

区民と創る台東区の男女平等参画のための情報誌

はばたき21

通信

2025・3

No.49

ジェンダー平等!!
～らしさってなんだろう～



●特集

無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)とは？

○寄稿「おとし話をとおしてジェンダー・バイアスに気づこう」

NPO法人女性ネットSaya-Saya 千野 洋見 さん

○ アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント!!

○ みんなのあれこれ「アンコンシャス・バイアス」に関する意識調査

◆講座レポート 男性初心者向け料理講座「基本を楽しく学んで、家庭で応用しちゃいましょう!」

◆気になる数字 ◆「はばたき21」情報コーナー おすすめ図書案内



そして、「家族」の成員や「家族」の在り方は、「家族」が生活する「地域」の中にあり、「地域」の影響を受ける。このように、「わたし自身」の有り様や価値観は、「わたし自身」が独自に何の影響も受けずに築かれたのではなく、「わたし自身」を取り巻く多くの層によって影響を受けているということを表している。

どんなに学業優秀で本人が希望しても、女性が法曹資格を取ることも、選挙権も与えられていなかった時代には、「女性の言葉は聞く価値無し」とされていた。これは、女性自身の能力が男性に比べて低かったのではない。女性の能力が、意図的に社会の中で低くされ、それがあたかも真実・事実であるかのようにされてきた歴史の証左である。

ジェンダー・バイアスを変える3ステップ

ジェンダー・バイアスを変えるには、「認識する」「体験する」「仕組み化する」の3ステップがあると考えている。ステップ1の「認識する」は、まさに自分自身にジェンダー・バイアスがあるということとを認識するということである。これは意外に難しい。ジェンダー

特集 無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)とは？

無意識の思い込みは、人間の脳のはたらきによるものなので、だれもが持っています。思い込みを持つこと自体は、自然なことです。しかし無意識の思い込みによって言ったことや、したこと、決めたことは、ときにだれかを傷つけたり、自分の可能性を狭めたりすることがあります。

たとえば、女の子が「消防士になりたい」と言ったとき…、男の子が「保育士になりたい」という夢をもったとき…、「女だから向いていない」、「男らしくない」などと人から言われたり、自分で思ったりして、夢をあきらめた人もいるかもしれません。でも、「ふつう」って、なんでしょう。「女らしい」、「男らしい」とは、だれが決めたのでしょうか。それは自分の思い込みかもしれません。

(東京都こども HP「無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)」参照)

※アンコンシャス・バイアスとは日常の言動として現れる無意識の偏見のこと。特に性別に対する思い込みや偏見は「ジェンダー・バイアス」として、社会や個人の中に根強く残っています。

寄稿

おとぎ話をとおして ジェンダー・バイアスに気づこう

— NPO 法人女性ネット Sayai-Saya —

千野 洋見さん

「むかし、むかし、あるところにおじいさんとおばあさんが住んでいました」という決まり文句で始まるおとぎ話を、日本に幼い頃から住んでいる人は少なくとも一度は聞いたことがあるだろう。このようなおとぎ話は、日本だけでなく、海外にも多く存在している。「シンデレラ」や「白雪姫」などが代表格だろうか。これらのおとぎ話の多くは、勧善懲悪仕立てになっており、女性が主人公の場合は、苦難の末に王子様などの位の高い人に見初められてハッピーエンドとなるパターンが多いように思う。このようなおとぎ話に自らを重ね合わせ、「自分も大人になったら王子様に見初められたい」「自分も大人になったらお姫様と結婚したい」的な夢を抱いた人も少なくないだろう。長年に渡り、素敵

な物語として伝えられ、その話をしてくれた大人が「○○ちゃんもいつか、こうなるといいねえ」と言われ続けることで、私たちは知らず知らずのうちに、大人の価値観を内面化してしまうのである。

本稿のテーマである「ジェンダー・バイアス」とは、「性別役割割についての偏見」と言い換えることができる。おとぎ話に代表されるように、私たちはジェンダー・バイアスのある社会に生きているため、その影響を否が応でも受けてしまっているのである。図1「私と地域、社会、宇宙までの関係図「銀河系(ギャラクシー)」の図」を見ていただきたい。この図では、「わたし自身」が中心にいる。しかし、「わたし自身」は、いわゆる「家族」と呼ばれる最も近い他者の存在の影響を強く受ける。

