



もし、あなたが誰かに「男だから」「女だから」や、「今まではこう」、「みんな〇〇だから」と言いそうになった時、目の前の相手に目を向けてみてください。私たちは一人ひとり違う個性を持った人間です。その人の気持ちや「その人らしさ」について考えてみましょう。そのうえで、相手にどのような言葉をかけるのが良いか見直してみてください。

自分自身に対しても同じです。迷った時には、自分の心を見つめ直して、自分が本当に好きなもの、したいこと、感じたことを大切にしてください。思い込みで決めつけずに、「好き」や「〇〇したい!」をどんどんのびしていきましょう!

相談窓口

〈面談による相談(予約不要)〉

人権擁護委員による特設相談

日時：毎月1回 13:30~16:00 (15:00までに相談会場へ)

※日時・会場は、毎月発行の「広報はしもと」または橋本市ホームページに掲載

会場：地区公民館等(月毎に場所が変わります)

担当：橋本市 総合政策部 人権・男女共同推進室

TEL 33-1229 (直通)

人権擁護委員による常設相談

日時：毎週木曜日 13:30~15:30 (祝日・年末年始を除く)

会場：和歌山地方法務局橋本支局

担当：和歌山地方法務局橋本支局

TEL 32-0206 (代表)

〈電話・SNS (LINE) による相談〉

みんなの人権110番

TEL 0570-003-110 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15

こどもの人権110番

TEL 0120-007-110(通話無料) 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15

LINE アカウント名：法務局LINEじんけん相談

検索ID：@linejinkensoudan



友だち追加は
こちらから!

女性の人権ホットライン

TEL 0570-070-810 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15

橋本市女性電話相談

TEL 0736-33-8525 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00~13:00

橋本市 総合政策部 人権・男女共同推進室

TEL 0736-33-1229 月~金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15

~橋本市人権パンフレット~

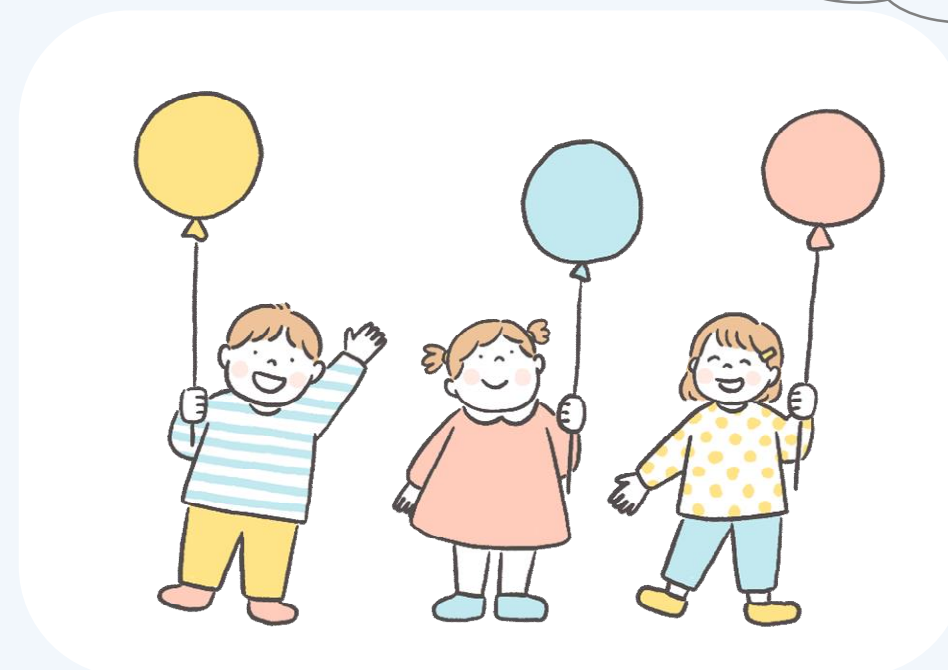
発行：橋本市・橋本市教育委員会

編集：橋本市人権教育・啓発プロジェクト

令和7年3月発行

知ろう 気づこう! アンコンシャス・バイアス

無意識の思い込み



私たちは普段の生活の中で、何かを見たり、聞いたり、感じたときに、無意識に「きっと〇〇だ」と思い込んだり決めつけたりすることがあります。

これを「アンコンシャス・バイアス」といいます。「無意識の思い込み」や「無意識の偏見」ともいわれています。

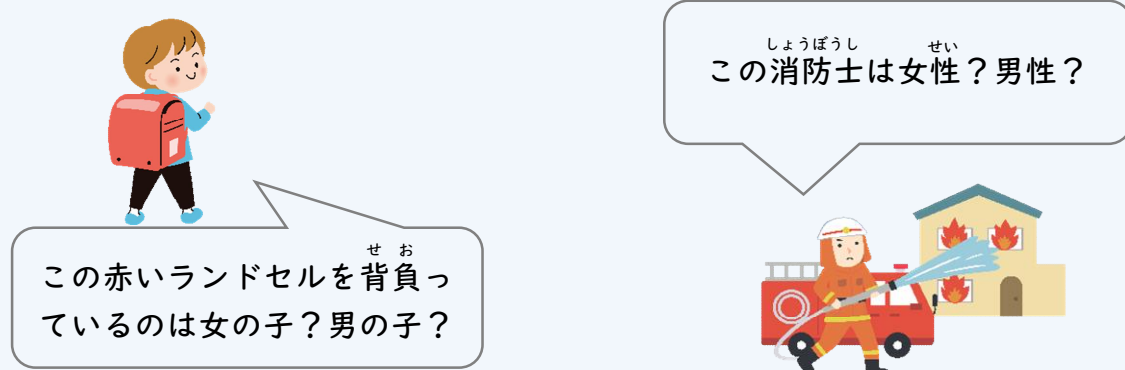
これまでの経験や周りの人の意見等から得た知識に影響を受けて自然に培われるため、自分自身では意識しづらいものです。

