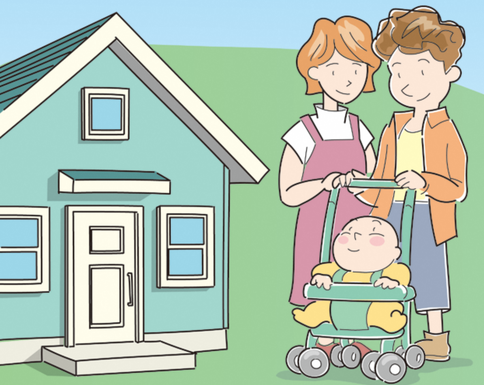
思い込みに気づこう！知ろう！

人生 思い込みすごろく

「思い込み」（バイアス）は誰もが知らず知らずのうちに持っているもので、日常にあふれています。思い込みがあるとどんな影響があるのかな？ サイコロをふって、学びながらゴールを目指そう！



START 親から名前をプレゼントされる

最近は、性差にとらわれない男女どちらでも違和感のない名前が増えています。

1マスすすむ

あたり前ってなんだろう？

「人形遊びをする男の子はおかしい」って言われたよ！男の子だって、人形で遊んでいいよね。

保育園で人形遊びをしよう

✓バイアスチェック！

風邪をひいて保育園を休む！

子どもが体調を崩して保育園を休むことになったよ。仕事を休んで看病するのはお母さんの役割だと思う？

はい ▶ 1マスもどる

いいえ ▶ 3マスすすむ

解説 共働き世帯は増加傾向にありますが、「男性は仕事、女性は家庭」という性別による役割分担意識が根強く残っています。「子どものことは母親の役目でしょ！」と思うのは、思い込みであり決めつけです。

チャンス！ サイコロをふって出た数だけ進もう！

小学校に入学

自分の好きな色は「青」だから、ランドセルも青色を買ってもらった。

1マスすすむ

男の子だから、女の子だからという理由だけで物事を決めるのはおかしいよね。

たくさんあるよ 決めつけや思い込み！

学校で血液型占いが流行る

A型の人は几帳面らしい。なので、その人のことをよく知らないのに、几帳面だと決めつけた。

1マスもどる

解説 近年は生徒会の役員に女子生徒が積極的に立候補し、生徒会長に就任し活躍しています。若い世代では「組織のリーダーは男性がすべき」という思い込みは弱くなっているようです。しかし、町内会の役員や会社の管理職、国会議員などは女性の割合が他国と比べて低く、まだまだ思い込みが残っている面もあります。

生徒会に立候補した！

生徒会長や委員長は男子が、副会長や副委員長は女子が向いていると思ってる？

1マスもどる

中学校に入学

眼鏡をかけているクラスメイトがいたので、「真面目そうだね」と言った。

1回休み

ポイント 「真面目」と言われて相手はどう思ったかな。嬉しいと思う人もいれば、言われて嫌な人もいるよ。相手の反応に違和感を覚えたらフォローを心がけよう。

「親が単身赴任中」と聞いて、父親を思い浮かべることが悪いわけではありません。ただ、「母親に単身赴任は無理だ」といった性別での決めつけがあると、仕事や人事面に影響を及ぼす場合があります。

✓バイアスチェック！

親が転勤して単身赴任になる

「親が単身赴任中」と聞いて、誰を想像する？

父親 ▶ 1マスもどる

母親 ▶ 1マスすすむ

高校に入学

制服は何を着よう。スカート？スラックス？広がる選択肢。

1マスすすむ

男の子だから？女の子だから？性別にとらわれていない？

「こういうものだ・こうすべきだ」といった思い込みによって、決めつけ・押し付けがないか考えてみよう！

解説 女子は理工系分野への進路選択が低い状況にあります。その原因の一つとして、社会全体に「女子は理系に向いていない」という思い込みが存在しています。幅広い可能性から進路選択を行いましょう。