図1 私と地域、社会、宇宙までの関係図「銀河系(ギャラクシー)」の図



出典：NPO 法人女性ネット Sayai-Saya

* 白雪姫あらすじ *

王様とお姫様の間にかわいい真っ白な肌をしたお姫様が誕生し、白雪姫と名づけられた。病気で亡くなったお姫様の後に来た新お姫様は、自分の美しさしか考えていない。魔法の鏡に「世界中であなたが一番美しい」と答えてもらっては喜んでいて、白雪姫が美しいお姫様に成長すると、魔法の鏡の答えは変わっていった。「自分よりも美しい者がいるなんて!」と怒ったお姫様は白雪姫を殺すように家来に言った。しかし家来は命令に背き、白雪姫をこっそり森の奥に逃がした。白雪姫はそこで7人の小人の家を見つけ、住まわせてもらうことになった。魔法の鏡によって、白雪姫がまだ生きていることを知ったお姫様は、毒リンゴを作ると、自らリンゴ売りのおばあさんに化けて白雪姫をだまし、毒リンゴを食べさせた。毒リンゴを食べた白雪姫は深い眠りについた。するとそこへ、嵐にあった王子様が迷い込んできた。王子様は白雪姫にやさしくキスをして、白雪姫を深い眠りから無事に目覚めさせた。そして、王子さまと白雪姫は結婚し、仲良く幸せに暮らした。





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

- 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るべきだ
- 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・バイアスが起これない環境を「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ているのは容易に想像できるだろう。

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。



このたび久しぶりに調理コーナーを使った大人気の料理講座が、男性初心者向けに行われました。メニューは、たっぷり野菜のスープと、ポーチドエッグを添えた鶏もも肉のソテーの二品。いずれも身近な食材を使って簡単に作れるメニューで、料理の基本を学びました。



参加者9名が2つの班に分かれて行われましたが、講師との距離感がちょうどよく、しっかり学ぶことができたようでした。たっぷり野菜のスープでは、様々な形の野菜5種類を「色紙切り（しきしきり）」という、1cm四方、厚さ1〜2mmの大きさに切り揃えることがポイントで、それぞれの野菜に合わせた切り方を教わりました。切り方の基本を覚えることで、冷蔵庫にある余った野菜を使って作ることが出来ます。ぜひ、いろいろな食材を使ってオリジナルスープを作ってくださいたいと思います。



気になる数字

総務省HP「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数のポイント(令和6年1月1日現在)」によると、台東区の人口増加率が市区部で全国1位になりました。数字でみてみると、台東区の人口増加率は+2.37%、うち日本人の人口増加率は+1.28%です。令和6年10月1日現在では、台東区の人口は21万5535人(女10万5808人、男10万9727人)で、うち外国人は1万9871人なので、だいたい11人に1人の割合です。

人口の減少が続く日本ですが、区市部で台東区が全国1位になった理由は何なのでしょう。

台東区のホームページの「台東区長期総合計画」や「台東区人口ビジョン」には、「世界に輝くひとまちたいとう」という将来像のもと、人口水準の維持・確保のための出産・子育て支援、就労支援、環境整備、地域産業の活性化、まちの魅力づくりといった人口に関する施策などが公表されています。

浅草や上野をはじめ人をひきつける観光資源があり、隣接する中央区や千代田区と比べて生活費の相対的な割安感なども、人口増の一因かもしれません。約30年前に台東区に移り住んだ本稿の書き手の実感でもあります。

【総計】人口増加率、自然増加率、社会増加率の1位(令和6年1月1日現在)

	市区部	町村部
人口増加数	大阪府大阪市(+16,055人)	北海道倶知安町(くっちゃんちょう)(+869人)
人口増加率	東京都台東区(+2.37%)	北海道赤井川村(あかいがわむら)(+22.33%)

【総務省HP「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数のポイント(令和6年1月1日現在)」】



台東区男女共同参画推進講座レポート

男性初心者向け料理講座「基本を楽しく学んで、家庭で応用しちゃいましょう!」

●日時…令和6年10月5日(土)10:00〜11:15
●講師…森本 貴裕さん(ateeliercuisine)

料理初心者も家庭で再現しやすいレシピを学び、日々の食生活をより健康的にするための知恵を教わりました。ワークショップを通して、準備から片付けまで、参加者が料理の基本的な工程を学ぶ機会となりました。

