

アクト21

INFORMATION

特集
interview

アンコンシャスバイアスに気づいて イキイキと活躍できる社会へ

一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所 代表理事 守屋智敬さん P2



データで見る男女共同参画
「女性が働きやすい健康課題への配慮」..... P6

アクト21 News P6

topics P7

Arakawa+Action
こころと生き方・DVなんでも相談 P8

▶ 荒川区公式YouTubeチャンネルでインタビュー動画公開中!



アンコンシャスバイアスに気づいて イキイキと活躍できる社会へ



私たちは、無意識の思い込み=アンコンシャスバイアスで、とっさに物事を判断してしまうことがあります。この思い込みに気づくと、ものの見方やとらえ方が変わったり、自分や周りの人の可能性が広がったり、人間関係が良くなったりすることもあるのです。そこで、日常にあふれていて誰にでもあり得るアンコンシャスバイアスに気づくことの大切さについて、守屋智敬さんにお話を聞いてみました。

一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所
もりやとまたか
代表理事 守屋智敬さん

Profile

1970年、神戸大学大学院修士課程修了後、都市計画事務所を経て、コンサルティング会社にてリーダーシップ研修に携わる。2013年、復興庁「新しい東北」先導モデル事業として、東日本大震災後の被災地東北における研修プログラムの開発を支援。2015年、株式会社モリヤコンサルティングを設立。2018年、一人ひとりがイキイキする社会を目指し、一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所を設立、代表理事に就任。アンコンシャスバイアス研修の受講者はこれまでに10万人を超える。著書に、『「アンコンシャス・バイアス」マネジメント』『シンプルだけれど重要なリーダーの仕事』(かんき出版)、『導く力』(KADOKAWA)、などがある。取材執筆多数。



Thinking about UNCONSCIOUS BIAS

誰にでもあり得る
「無意識の思い込み」とは？

私たちは、何かを見たり、聞いた、感じたりしたときなどに「無意識のうちにもこうだ」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)」といいます。「無意識の思い込み」なども表現されています。

アンコンは、他者に対するもの、モノに対するもの、検討するテーマや取り組む課題など事柄に対するもの、そして自分自身に対するものもあります。「無意識の思い込み」は日常にあふれていて、誰にでもあり得るものです。実際にやってみたらできるかもしれないのに、自分には無理だと思い込んでしまう。将来的に「思い込みだった」と分かることもあれば、無意識のまま気づかないこともあります。

無意識に「こうだ」と思うのは、何かを判断するとき効率よくスピーディーに物事をとらえるためです。例えば、リンゴを買おうとしたとき、色や見た目であれこれ考えることなくリンゴだとすぐ判断できるのは、無意識の働きがあるからで



す。しかし、そこに「思い込み」が潜んでいるのです。アンコンは、過去の経験や見聞きしてきたことなどに影響を受けています。その一方で、新しい経験、新しく見聞きしたことなどで書き直すことができるのです。例えば、何かの情報から「この人は良くない人だ」と思ったけれど、実際に話してみたら、とても良い人だと分かり、それからは悪い人だと思わなくなった。「私には無理だ」と思ったけれどやってみたらできた。それに気づいてものの見方が変わってきた。こうしたことがアンコンの上書きです。

こんなことを見たり聞いたりしたら
あなたは どう思いますか？

— UNCONSCIOUS BIAS —

- 血液型を知ると、「**きつとこんな性格の人だ**」と思う
 - 赤いランドセルを見ると、**とっさに女の子の物だ**と思う
 - 「**親が単身赴任中**」と聞くと、**父親のことだ**と思う
 - 職場で時短勤務を申請するのは、**女性社員だ**と思う
- これらは全てアンコンになり得るものです。無意識の思い込みだとしても、特に影響がないことも良い方向に展開することもあり得ますが、ネガティブな影響を与える可能性もあるのです。

例えば、時短勤務は子どもをもつ女性のための制度だと思込んでいます。その場合、職場で男性が時短勤務を申請したら「男性なのに？」とか、「パートナーはどうしているの？」と言ってしまうことが、もしかしたら相手を傷つけているかもしれません。また、「私は女性だから、こういう働き方はできない」と、自分自身で仕事の選択肢を狭めているといった影響例もあります。上司が「女性にはこの役割は難しいんじゃないか」と思い込み、任せられる仕事が偏って、女性の活躍を妨げることもあるかもしれません。



