

# はばたき

2024.02  
第36号

特集

アンコンシャス・バイアスを知っていますか？

男女共同参画推進事業報告

(令和5年1月～令和5年12月)

「輝く自分になるためのスキルアップ講座」

「名古屋レインボープライド 2023」

「婚活応援イベント 海まち恋活／クリスマス恋活パーティー」

「高校生向け人権擁護講座」

「市民向け DV 理解講座」

「市民向け LGBT 理解講座」

令和5年度男女共同参画啓発事業

キャッチフレーズ・習字の入賞作品決定！



第3次蒲郡市男女共同参画プラン基本理念

多様な個性を  
生かした魅力のあるまち

バックナンバーをホームページ上で  
見ることができます。  
QRコードを読み込んでください。



(出典:内閣府男女共同参画局発行 「共同参画」令和3年5月号、(一社)アンコンシャスバイアス研究所HP)

## アンコンシャス・バイアスという言葉を知っていますか？



アンコンシャス・バイアスとは「無意識の思い込み」と訳されます。自分の経験や知識、価値観などから「普通は〇〇だ」「この人は〇〇だからこうに違いない」というように、自分なりに解釈をすることです。それは誰もが持っているもので、人の数だけ考え方や物事の捉え方があり、それ自体は決して悪いものではありません。

しかし問題なのは、その考えに歪みや偏りがあったとしても自分では気づかないことが多く、無意識のうちに自分の考えを押し付けたり、決めつけたりして相手を傷つけていることがあるかもしれない、ということです。

では、身近にどのようなアンコンシャス・バイアスがあるのでしょうか？

表の中で、あなたは思い当たるものがありますか？ チェックをしてみましょう。

- 血液型で性格を想像してしまう。(A型は几帳面、O型はおおらかなど)
- 関西出身の人は、話し上手で人を笑わせることが上手だと思う。
- 九州出身の人は、お酒が強いと思う。
- メイクやマニキュアをする男性に違和感をおぼえる。
- 日傘は女性がさすものだと思う。
- 高学歴、または有名大学出身の人は優秀で仕事ができる人だと思う。
- 理系は男性、文系は女性が多いと思う。
- 消防士や大工などの仕事は男性がするものだと思う。
- 育児や介護の仕事は女性の方が向いていると思う。
- 結婚をしたら子供をもつことが当たり前だと思う。
- 子育ては女性がするべきだと思う。(男性には難しいと思う)
- 親が単身赴任と聞くと、まず父親だと思う。(母親だとは思わない)
- 子育て中の女性に重要な役職を任せるのは難しいと思う。
- 男性の育休と聞くと、母親でなく、なぜ父親がやるのか？と思う。
- 高齢者がパソコンやスマートフォンの操作を覚えるのは難しいと思う。
- DV(ドメスティックバイオレンス)と聞くと、男性が加害者で被害者は女性だと思う。
- LGBTQ(性的マイノリティの総称の1つ)の人は自分の周りにはいないと思う。
- 外国にルーツがある人とは言葉が通じないため、意思の疎通ができないと思う。
- 豪雨災害等で避難指示が出ても、自分の家は被害に遭わず、大丈夫だろうと思う。
- 心の病は精神的に弱い人になるものだと思う。
- 重要な役割を与えられると「自分にはきっと無理だ」と挑戦する前から思ってしまう。
- Youtuberやe-スポーツの選手は楽をしてお金をもらっていると思う。



これらは一例であり、チェックをしたものが多いからといって良い悪いということではありません。

同じものをみても、感じ方は人それぞれであり、違って当然です。

たとえば「あなたは真面目だ」と言われたら、嬉しいと感じる人もいれば、馬鹿にされたように感じる人、特に何も感じない人もいます。「真面目」という言葉から受ける印象は、それを言った相手の性別や年齢、立場などで変わってきます。感じ方は人それぞれで、自分自身は言われて嬉しいと思った言葉でも、相手も同じとは限りません。

私は嬉しいから、相手もきっと嬉しいはずという思い込みが、相手を傷つけることがあります。

## アンコンシャス・バイアスに気づくために



アンコンシャス・バイアスは誰にでもあり、日常に溢れています。しかし、アンコンシャス（無意識）であるために自分では気づきにくいものです。悪気なく発した言葉で人間関係が険悪になったり、職場や家庭などの居心地が悪くなってしまふ、なんてこともあります。

