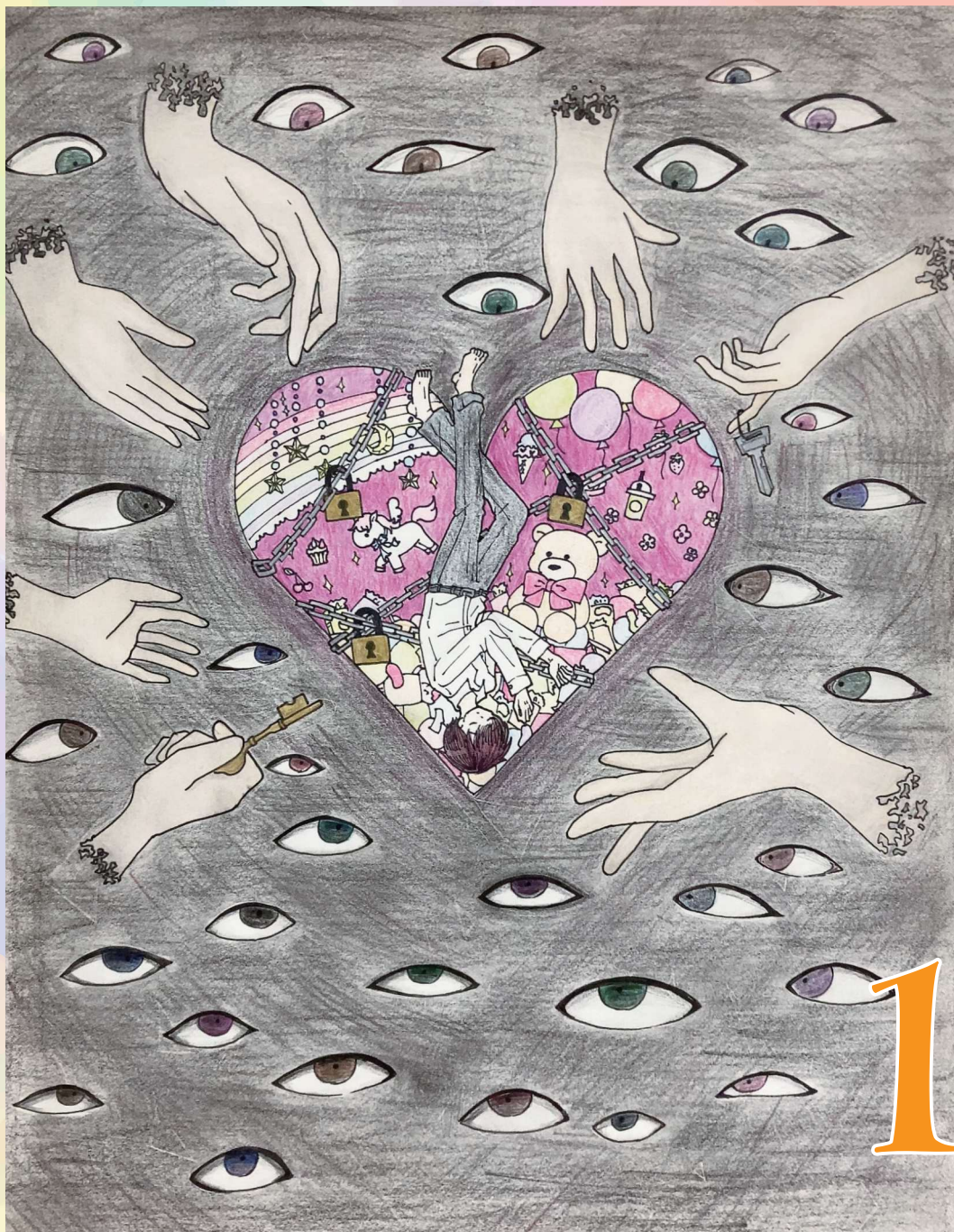


のぼ  
登れにやい...

なか むいしき かべ たか  
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」<sup>どあ</sup>度合いを、  
セルフチェック！

- <sup>じつ おや ぎり おや かか おや かいご じよせい</sup> 実の親、義理の親に関わらず、親の介護は女性がすべきだ
- <sup>だんせい けっこん かにい いちにんまえ</sup> 男性は結婚して家庭をもって一人前だ
- <sup>かじ いくじ じよせい</sup> 家事・育児は女性がすべきだ
- <sup>ともばたら だんせい かにい しごと ゆうせん</sup> 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、  
<sup>ひと かか そしき がっこう よ だいいっぱ</sup>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

きぎてきじょうきょうか いま だいじょうぶ もんだい こんきよ  
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<sup>き</sup>決めつけをしていませんか？  
おも こ おも まね  
思い込みによって思わぬトラブルを招くことも！

さずが主婦！  
ほめてるつもり？  
あなたにだって できること

22

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・バイアスとは、  
たとえ**ば**こんなこと…

23



家事や育児は  
女性が**するもの**にや

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

ちからごと  
カ仕事が好きなの  
は  
女子だっている



せいべつ    ねんれい    こくせき    しょくぎょう    せんにゆうかん    ものごと    はんだん  
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？