進路を考える

親に「女子は理系の進路に向いてない」と言われたが、第一志望を変えずに頑張ることにした！

2マスすすむ

普通ってなんだろう？

雑用を後輩に押し付けた

後輩は雑用をすべき！とボール拾いを押し付けた。

1マスもどる

「こうに違いない」と過度の先入観を持つと、人間関係に悪影響がある場合も…

大学に入学

見た目や出身地で、こういう人だろうと自分の先入観で判断した。

1マスもどる

✓バイアスチェック！

デートの誘いを受けた

デートや食事のお金は、男性が払うものだと思う？

そう思う▼ 3マスもどる

思わない▼ 2マスすすむ

解説 男性も女性もデートの支払いは男性がすべきと思い込んでいる人が多いようです。一方、割り勘がいい男性も女性もいますので、お互い納得する方法で支払いたいですね。

思い込みで「やっぱり無理」って言ってない？

就職活動を開始

採用試験で、職種や職場によってジェンダーギャップが存在することを知る。

ポイント パイロット＝男性 看護師＝女性ではありません！

みんなでじゃんけんをして、勝った人が

3マスすすむ

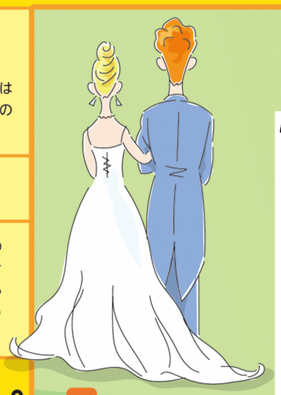
大切なのは思い込みに一人ひとりが気づくこと！

希望した会社に就職！

社会人の第一歩を踏み出す！

1マスすすむ

解説 人は立場によって判断をするもので、自分とは180度違うことも。相手の立場になって考えると異なる意見も受け取れるかもしれません。相手に寄り添う姿勢を忘れずに！



✓バイアスチェック！

結婚する

結婚するのが良い悪いではありません。結婚しないのも選択肢の一つです。

結婚して男性が女性の姓に変えることもできます。ただ、改姓するのは95％が女性となっています。

✓バイアスチェック！

名字を変える！

夫婦は同姓になることが民法で定められています。男性が女性の姓に変えることはできると思う？

（令和6年12月現在）

できる ▶ 1マスすすむ

できない ▶ 1マスもどる

チャンス！ 先頭の人のマスへジャンプ

解説 人は危険的状況にあっても、「まだ大丈夫」「ありえない」などと都合よく事態を認識しようとする心理（正常性バイアス）が働きます。実際、過去に起きた災害で逃げ遅れてしまったのは、このバイアスが影響したと指摘されています。

✓バイアスチェック！

地震が発生！

地震で警報装置が鳴り出した！あなたはどう行動する？

情報を収集する ▶ そのまま

周りが逃げないので特に行動しない ▶ 2マスもどる

避難行動をする ▶ 2マスすすむ

夫婦喧嘩が勃発！

目玉焼きは固焼きでしょ！と、ささいなことから喧嘩した…

1回休み

家事や子育てが得意なのは女性なの？そんなことないよね！

解説 生まれ育った環境や習慣は知らず知らずのうちに常識になってしまうもの。自分の常識が、相手にとっての常識とは限りません。思い込みになっていないか、相手に寄り添うことを忘れずに！

子どもが産まれる

夫が育児休業を申請し、積極的に子育てに関わることにした。

1マスすすむ

子育ては女性だけの役割ではありません。女性側が「女性がするもの」という思い込みにとらわれている場合もあります。固定観念の脱却が必要です。

「○○だから！」と、固定観念の押し付けをしていない？

子どもとおもちゃで遊ぶ

ついつい「男の子だから」「女の子だから」と子どもに言っていることに気づく。

上のマスに戻る

解説 家庭の状況は様々なので、こうした配慮をありがたいと思う人もいれば不満を感じる人もいます。「子どものいる女性は育児が優先」というのは一方的な思い込みです。

職場に復帰する

子どもが小さいうちは、女性に重要な仕事を割り当てないようにと上司に配慮をされた。

1回休み

仕事でリーダーを任せられる

部下から「女性なのにリーダーになるなんてすごい！」との一言が。これは女性に対する偏見を含んだ考え方であり、女性の社会進出を拒む一因となる思い込みです。

1マスすすむ

定年退職

GOAL

お仕事お疲れ様でした。老後は何をする？

ジャンプ

人生の中では、時に性別や年齢などによる無意識の思い込みや固定観念にしばられてしまうことがあります。性別や年齢、人種は、それぞれが持っている個性です。自分自身の無意識の思い込みを見つめ直し、多様な価値観を受け入れる心を育てましょう。