ではアンコンシャス・バイアスに気づくためには、どうしたらいいのでしょうか？



### 相手の変化を見逃さない

自分が発した言葉に対して、相手の顔色や声のトーン、リアクションがいつもと違っていたら、アンコンシャス・バイアスな発言をしたかも、と気づくことができます。

自分の言葉が相手に不快感を与えたとしても、「あなたの言葉に私は傷つきました」と、素直に口に出してくれることはあまりないかもしれません。また、本音と建て前で感情を我慢してしまう場合もあります。そのためには、変化のサインを見逃さないことです。



### 発言の記録をとってみる

会議や雑談などで、「自分はアンコンシャス・バイアスに基づいた発言をしていなかったらどうか」と振り返ることも大事です。

たとえば「〇〇さんはいつも若々しいですね」と言った時表情が曇ったな。褒め言葉のつもりだったが、本人は年齢的なものに（または外見について）触れられるのは嫌なのかもしれない など、気づいた内容をメモなどにとっておくと、自分のどんな言動が相手に不快感を与えるのか、その傾向を知る事ができます。



### 自分自身を振り返ってみる

これまでの自分の発言などから、こんなことはなかったか？と客観的に顧みると気づくことがあります。

- ・「普通ならこうするのに」と、相手のことを考えず自分の意見を押しつけていませんか。
- ・「どうせ自分にはできない」と思い込んで一歩踏み出せずにいませんか。
- ・自分の意見に対して「違うと思う」と言われるとムツとする。（自分は常に正しいと思っていませんか）
- ・「今どきの若者は」「高齢者はこれだから」という言葉を思い浮かべることはありませんか。

私はこうだと思っているけれど、相手は違うかもしれない、という考え方を持つことが大切です。

100人が同じでも、101人目は違うかもしれません。「みんなそうだ」といってもそれはごく一部の人のみかもしれません。「過去の当たり前」は今では通用しない考え方もかもしれません。

「かもしれない」という意識を持つことで、自分の考えがアンコンシャス・バイアスなのかを判断できるようになります。

## アンコンシャス・バイアスの対策



アンコンシャス・バイアスが生み出される構造として、自己防衛心があります。自分と異なる価値観を向けられると、今まで正しいと思ってきたものを否定されたような気持ちになり、「自分の考えは間違っていない」と自身を正当化することがあります。また、新しい概念や、馴染みのないものはすぐに受け入れることが難しく、無意識のうちに都合の良いように考えることがあります。以下にアンコンシャス・バイアスを防ぐ対策を列記します。

- ・「〇〇すべきだ」「普通は〇〇だ」といった「決めつけ、おしつけ言葉」を使うのをやめてみる。
- ・多数派は正しく、少数派は誤り、というわけではなく「自分自身はどうなのか」と考えてみる。
- ・異なる価値観をすぐに否定せず、相手がなぜそのような価値観を持ったのか、その背景を考えてみる。
- ・「私は〇〇でも、そうではない人もいます」というフラットな視点で考えてみる。

このように、相手の立場になって考え、相手を尊重する気持ちを持つことが大切です。

# 男女共同参画推進事業報告

## 蒲郡市男女共同参画行政課題型協働委託事業

男女共同参画社会の実現に向けて、市民活動団体と市が協働で行う協働委託事業として、蒲郡にじの会（代表 浅井 なお枝さん）と共にスキルアップ講座を開催しました。

### 輝く自分になるためのスキルアップ講座

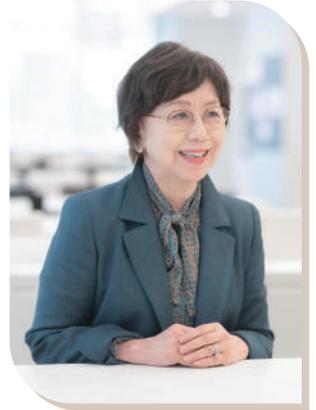
講師：宗方比佐子氏 金城学院大学名誉教授 宗方比佐子キャリア心理学ラボ代表

#### 第1回 「ポジティブ心理学① 私ならではの幸福感を高めよう」

と き：令和5年10月28日（土）参加者：31名

ポジティブ心理学の提案は、「どうしたらより健康に幸福に生活できるか」であり、具体的な方法として、毎晩寝る前にその日に起きた3つの良いことを書き出すと良いそうです。講座の中で実際に3つの良いことを書き出し、全体で発表しました。