き    ひと    のうりよくはつき    かつやく    きかい    あくえいきょう    およ  
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！

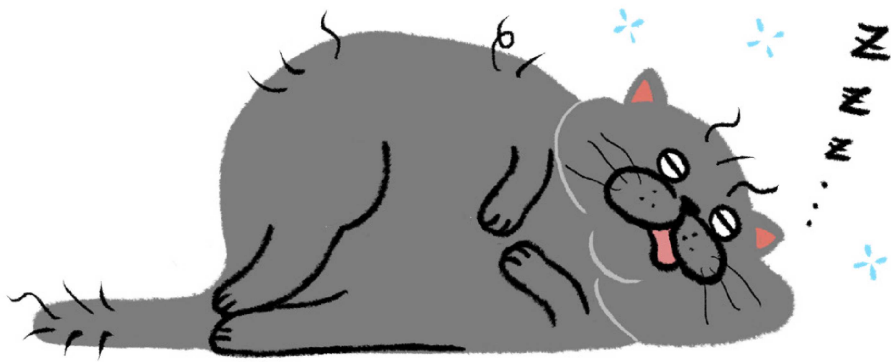
25

こそだ                      だんせい                      いく  
子育てする男性は育メン  
こそだ                      じょせい  
子育てする女性は？

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？ なに その4

やるき気が で 出にやし…



26

リーダーや上司じょうし ささい げんどうの些細な言動がその人ひとのやる気きを奪うばってしまったり、成長せいちょうの芽めを摘つんでしまう原因げんいんにも。ポジションが上うへの人ひとほど自身じしんの影響えいきょう力を自覚じかくし、  
注意ちゅういがひつよう必要ひつようです。

## 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！

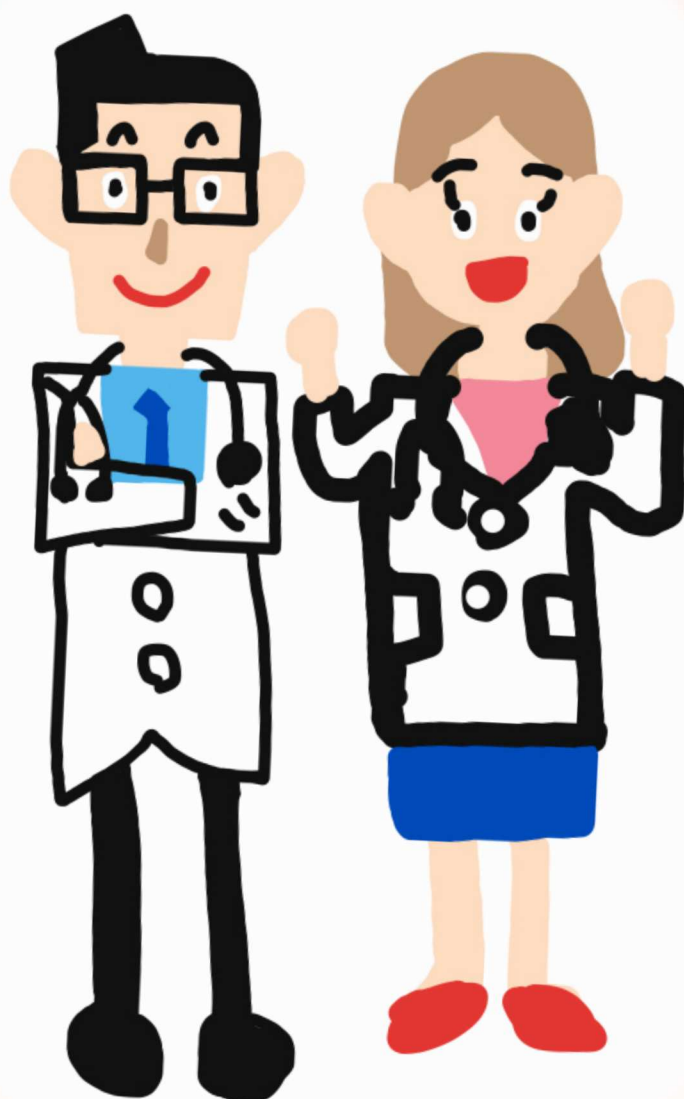
# 27

- 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、  
たとえばこんなこと…

ひと い  
あの人が言うから  
ちが  
そうに違くない!

けつえまがた  
血液型で  
せいかく ほんだん  
性格を判断する

そしき  
組織のリーダーは  
だんせい ぶ  
男性が向いている!

わかばの  
若者は  
こんじょう  
根性が無い

じせい  
女性は  
きづか  
気づかぬことができる!



29

あなたもこんな思い込みに心あたりがないですか？

にちじょう  
日常には、たくさんのアンコンシャス・バイアスがひそ  
ひそ  
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？ <sup>なに</sup> その5

<sup>まちが</sup> 間違<sup>へんけん</sup>った偏見<sup>こていけんねん</sup>や固定観念<sup>す</sup>は捨てて、  
<sup>だれ</sup> 誰<sup>く</sup>もが暮<sup>いかに</sup>らしやすい社会<sup>に</sup>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。