無意識の思い込みに気づくヒント

夫婦で育児をしたいと考えていても、男性だから育児休業を申請できないと思ひ込み、家族に負担をかける。共働きのために、家事や育児は女性である自分がやらなければいけないと思ひ込んで、その両立に苦しむ。こうしたアンコンに気づくには、次の専門用語がヒントになるかもしれない。

- 主な専門用語
- ステレオタイプ (学歴・年代など) ある属性に対する先入観や固定観念によって「みんなそうだ」と思ひ込む傾向
 - ジェンダーバイアス 「男らしさ」「女らしさ」といった先入観や固定観念で決めつけたものの見方をする傾向
 - 確認バイアス 自分の考えを支持する情報や、自分が期待する情報だけを集めたい傾向
 - 同調バイアス 周りの言動に合わせてくなる傾向
 - 権威バイアス 権威があると思ひえる人の言動に対して、従ったほうがいいと思ひ込む傾向
 - 正常性バイアス 警告のシグナルを軽んじてしまい、「このくらいなら問題ない」「自分は大丈夫」と思ひ込む傾向

ヒントとなる専門用語は200種類以上ありますので、「これって、私のアンコン？」と気づこうとするのを、ぜひ大切にしてみてくださいと思います。

例えば、「女性って、○○○だ」と思ひ込むことがあったなら、「本当にすべての女性がそうなのだろうか？」と振り返ってみてください。

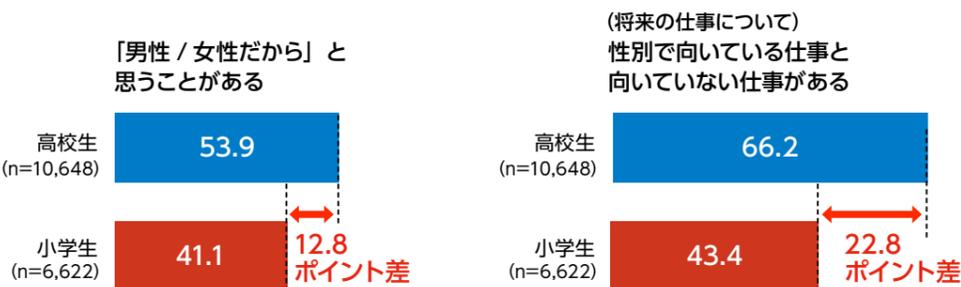
ここで、ひとつご紹介したい調査結果があります。東京都が、令和4年度に小学5・6年生、令和5年度に高校1・2年生に対して「性別による無意識の思ひ込みに関する実態調査」を行いました。

その中で、「進路や職業に対して「男の子(男性) / 女の子(女性)



だから」と思ひ込むことがある」と回答した小学生は41・1%、高校生は53・9%で、「性別で向ひている仕事と向ひていない仕事がある」と回答した小学生は43・4%、高校生は66・2%という結果が出ており、小学生に比べ、高校生の方が性別による思ひ込みをもつ人の割合が多くなっています(下記グラフ参照)。

進路・職業に対する「性別による思ひ込み」



出典：令和5年度「性別による無意識の思ひ込み(アンコンシャス・バイアス)実態調査結果について(概要)」

※小学生に関するデータは、「性別による「無意識の思ひ込み(アンコンシャス・バイアス)」に関する実態調査(令和5年3月)東京都生活文化スポーツ局」より

無意識の思ひ込みに気づくと、
どんないいことがあるのか？

アンコンに気づくと、その瞬間からもの見方が変わることがあります。例えば、性別による仕事の向き不向きはないと気づくと、主語が「女性」ではなく「その人は」になって、

一人ひとりの特性に応じて向き合うことができるようになるかもしれません。女性には難しい仕事だと配慮して声をかけてこなかったことがアンコンだと気づき、「やってみよう！」

と聞いてみたことで女性から率先して手が挙がるようになった、という例もあります。その他、企業でのセミナー後のアンケートでは、「コミュニケーションが建設的になった」「部下の能力に気づいた」「ネットワークが広がった」など、自分自身の成長だけでなく、仕事の成果、組織の発展にもつながっている例もあります。

また、家事も育児も女性の仕事だと思ひ込んでいた人が、パートナーに「手伝ってくれない？」と聞いてみると、「もちろんです」と快く承諾してくれた。否定されると思ひ込んでいたのに相談できて気持ちが楽になったという

喜びの声も聞いています。

令和6年に開催した小学生のためのイベント「ハットニヤール博士の研究soin東京国際フォーラム」アンコンシャスバイアスに気づく6つのとびら〜」では、「お菓子の色から味を想像する」「男だから…女だから…で我慢していること」など、ハッとなる体験を子どもたちにしてもらいました。「見た目で決めつけない」「まず一歩踏み出してみようと思ひつた」「友だちとのケンカが減った」「ほくは男の子だけがピンク色が好きでもないと思ひつた」など、さまざまなきづきがあったようです。