継続することで、幸福感が徐々に上昇し、憂鬱感が減少しているという結果が出ているとのことであり、その他、幸福感を向上させる「12の行動習慣」や、教育現場でのポジティブ・アプローチや性格をポジティブに捉えることの大切さを学びました。



#### 第2回 「ポジティブ心理学② 心豊かなライフデザインの描き方」

と き：令和5年11月11日（土）参加者：23名

今の時代は人生が多様化している為、自分でライフデザインをすることが大切です。そのためには、自分の価値観などをもとにライフテーマを明らかにすることが重要であることを学びました。

講座の中では、ライフテーマを見つけるワークとして、子どもの頃のことや好きな言葉、大切にしていることなどを思い出しながらかき、発表をしました。その他、ライフデザインワークとして、4領域（仕事・家族・学習・趣味）の観点から、これからチャレンジしてみたいことなど、未来について書き出し、発表をしました。

#### 第3回 「ヨガ実践講座 マインドフルネスで心身を健やかに」

と き：令和5年11月19日（日）参加者：20名

マインドフルネスとは、「ストレスを軽減すること、心を「今」に向けた状態であること」を学びました。医学やビジネス、教育の分野においてもマインドフルネスが広がりつつあり、脳の変化として、判断力や集中力などが上がり、慢性的なストレスや不安が下がるといった効果が出ています。

講座では、実践として食べる瞑想やマインドフル・ヨガ、ボディスキャン瞑想を行いました。また、食べる瞑想では、「蒲郡みかん」を使って、視覚や触覚、嗅覚などマインドフルにゆっくり味わって食べることを体験しました。

### 名古屋レインボープライド 2023

令和5年6月3日（土）名古屋栄のオアシス21で開催

名古屋レインボープライドは、性的指向および性自認（SOGI=Sexual Orientation, Gender entity）にかかわらず、すべての人がより自分らしく誇りをもち、前向きに楽しく生きていくことができる社会の実現をめざし、開催されています。

蒲郡市では、令和3年6月に「第3次蒲郡市男女共同参画プラン」を策定し、基本理念である「多様な個性を生かした魅力のあるまち」を目指しております。また、令和4年1月からは「蒲郡市パートナーシップ宣誓制度」を開始しており、名古屋レインボープライドに賛同し、昨年より参加しています。

名古屋栄の街をLGBT当事者や、ALLY（性のあり方をはじめとする、様々な「ちがい」に対して味方でありたいと思う人）と共にパレードを行いました。誰もが自分らしく、生きやすい社会を目指して街を歩き交う人と「Happy Pride！」と声を掛け合い、笑顔で手を振り合いました。



### 婚活応援イベント【海まち恋活】 / 【クリスマス恋活パーティー】

令和5年10月1日（日）男女各12名 / 令和5年12月3日（日）男女各25名

将来蒲郡で暮らしていきたい独身男女を対象にイベントを行いました。どちらのイベントも定員を上回る応募をいただき、大勢の参加者で盛り上がりしました。

【海まち恋活】では、海が見えるおしゃれなカフェ Gama Cafe&Bakery で、ホテルメイドの美味しいスイーツを食べながら、ペアで体を動かす簡単なゲームで交流をしました。

【クリスマス恋活パーティー】では、蒲郡市民会館にて市内スイーツ店のスイーツビュッフェを楽しみつつ、ビンゴゲームなどで交流しました。また、スマートフォンを使ったマッチングシステムで、気に入った相手にいいねを送り合いました。



## 高校生向け人権擁護講座

### 「アサーティブネストレーニング」

とき・ところ：令和5年11月28日（火） 三谷水産高等学校 約460名  
令和5年12月6日（水） 蒲郡東高等学校 約480名  
講師：瀧崎 優佳氏 豊橋創造大学短期大学部  
キャリアプランニング科 准教授