このたび久しぶりに調理コーナーを使った大人気の料理講座が、男性初心者向けに行われました。メニューは、たっぷり野菜のスープと、ポーチドエッグを添えた鶏もも肉のソテーの二品。いずれも身近な食材を使って簡単に作れるメニューで、料理の基本を学びました。

参加者9名が2つの班に分かれて行われましたが、講師との距離感がちょうどよく、しっかり学ぶことができたようでした。たっぷり野菜のスープでは、様々な形の野菜5種類を「色紙切り（しきしきり）」という、1cm四方、厚さ1〜2mmの大きさに切り揃えることがポイントで、それぞれの野菜に合わせた切り方を教わりました。切り方の基本を覚えることで、冷蔵庫にある余った野菜を使って作ることが出来ます。ぜひ、いろいろな食材を使ってオリジナルスープを作ってくださいたいと思います。

プラザの機能強化による工事のため、最後の料理講座とさせていただきますが、これに機に男性の皆さんも、料理に興味を持ち、積極的に楽しみながら作ってくれたらいいなと思います。

みんなのあれこれ

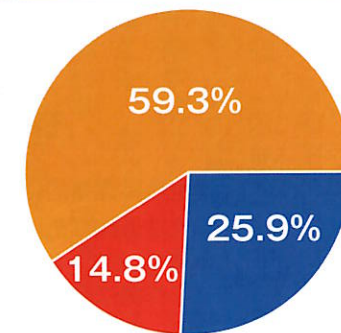
「アンコンシャス・バイアス」に関する意識調査

台東区男女平等推進プラザが主催する男女共同参画推進講座(令和6年度)の参加者を対象に、「アンコンシャス・バイアス」への意識調査を実施しました(全3回 回答数:31)。

はじめに「アンコンシャス・バイアス」という言葉の認知について尋ねました。言葉自体を聞いたことがない方が全体の6割程度、言葉だけは聞いたことあるという方が14.8%、内容まで知っている方は25.9%いらっしゃいました(設問①)。しかし、このように言葉自体の浸透度は低いにもかかわらず、実際は多くの方が偏見にとらわれずフラットなものの見方をしているようです(設問②)。また、自分の中にある無意識の偏見を意識して、それを他人に押し付けないよう配慮する傾向もみられました。偏見が入り込みやすい日常生活のいくつかの場面において、自らの偏見に気づき自制するこのような実践が、「誰もが活躍できる社会」に繋がります。

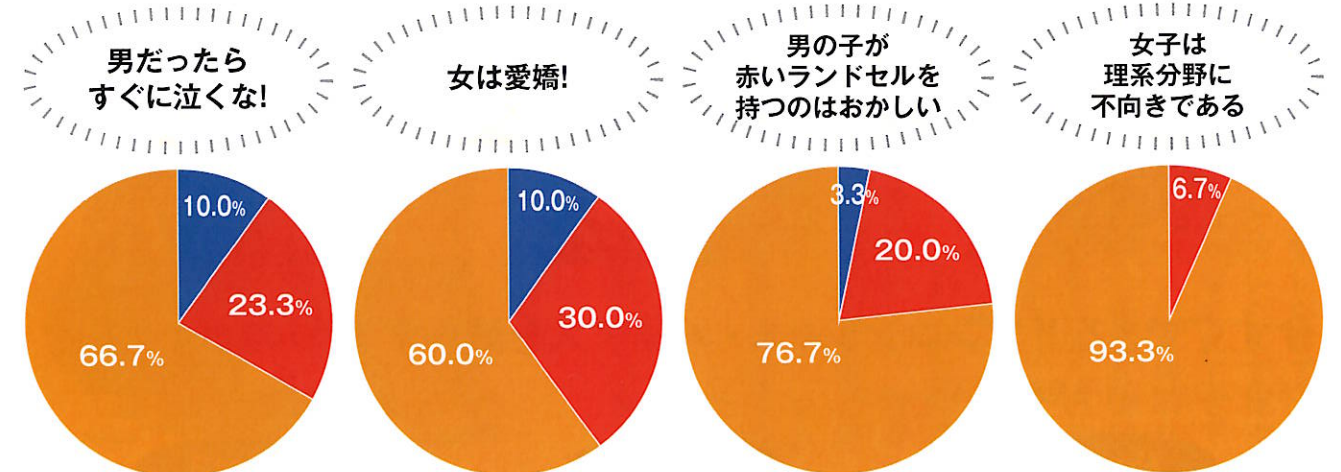


①「アンコンシャス・バイアス」という言葉 聞いた事ありますか? (27件の回答)



■ 聞いたこともあるし、内容も知っている
■ 聞いたことはあるが、内容までは知らない
■ 聞いたことがない

② 誰かのこんな言葉を聞いた時 あなたはどう思いますか?