よりよいコミュニケーションへ

アンコンは完全になくすることはできませんが、日頃から「これってアンコンかな？」と振り返ってみるといいでしょう。特に、頭ごなしに決めつけないことが大切。普通はそつだ「こつするべきだ」「そんなはずはない」といった決めつけ言葉にはアンコンが表れやすくなります。頭ごなしに決めつけず、相手にとつてどうなのか対話をしたり、確認したりすることが大切です。

また、悪気なく、良かれと思ひて言ったことに対して、相手の表情がくもったときは、「アンコンかもっ」と振り返ってみましょう。例えば病気で会社を長期欠勤するとき、「無理しないで治療に専念してね」と言われて、安心する人もいれば、「もう役に立たない」と思ひわれているように悲しくなる人もいます。人によって受け止め方が違う可能性があるからです。

さらに、イライラする、違和感がある、モヤモヤする、などのネガティブな感情が動いたときは、アン

コンに気づくチャンスかもしれません。「アンコンに気づいてイライラが減った」という声も聞きます。企業などの組織では、立場が上で影響力がある人からアンコンに気づいていくことが効果的です。そのため、企業研修では、まずトップに実践してもらい、管理職、社員と順番に、アンコンに気づく大切さを伝えることをお勧めしています。

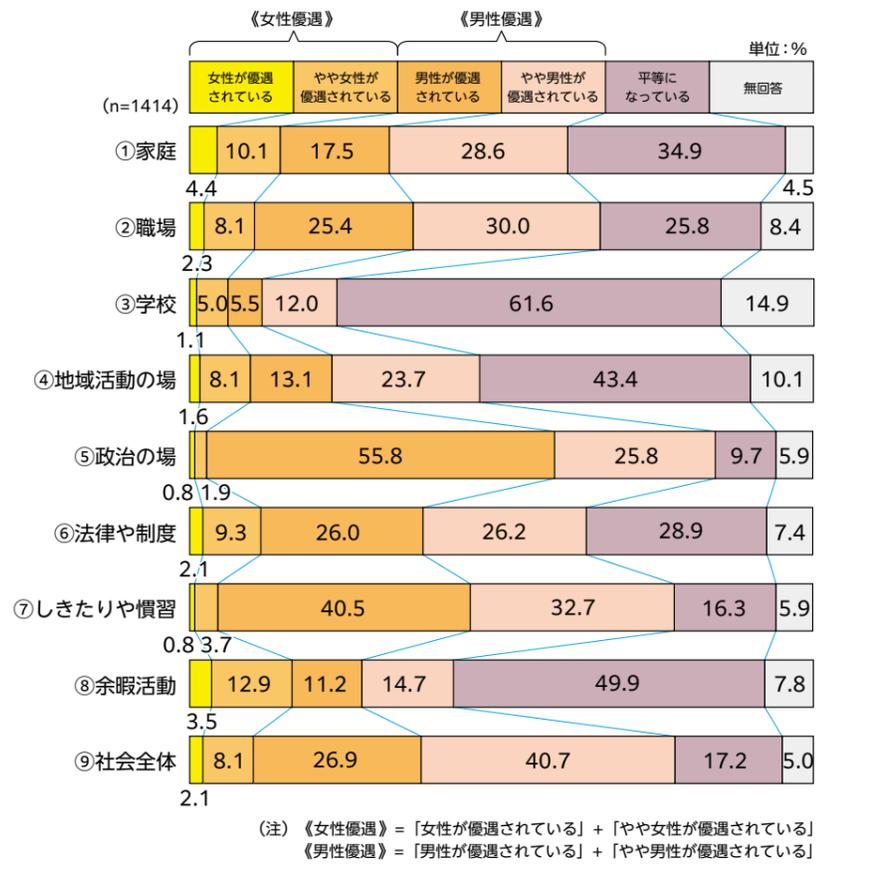
常にアンコンを振り返る習慣を定着させることで、言動が変わり、結果も変わっていくかもしれません。「一呼吸おいて」「こつてアンコンかな？」と振り返ってみると、未来が変わったり、可能性がひろがるように思ひます。



男女の地位 (一部を紹介します)

「平等になっている」は学校で6割強、余暇活動で5割弱、地域活動の場で4割半ば近く

問：次の分野で、男女の地位は平等だと思いますか。(○は1つだけ)