アサーティブコミュニケーションとは、「相手を尊重しつつ、自分の意見を率直かつ適切に表現すること」です。講座の中では、まず自分が「攻撃的タイプ」「受身的タイプ」「作為的タイプ」「アサーティブタイプ」の4つのタイプの中で、どれに当たるのかについて、セルフチェックを行いました。

そして、ケーストレーニングとして、友達からの誘いを断りたい場合のシチュエーションについて、相手の気持ちを大事にしながら、どんな風に断ると良いのかについて、隣に座る人と会話をしながら考えました。また、お願いする場合についても、どのようにアサーティブにお願いすれば良いかを考えました。



### 「ハラスメント防止講座」

とき・ところ：令和5年12月4日（月） 蒲郡高等学校 約700名  
講師：瀧崎 優佳氏 豊橋創造大学短期大学部  
キャリアプランニング科 准教授

今回の講座では、最初に「パワハラ」や「セクハラ」など、広く一般的に知られたハラスメントだけでなく、「オウハラ」や「ハラハラ」、「パタハラ」など、ハラスメントにも様々な種類があることについて説明がなされました。また、ハラスメントは、受けた人の休学や休職、退学や退職に繋がるのみでなく、ハラスメントを行った人にも慰謝料などの損害賠償責任が発生し、社会的信用が失墜する可能性があることなどについても学びました。その後、言われて嫌な言葉やネガティブな言葉、汚い言葉、逆に言われて嬉しい言葉やポジティブな言葉を隣の人と話し合ことで、どういった言葉が他人を傷つける可能性があるのかを考え、自分がハラスメントの当事者にならないようにすることを考えました。



## 市民向け講座

### 「DV 理解講座」

とき・ところ：令和5年11月24日（金） 蒲郡市役所 北棟集会室 参加者27名  
講師：増井 さとみ氏 ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA  
フェミニストカウンセラー

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、「性的暴力・身体的暴力・経済的暴力・精神的暴力」の4種類に分けられ、親密な関係の中で、どちらか一方が様々な方法で支配（コントロール）し、自分の思い通りにしようとする行為であるといえます。DVは人権侵害につながるだけでなく、子どもに対してもPTSD症状などが生じる可能性があることを学びました。また、身近なところでDVの相談があった時のために、国の「DV相談+（プラス）」や蒲郡市の「DV相談窓口」といった支援体制があることについても説明がなされました。



### 「LGBT 理解講座」

とき・ところ：令和5年12月16日（土） 市民会館 大会議室 参加者16名 講師：NPO法人ASTA

今回の講座では、「LGBTQ+」や「SOGI（ソジ）」、「ALLY（アライ）」、「アウティング」などの概念の説明の他、2023年現在、日本の全人口の約9.7%がLGBTQ+に当たることなどが紹介されました。その後、講師自身にライフヒストリーとして、これまでの過程や苦悩などをお話いただいた後、参加者からの質問にお答えいただきました。受講者アンケートからは、「実体験に基づいた発表の中で、自分の生活と照らし合わせて振り返りきっかけとなった」といった意見のほか、「ひとりひとりが幸せな生活を送ることができるよう、まずは自分の意識を変えることが大切である」といった意見が上がりました。

令和5年度男女共同参画啓発

# キャッチフレーズ・習字入賞作品

蒲郡市では男女共同参画への意識向上と理解促進のために、キャッチフレーズ及び習字を市内小中学生から募集したところ、多くのご応募をいただきました。

選考の結果、各部門の入賞作品が決定し、それぞれ賞状と記念品を授与しました。



キャッチフレーズ



「多様性」を認め合える

思いやりの社会に

形原中学校 山本 莉緒さん



私らしく、あなたらしく、  
自分らしく、新しい時代を

形原中学校  
ジュニアンティ・ハルミさん



目指そうよ、一人一人が自分らしく  
活躍できる未来

西浦中学校 牧原 朱里さん



習字



中学生の部

個性輝く

石田和之さん



牧原千紗さん

多文化共生

西浦中一年 牧原 千紗



生田裕菜さん

多文化共生

蒲郡中一年 生田裕菜



小学生の部

多様性

鈴木万莉明さん



宇田唯千花さん

認め合い

蒲北小六年 宇田唯千花



牧原 花さん

男女共同

竹島小六年 牧原花