どのようなことがアンコンシャス・バイアスになるのでしょうか? また、どのような影響があるのでしょうか?

アンコンシャス・バイアスってどんなこと？

問題

下のイラストを見て考えてみよう。



正解は・・・「見る人によって変わる」です。

好きな色は人それぞれです。なりたい職業も性別で決まるものではありません。

ところが、私たちは見たり聞いたりしただけでその人の性別を頭に思い浮かべることが多くあります。それは私たちの脳が「今まで見た消防士はみんな男性だったから、このイラストの消防士も男性に違いない」というように、今まで経験したことをもとに、すばやく判断しているからです。

しかし、実際には、女性の消防士もいるので「この消防士は男性だ」というのは思い込みになります。このように、今まで自分が経験したことや知っていることから「こうだ」と思い込むことをアンコンシャス・バイアスといいます。

アンコンシャス・バイアスの理解を深めよう

①知る アンコンシャス・バイアスとは何か、どのような影響があるかを知る。

アンコンシャス・バイアスは誰もが持っていて、さまざまな状況があることを理解することが大切です。

ものごとのとらえ方、そこから引き起こされる感情や考え方は人によってさまざまです。気にしない人もいれば敏感に反応する人もいることを知しましょう。

②気づく 自分の中にどのようなアンコンシャス・バイアスがあるかを考える。

「どうせ無理だ」「みんな〇〇だ」「こうあるべき」といった言葉に気づいたら「もしかしてアンコンシャス・バイアスかな？」と一度立ち止まり、自分自身の心を客観的に見つめ直してみましょう。

③対処する 自分の言動が相手を傷つけないか、自分の可能性を狭めていないか一度立ち止まってから行動に移す。

一方的な決めつけで話をしない、意見を押し付けないように、一度心の中で確認してから相手に伝えましょう。

今までの経験や知識が新たな経験や見聞きすることで「上書き」され、見える世界や未来が変わるかもしれません。

こんな思い込みありませんか？

人の性のあり方はさまざまで、「この人は男性」、「この人は女性」と簡単に二つに分けられるわけではありません。からだの性、こころの性がそれぞれあり、恋愛の「好き」という気持ちを向ける相手の性も、人によって違います。どのような言葉づかいや服装、ふるまいをするかも、人それぞれです。男性・女性どちらでもないと思う人や、わからない人もいます。

また、無意識の思い込みは性別にかかわるものだけではありません。「お年寄りだからパソコンは苦手だろう」、「外国の人だから、日本語は分からないだろう」・・・こんなふうに「こうに違いない」、「普通はこうだ」と思った時は注意！誰もが自分らしく生きられる社会に向けて、まずは「これって自分の思い込みかもしれない」と考える習慣をつけましょう。

アンコンシャス・バイアスはどんな影響があるの？

アンコンシャス・バイアスは日常にあふれていて、無意識であるがゆえに完全に無くすことは難しいものです。

「決めつけ」たり「押し付け」たりすることで、自分とは違う考え方を受け入れられず、違うアイデアを活かすことができなかつたり、気づいていないうちに相手を傷つけ、差別することに繋がることもあります。また、「自分にはできるはずがない」と決めつけることで、自分自身の可能性を狭めてしまうことになります。

- 「普通（常識で）はこうだ」という価値観の押し付け
- 「どうせ無理だ」「できるわけがない」という能力の決めつけ
- 「こうあるべき」「こうでないとダメ」という理想の押し付け

アンコンシャス・バイアス チェックシート

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。あなたに思い当たるものがありますか？チェックしてみましょう。

- ☐ 血液型で相手の性格を想像することがある
- ☐ 「普通は〇〇だ」「それって常識だ」と思うことがある
- ☐ 「親が単身赴任中」と聞くと、父親を思い浮かべる
- ☐ 男性が育児や家事をしていると「すごいな」と思う
- ☐ 「男の子は強いから泣いてはいけない」と言ったことがある
- ☐ 女性はきめ細やかな気遣いができると思う
- ☐ 育児期間中の女性は重要な仕事を担当するべきではない
- ☐ みんなと違う意見を言うのは難しいと思う
- ☐ 女の子はピンク色、男の子は青色が好きだと思う
- ☐ 挑戦する前に「どうせ自分にはできない」と思う



これらは、日常や職場で見られるアンコンシャス・バイアスとなる可能性があることの一例です。チェックシートを通して自分がどのような「考え方の癖」や「価値観」を持っているのか振り返ってみましょう。