



# 無意識に思い込んでない？

## 『A型=几帳面』『理系=男性』



「理系」と聞くと  
男性を  
思い浮かべる



家事・育児は  
女性が  
するものだ



私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりした時に「無意識に“こうだ”と思い込むこと」があります。この「無意識の思い込み」は、心理学の用語を使い「アンコンシャス・バイアス」「無意識のバイアス」などとも表現されています。

無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)は、過去の経験や見聞きしたことに影響を受けているもので、誰もが持っているものです。それらは日常生活にあふれていますが、気づかずにいると、そこから生じた判断や言動が、時に相手を傷つけてしまったり、自分自身の可能性を狭くしてしまったり、人や組織の成長を妨げてしまったりといった、ネガティブな影響を及ぼす可能性があります。

### 身に覚えある? チェックしてみよう

### 無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)の種類

#### ステレオタイプ

性別、学歴、世代などをもとに、先入観や固定観念で相手を見る傾向

- デートや食事のお金は男性が支払うものだと思う
- 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていないと思う
- 家事・育児は女性がするものだと思う
- 「親が単身赴任」と聞くと、父親を思い浮かべる(母親の方ではなく)
- 男性なら人前で泣いてはいけないと思う
- 学級委員長や生徒会長は男子が、副委員長や副会長は女子の方が向いていると思う
- 血液型を聞くと、相手の性格を想像する



#### 正常性バイアス

警告のシグナルを軽く考えて「私は大丈夫」「このくらい問題ない」などと、思い込む傾向

- 火災警報器が鳴っても「点検中の誤作動だろう」と避難しなくていいと思う
- 学校の課題を作成する際にネットの情報をコピーしても問題ないだろうと思う



#### 確認バイアス

自分の考えに合う情報や、都合のいい情報ばかりに目がむく傾向

- インターネットやSNSで自分の賛同する意見の情報ばかり目がい
- 自分が読んだ流行の本やマンガは、みんなも知っていると思う



#### 集団同調性バイアス

「みんなに合わせた方がいい」など、周りと同じように行動してしまいたくなる傾向

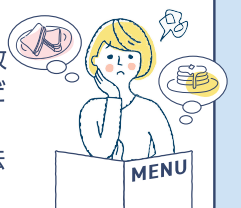
- 周りに合わせて「私もSNSを始めた方がいいかな」と思う
- 災害時に避難警報が出ても、他の人が避難せず同じ場所にいるので「私もここにしよう」と思い込む



#### 現状維持バイアス

「このままが(で)いい」など、現状維持を望み、変化をさげたくなる傾向

- 飲食店で「新しいメニューを選んで失敗したくない」と思い、いつも慣れ親しんだメニューを頼みたくなる
- これまで行ってきたことに対して、新しい方法の提案をうけても、このままでいいと思う



ここに挙げたのは、ほんの一例です。

日常の中で、自分の中にもアンコンシャス・バイアスがないか? ぜひ一度考えてみてください。

出典:内閣府ホームページ([https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/seibetsu\\_r03.html](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/seibetsu_r03.html))、参考:(一社)アンコンシャスバイアス研究所

# 無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)は男女共同参画社会の実現にも影響を与える

男女が互いにその人権を尊重しながら、共に支え、責任を分かち合い、個性や能力を十分に発揮できる「男女共同参画社会」は、全ての人々が自分らしく心豊かに暮らすことができる社会であり、私たちが目指すべき社会です。

「女性だからこうだ」「男性はこうでなくてはならない」といった、固定的な性別役割分担意識の根底にある無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に気づくことが、男女共同参画社会実現の第一歩です。



女の子は「ぬいぐるみ」が好き？  
男の子は「車」が好き？



## 日本はジェンダー・ギャップ(男女格差) 146カ国中125位!

2023年世界ジェンダーギャップ指数ランキング(上位国および主な国)

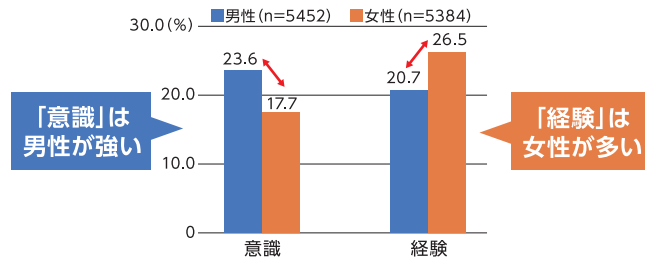
順位	国名	値
1	アイスランド	0.912
2	ノルウェー	0.879
3	フィンランド	0.863
4	ニュージーランド	0.856
5	スウェーデン	0.815
6	ドイツ	0.815
15	イギリス	0.792
30	カナダ	0.770
40	フランス	0.756
43	アメリカ合衆国	0.748
79	イタリア	0.705
105	韓国	0.680
107	中国	0.678
125	日本	0.647

先進国中  
最下位!

※世界経済フォーラムが発表している「経済」「教育」「健康」「政治」の4分野から算出した男女の格差を数値化したランキング(0が完全不平等、1が完全平等)

## 「性別役割分担」に関する男女の意識・経験データ

性別による役割についての意識および経験



性別役割を言ったり、言動を感じさせた人(直接or間接的)

順位	男性	女性
1位	父親	母親
2位	母親	父親
3位	男性の知人・友人	女性の知人・友人
4位	配偶者・パートナー	女性の親戚
5位	女性の知人・友人	男性の親戚

令和4年度性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する調査結果  
出典:内閣府ホームページ([https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/seibetsu\\_r03.html](https://www.gender.go.jp/research/kenkyu/seibetsu_r03.html))

専門家に  
聞きました!



(一社)アンコンシャスバイアス研究所 代表理事  
(株)モリヤコンサルティング 代表取締役

守屋 智敬 氏

## 無意識の思い込みに“気づく”ことで一人一人がイキイキと過ごせる社会へ

### アンコンシャス・バイアスにはどう向き合ったらいいですか?

大切なことはアンコンシャス・バイアスに「気づこう」とし、その先の言動と影響とに思いをよせることです。日常の中で「これってアンコン(アンコンシャス・バイアス)?」と、自身に問いかけるとともに、身近な人とも率直に対話できる環境、関係づくりを心がけることが、一人一人が生き生きと活躍できる社会をつくることにもつながると思います。それは、日本社会が抱える、女性の社会進出に代表されるさまざまな社会問題を解決する鍵にもなると思います。



TOCHIGI-NIKKO  
Ministerial Meeting on Gender Equality  
and Women's Empowerment 6.24-25

## G7栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合 6月24日(土)・25日(日)に本県で初開催されました!

「コロナ禍での教訓を生かす」「女性の経済的自立」の2つをテーマに議論を交わし、「日光声明」を発表しました。

### 日光声明の主なポイント

- 女性の経済的自立に向けた取組の重要性を明記
- ジェンダーに基づくあらゆる暴力の根絶に向けた対策を講じる必要性を確認
- 社会全体の意識を変えていくことが必要とされており、固定観念等の解消に向けた取組が重要

G7サミット/フランス、アメリカ合衆国、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダの7カ国および欧州連合(EU)の首脳が参加して毎年開催される国際会議



内閣府提供