

アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント!!

例えば、こんなふうに思ったことはありませんか？

- 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- 性別による向き、不向きがある

これらは全て、数多くあるアンコンシャス・バイアスの一部です。こうした思い込みは、日常にあふれていますが、一人ひとりが「思い込み」だと気付くことができれば、誰もが活躍できる社会になるはずです。

アンコンシャス・バイアスをチェックしてみよう

「固定的な性別役割分担意識」を例に、あなたの思い込みを日常のシーンごとにチェックしてみましょう。YESと思う項目について、少しだけ立ち止まって考えてみてください。

Check1

家庭・コミュニティー

- 女性は結婚によって、経済的に安定を得る方が良い
- 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ
- デートや食事のお金は男性が負担すべきだ



Check2

職場

- 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- 組織のリーダーは男性の方が向いている
- 受付、接客・応対（お茶だしなど）は女性の仕事だ



Check3

その他

- 女性は感情的になりやすい
- 女性は論理的に考えられない
- 男性は気を遣う仕事やきめ細かな作業は向いていない



今すぐできる!! アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント

次の3つのポイントを意識してみましょう。

Point1

「べき」「普通は…」に注意!

「男性なら残業するべき」、「普通は女性なら結婚するものだ」本当にそう言い切れますか? 「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

Point2

相手の「サイン」を見逃さない

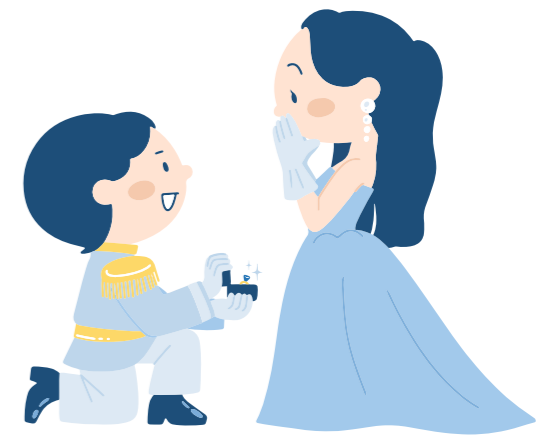
家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか? そんなときは、自身のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

(政府広報オンライン「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント!誰もが活躍できる社会に」)

Point3

常に自分に問いかける

先にも説明したとおり、アンコンシャス・バイアスを完全に払拭するのは難しいです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。違和感のあったことをメモしていけば、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。



白雪姫のあらすじに、皆さんはいくつ「つつこみ」を入れることができただろうか? あるワークシヨップでは、「かわいくて真っ白というのが女の子の基準になっている」、「美の基準を魔法の鏡という他者の枠にゆだねている」、「年を経た女性は劣る、若ければ良いという基準」、「眠っているのに同意もなく性的接触をしており、それが良いことのように描かれる」など、あらすじだけで約20個ものつつこみがあった。ワークシヨップでは日本のおとぎ話である「かぐや姫」も題材として取り上げた。竹から生まれたかぐや姫が成長して美しく育ち、5人の貴公子が求婚しにやってきた場面

では、「女は美しいほうが、価値があるとされている」というつつこみが、かぐや姫が泣きながら月に戻る場面では、「女性は運命に逆らってはいけない」等、こちらも約20個ものつつこみがあった。ワークシヨップを通じて、「こんなにたくさんつつこみポイントがあったなんてびっくりした」という感想が少なからずあった。私たちが何も見なくても話せるくらい記憶の中に深く根付いているおとぎ話に、これほどまで多くのジェンダー・バイアスが散りばめられていたのである。

最後のステップ3は、ジェンダー・バイアスが起らない環境を「仕組み化する」、つまり銀河系の外側からのアプローチである。例えば、「DV防止法」が制定されてから、DVの認知度が高まり、DV相談件数や助けを求める人たちの数が増えた。かつては「夫婦喧嘩は犬も食わない」、「喧嘩両成敗」と言われていた現象に「DV」という名前が与えられ、DVは夫婦喧嘩ではなく、一方が他方を暴力という手段で思い通りにすること、支配することであり、人権侵害であるという新しい視点・認識が与え



られた。国レベルで法律が作られたことで、都道府県レベルで、区市部レベルで、学校レベルで様々な具体的取り組みがなされてきているのである。それらの具体的な取り組みが、私たちの新たな価値観作りに影響を与えるというのは容易に想像できるだろう。

本稿をきっかけに、誰一人としてジェンダー・バイアスからは逃れられない事実を受け止め、自分が今まで「当たり前」だと信じ込んできたことに「つつこみ」を入れ、新たな気づきを基に行動することでジェンダーセンシティブな(ジェンダー問題に敏感な)社会を私たちと一緒に構築していきましょう。

千野 洋見 さん プロフィール

公認心理師・精神保健福祉士

2004年よりNPO法人女性ネットSaya-Sayaに関わり、DV被害母子同時並行心理教育プログラム「びーらぶ」や、暴力防止ユースプログラム「チェンジ」の開発および実践等に携わる。

DV家庭に育った子どものプレイセラピーやDV被害女性の心理カウンセリングも行っている。

民間DVシェルター専従スタッフとしての経験を活かし、現在はSaya-Sayaの活動の傍ら、配偶者暴力相談支援センターの相談員および母子生活支援施設の非常勤心理士として従事している。加えて2023年4月より、児童相談所におけるDV相談員として月2回従事している。