男女の地位について聞いたところ、「平等になっている」は「③学校」(61.6%)が6割強で最も高く、次いで、「⑧余暇活動」(49.9%)が5割弱、「④地域活動の場」(43.4%)が4割半ば近くとなっている。

《男性優遇》は「⑤政治の場」(81.6%)が8割強と高く、以下、「⑦しきたりや慣習」(73.2%)、「⑨社会全体」(67.6%)の順となっている。

一方、《女性優遇》は「⑧余暇活動」(16.4%)が1割半ばを超えて最も高く、以下、「①家庭」(14.5%)、「⑥法律や制度」(11.4%)の順となっている。

第49回荒川区政世論調査結果(令和6年度)はこちらからご覧いただけます



女性が働きやすい健康課題への配慮

全ての人が生き生きと長く働き続け、希望に応じた活躍ができるようになるには、仕事と健康を両立させなければなりません。健康課題は、内容も抱えやすい時期も男女で違いがあり、職場ではそれぞれの特性に合った健康支援が必要となってきます。

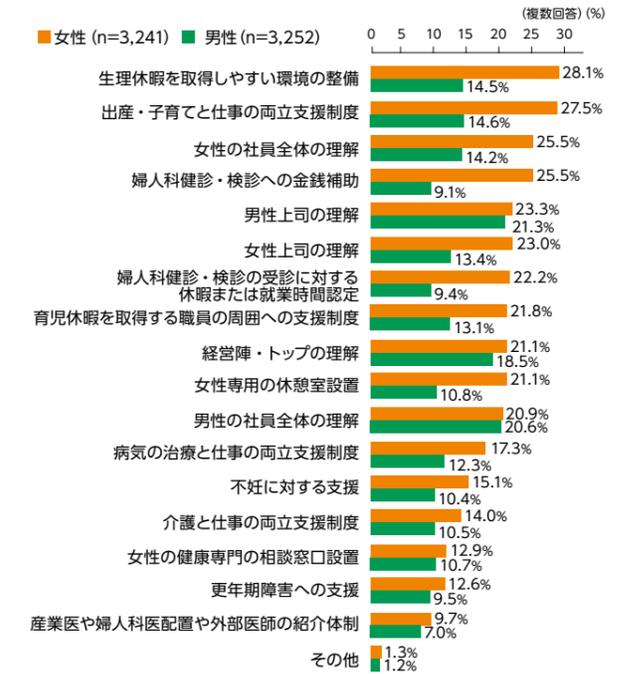
令和5年度に内閣府で実施した意識調査によると、「女性特有の健康課題に対して、どのような配慮があると働きやすいと思うか」(右のグラフ)について、20～39歳の女性では「生理休暇を取得しやすい環境の整備」が最も多く、同等の比率で「出産・子育てと仕事の両立支援制度」が続き、男性は、「男性上司の理解」「男性の社員全体の理解」が上位で、女性が求める支援と男性が考える配慮には大きな違いが生じていることがわかります。

また、「女性の社員全体の理解」や「女性上司の理解」を挙げる女性も多く、男女ともに性別や年代で異なるお互いの健康課題の知識を深め、解決策を話し合える環境の整備が必要です。さらに、「仕事や家事・育児・介護で忙しく、病院等に行く時間がない」という女性も多く、自分の身体のメンテナンスが後回しにされているのも課題となっています。

月経、妊娠・出産、更年期など、女性特有のライフステージごとの健康課題に起因する望まない離職などを防ぐために、仕事と健康が両立しやすい職場づく

りが重要です。男女それぞれの健康に関する研修・啓発などの実施、健康診断の受診に対する支援、健康に関する相談先の確保、そして何よりも社員の理解などが求められています。

女性特有の健康課題に対して、どのような配慮があると働きやすいと思うか(20～39歳の男女)



(備考) 1.「令和5年度 男女の健康意識に関する調査(令和5年度内閣府委託調査)より作成。
 2.「女性特有の健康課題に対して、職場にどのような配慮があると働きやすいと思いますか。(いくつでも)」と質問。
 ※「現在働いていない人は、「こんな制度があったら女性が働きやすそう」と思うものをお選びください。」と聞いている。
 出典：内閣府「令和6年版 男女共同参画白書」

アクト21 News | 区で行った事業をご紹介します!