■ 当然そうだと思う ■ そうだと思うが、自分は意識しないよう心掛けている ■ そうは思わない

③ 自分の中の「アンコンシャス・バイアス」 思い当たることはありますか? (一部抜粋)

- あります。消すことは難しいので、受け入れて、人には矯正して、傷つけたりしないようにしたい。
- 男性は競争が好きである。
- 女性一人で牛丼を食べてるのを見ると詮索したくなる。
- なよなよしている男性を見ると、男のくせに…と思ってしまいます。
- 男性は外で働き、女性は家庭を守るべき。そのような昔の考え方はあります。
- お茶くみ→男性には頼みにくい。女性、それも若い人がするものだと思われていると自分自身が認識しているから。
- 男(総合職)のくせに熱で休むなんてありえない。
- 大人数で食事をする際に、女性が食事のとりわけやお酌をする流れになる。

「はばたき21」情報コーナー おすすめ図書案内

わたしが「わたし」を助けに行こう ―自分を救う心理学― 橋本翔太（著） サンマーク出版

あなたが、なかなか解決できないこと。いつも問題を繰り返してしまうこと。これらの問題や悩みは、心の中に住む「もうひとりのあなた」が引き起こしていたのだ。そして、その理由はけっして嫌がらせではなく「あなたを守る」ため。あなたの知らなかった「あなた自身」の謎を解き明かしながら、誰かに頼るのではなく、あなたがあなた自身を助けることができる方法をおしえてくれる。



翻訳する女たち 大橋 由香子（著） エトセトラブックス

翻訳する女がまだ珍しかった時代、本に生き、言葉を探し、翻（ひるがえ）してきた女性たちのストーリー。大人になる前に戦争を経験し、翻訳者も編集者もまだほとんど男性だった頃の出版界に飛び込み、半世紀以上も翻訳してきた女性たちがいる。児童書から文学、ミステリまで、読み継がれる数々の名訳を残す中村妙子、深町眞理子、小尾芙佐、松岡享子——丁寧なインタビューをもとに4人の翻訳家の人生がつつられている。

女の子に生まれたこと、後悔してほしくないから 犬山 紙子（著） ディスカヴァー・トゥエンティワン

「女の子に生まれなければよかった」と、後悔してほしくない。女の子を育てる時期に知っておきたい“どうしよう”＝“母娘関係、性教育、ジェンダー、SNSとの付き合い方、外見コンプレックス、いじめ、ダイエット”について考える。まずは家庭の中、保護者ができることを知らねば。たくさんの専門家の方や当事者の方、アクティビストにお話をうかがったイラストエッセイ集。



◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

40年ほど前、わたしが20代の頃から「らしさ」への疑問が出てきたと記憶しています。ジェンダー平等が今のように社会的課題になるまで、それなりの時間がかかりました。

情報誌編集委員 梶原 雄

アンコンシャス・バイアス、なんだか難しい言葉ですが、誰もが持っている無意識の思い込み…それに気づき意識することで、物事を多方向から見られるようになれるといいですね。

情報誌編集委員 木村 泰子

編集・発行：台東区男女平等推進プラザ「はばたき21」

【はばたき21 相談室の移転について】

生涯学習センター機能強化工事に伴い、はばたき21相談室が移転します。

場所：東京都台東区根岸5-14-15

根岸5丁目施設

予約専用電話：03-5246-5819

予約受付時間：9:00～17:00（月曜日～土曜日）

※日曜、第1・第3・第5月曜日（祝日の場合は翌平日）

年末年始をのぞく

※託児は、火・土にご利用いただけます。

<男女平等推進プラザ休館のお知らせ>

●男女平等推進プラザ「はばたき21」の施設利用を休止します。機能強化工事に伴い、施設および資料の利用ができなくなります。なお、はばたき21相談室については、電話番号は変わらずにご利用いただけます。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

・休館期間 令和7年3月17日（月）～令和8年10月31日（土）・資料の貸出期間 令和7年3月16日（日）17:00まで

・問合せ 男女平等推進プラザ TEL 03(5246)5816

