

知っていますか？アンコンシャス・バイアス アンコンシャス・バイアスに気づいて、誰もが生き生きと活躍するまちへ

皆さんは、無意識に相手のことや物事を決めつけてしまった経験はありませんか？「無意識の偏ったモノの見方」のことをアンコンシャス・バイアスといい、「無意識の思い込み」「無意識の偏見」などと表現されることもあります。

●アンコンシャス・バイアスとは●

アンコンシャス・バイアスとは、誰かと話すときや接するとき、これまでに経験したことや、見聞きしたことに照らし合わせて「ふつうは〇〇だからだろう」というように、あらゆるものを「自分なりに解釈する」という脳の機能によって引き起こされるものを指します。先入観や思い込み、勝手な解釈で無意識に発した言葉や態度が否定的なメッセージとなり、相手を傷つけたりストレスを与えることがあるのです。

●アンコンシャス・バイアスの例●

アンコンシャス・バイアスには、さまざまな種類があります。その代表例を紹介します。

■ステレオタイプバイアス

人の属性や一部の傾向に対する先入観や固定観念
【例】男性は外で働き、女性は家庭を守るもの など

■正常性バイアス

危機的状況を過小評価し「自分は大丈夫だ」と思い込むこと
【例】私に限って、災害に巻き込まれることはない

■確証バイアス

自分の考えを肯定する情報だけに注視し、考えに合わない情報は軽視する傾向
【例】「こうだ」と一度決めたら、聞く耳を持ちにくい

■集団同調性バイアス

集団に所属することで、集団内の人たちの言動に同調し、行動してしまうこと
【例】別の意見があっても人に合わせる

出典：福岡県女性の活躍推進ポータルサイト

☒無意識に決めつけ言葉・押し付け言葉を使っていますか？

アンコンシャス・バイアスを理解し、自分が日常生活で決めつけ言葉や押しつけ言葉を使っていないかチェックしてみましょう。

Check!!

☐ 価値観の決めつけ言葉 ● “普通” そうだ ● “たいてい” こうだ など

☐ 能力の決めつけ言葉 ● どうせムリ・どうせダメ ● そんなことできるわけない など

☐ 解釈の押しつけ言葉（違う解釈を受け入れない） ● そんなはずはない ● こうに決まってる など

☐ 理想の押しつけ言葉（自分の理想を相手に求める） ● こうある“べき”だ ● こうでないとダメだ など

© 一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所

●アンコンシャス・バイアスに「気づくこと」が大切●

アンコンシャス・バイアスの正体は「自己防衛心」です。脳が無意識のうちに自分にとって都合の良い解釈をすることで起こります。これは、自然な反応であり、完全に止めることはできません。大切なことは、アンコンシャス・バイアスが自分の中にもあることに気づくこと、日常生活の中で無意識な思い込みをしていないか意識することです。アンコンシャス・バイアスへの気づきは、多様性を認め合い、一人一人が生き生きと活躍する社会の実現に向けての第一歩です。

今、社会に必要なのは、 ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)が実現した社会の姿

近年、働き方が多様化し、新型コロナウイルス感染症の影響で、さらに働き方が変化しています。日本では、共働き世帯の増加により、家事・育児等の家庭生活の役割分担が変わってきており、長時間労働による家庭生活・地域生活への参画が難しい等、さまざまな課題が生じています。これらの課題を解消するために、個人に合った働き方の見直しと家庭や地域生活への参画のバランス、すなわち「ワーク・ライフ・バランス」が必要とされています。

ワーク・ライフ・バランスが実現した社会

●就労による経済的自立が可能な社会

経済的自立を必要とする者、とりわけ若者が生き生きと働くことができ、かつ、経済的に自立可能な働き方ができ、結婚や子育てに関する希望の実現などに向けて、暮らしの経済的基盤が確保できる。

●健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会

働く人々の健康が保持され、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持てる豊かな生活ができる。

●多様な働き方・生き方が選択できる社会

性や年齢などにかかわらず、誰もが自らの意欲と能力を持ってさまざまな働き方や生き方に挑戦できる機会が提供されており、子育てや親の介護が必要な時期など個人の置かれた状況に応じて多様で柔軟な働き方が選択でき、しかも公正な処遇が確保されている。

出典：内閣府「仕事と生活の調和」推進サイト

～男女共同参画週間展のお知らせ～

男女共同参画に関する図書の紹介・貸し出しおよびワーク・ライフ・バランスに関するパネル展示を実施します。

日時：6月11日(土)～30日(木)

場所：飯能市立図書館



ワーク・ライフ・バランスの参考にしたい図書の紹介

「フィンランド人はなぜ午後4時に仕事が終わるのか」

著者 ほりうち ときこ

出版 ポプラ社

フィンランド大使館で広報の仕事に携わる著者が「ゆとり」のあるフィンランド流の働き方&休み方のコツを紹介！

2019年にワーク・ライフ・バランス世界1位になったフィンランド流の働き方&生き方の秘訣を紐解きます。

飯能市立図書館で借りられます！



埼玉県が多様な働き方実践企業認定制度

埼玉県では、仕事と家庭の両立を支援するためテレワークや短時間勤務など、多様な働き方を実践している企業等を認定する多様な働き方実践企業認定制度を取り入れています。飯能市では、現在38事業所が認定されています。また、埼玉版働き方改革ポータルサイトでは、働き方改革を支援する事業や講座・セミナー等を実施しており、仕事や職場環境の改善に役立つ情報を発信しています。



埼玉版働き方改革ポータルサイト