DV防止に関する事業を実施しました

にっぽり秋まつり
 荒川区交流都市フェアin日暮里にて
 啓発ブースを出展しました

内閣府では、毎年11月12日～25日に「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する重大な問題です。

この機会に、区では、多くの方にDVを身近な問題として考えてもらうため、11月24日(日)日暮里駅前イベント広場で啓発ブースを出展し、多くの区民の方に参加をいただきました。

DVを身近な問題として考えるきっかけ作りとして「女性に対する暴力防止をテーマにしたパープルボン啓発ブースを設置し、DVや性暴力の相談先を記したパンフレット等を配布しました。また、みなさんに「暴力はいや」という気持ちを表すため、パープルボンをパネルに貼り付けてもらい、大きなパープルリボンをつくりました。



誰もが安心して自分らしく暮らせる社会づくりには、女性への暴力根絶が必要不可欠であり、今後も積極的に啓発してまいります。

12月には申込のあった区内の中学校、高等学校各1校においてデートDV出張講座を開催しました

《参加した生徒からの感想》

色々な暴力があることを知って、自分も無意識にしているかもしれないので、気をつけようと思った。相手や周りにされている人がいたら、相談のつたり、助けようと思う。

人と人との関係を築くことは決して簡単ではないからこそ、相手のことを思いやった言動や行動が大切になるのだと思いました。

DVは暴力(叩く・殴る)のみをDVだと思っていました。精神的や性的、社会的、経済的と色々なものもDVだと初めて知りました。

「この映画を上映したい！」 推し活が高じて50歳で起業

～テンドラル合同会社代表社員 CEO 稲垣紀子さんにお話をうかがいました～

インド映画との出会いは1998年に観た『ムトゥ 踊るマハラジャ』。当時、リストラ失業して引きこもりだった私が、笑顔いっぱい感情表現が豊かな映画にパワーをもらい再就職。映画が私の人生を変えました。会社員の傍ら、夫が経営する西尾久の南インド料理店『なんどり』内でインド映画紹介をする推し活をしていた2018年、東京国際映画祭で『響け！情熱のムリダンガム』に感激。日本での劇場公開が決まらない中、コロナ情勢に。世界中がロックダウンで普及した「オンラインイベント」で思いがけずインドの監督とつながりました。後で日本上映を望む旨をメールしたら、「きみが上映権を買ったら」という



インド映画 DVD とグッズの数々



インド映画の魅力を熱く語る稲垣紀子さん

返信がきたのです。

更年期で、育児しながらの今の働き方に思うところもあり、この作品の日本公開にしばらく専念すると決め、会社員を退職し起業。自己資金にクラウドファンディングでの資金を加え、2022年秋に公開が実現。今までの映画と無関係な仕事や経験も役立ちましたし、店や推し活での人の繋がりに助けられ、おかげさまでミニシアターを中心に全国約90箇所でも上映、1.8万人に観ていただきました。店のご近所・北区田端のシネマ・チュプキ・タバタでは何度も再上映していただく大ヒットに。映画業界未経験・50代からでも何とか形にできました。



荒川区公式YouTubeチャンネルでインタビュー動画公開中！



家族や友人には話づらいこと、
誰かに聞いてほしいことを
専門のカウンセラーに話してみませんか？

\\ こんなことで、悩んでいませんか？ //

DVのこと

- 父親が母親に暴力をふるっているかもしれない
- いつも、パートナーの顔色をうかがってしまう
- 何を言っても長時間無視されることがある
- 生活費を渡してもらえない

自分のこと

- 最近、気持ちが落ち込みぎみ
- 今後の生活を考えると不安
- 自分の気持ちを伝えることが苦手で、誤解されてしまう

周囲の人のこと

- ママ友とうまく付き合えない
- ご近所さんとの付き合い方がわからない
- 会社の上司同僚に嫌がらせをされている

LGBT専門相談（原則毎月第4火曜日、16時～18時）の予約も受け付けていますので、気軽にご相談ください。

秘密は厳守
されます



どなたでも利用できます。
お気軽に電話をください

アクト21

(荒川区立男女平等推進センター)

『こころと生き方・DVなんでも相談』

☎03-3809-2890 [事前予約制]

※相談は「無料」です。

面接相談と電話相談、ビデオ電話相談があります。

※男性は電話相談のみとなります。

相談日 水曜日・金曜日・土曜日 ※時間は週によって違います

各月	水曜日	金曜日	土曜日
第1	17時～20時	10時～16時	—
第2	10時～16時	14時半～20時	10時～15時
第3	14時半～20時	14時半～20時	—
第4	10時～16時	10時～16時	—



Access

● 都電荒川線、日暮里・舎人ライナー
「熊野前」駅より徒歩約3分

● 都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分