



ふくしまで輝く女性活躍促進事業

みんなのアンコン
エピソード収録

ふくしま アンコン 解消アクション !

はやわかりハンドブック



“思い込みに気づけば 未来が変わる”

CONTENTS

- P01 STEP1 アンコンを知る
- P02 STEP2 アンコンに気づく
- P03 アンコンエピソード職場編
- P05 アンコンエピソード家庭編

- P07 アンコンエピソード地域編
- P09 STEP3 アンコンに対処する
- P10 有識者コメント

ひらく、ひらく、
実現する
ふくしま
福島県

STEP 1



アンコンを知る アンコンシャス・バイアス (unconscious bias) とは？

私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときに、無意識に「こうだ」と思い込むことがあります。これをアンコンシャス・バイアス（略して、アンコン）と言います。日本語では、「無意識の思い込み」等とも表現されています。

例えば、次のように思うことがありますか？

- 血液型を聞くと、とっさに「きっとこんな性格だ」と思う
- 「介護をしている」と聞くと、“親”的介護を思いうかべる
- 「親が単身赴任中」と聞くと、父親を思いうかべる
- 「親が乳がんに罹患した」と聞くと、母親を思いうかべる
- 「私にはムリ」と、とっさに思うことがある

これらは、アンコンシャス・バイアスになりうる、ごく一部の事例です。

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」等に影響をうけています。アンコンシャス・バイアスは、相手など「ヒト」に対するものもあれば、「モノ」に対してや「自分自身」に対するものもあり、日常にあふれていて、誰にでもありうるものです。

気づかずにはいると何が問題となるのか？

例えば、「単身赴任といえば普通は男性がするものだ」というアンコンシャス・バイアスに気づかずにはいると、単身赴任という働き方を選択している母親に対して、「母親なのに？お子さんがかわいそう」等の言動が、相手を傷つけるといったことにつながります。

このように、アンコンシャス・バイアスに気づかずにはいると、相手を傷つけたり、自分の可能性を狭めたりすることがあるため注意が必要です。

これまでの自分にとっての「あたりまえ」や「普通」は、これからや、他の人にとっては違うかもしれません。

「決めつけていないだろうか？」と、アンコンシャス・バイアスに気づこうとすることを大切にしてみてください。

STEP 2



アンコンに気づく 専門用語をヒントに「私のアンコン」を振り返る

専門用語をいくつか紹介しますので、「人」に対して、「自分自身」に対して、「仕事や日常生活、キャリアなど様々な場面」で、アンコンに気づくヒントにしてみてください。

専門用語(抜粋) ※専門用語は200種類以上あります	
ステレオタイプ	ある属性に対する先入観や固定観念で、「みんなそうだ」と思い込む傾向 例)「あの世代の人って、みんなそうだ」と思う
ジェンダーバイアス	ジェンダーに対する先入観や固定観念で決めつけたモノの見方をする傾向 例)「女性は／男性は〇〇するものだ」と思う
正常性バイアス	警告のシグナルを軽んじ、「このくらい問題ない」「自分は大丈夫」と思い込む傾向 例)危ないと言われても「逃げなくても大丈夫」と思う
同調バイアス	「周りに合わせたほうがいい」等、周りの言動にあわせたくなる傾向 例)「みんながそうするなら、私も同じようにしよう」と思う
インポスター症候群	周りから評価されていても、自分を過小評価する傾向 例)何かに挑戦する際に「私はどうせムリ」と思う

アンコンシャス・バイアスは無意識なので気づきにくいかもしれません、だからこそ、「気づこうとする」ことを大切にしていただければと思います。

アンコンの上書きにより、 可能性が広がり、未来が変わる

アンコンシャス・バイアスは、本能によるものですので、完全になくすことはできません。しかし、新たな経験や見聞きすることによって、「上書き」はできます。

例えば、「私にはムリと思っていたけれど、やってみたらできた」「はじめはネガティブな印象の人だったけれど、実際に話してみたらとても好印象だった」「これがあたりまえと思っていたけれど、違った」などの経験はありませんか？

これらは、まさに、アンコンに気づき、上書きする体験といえるものです。

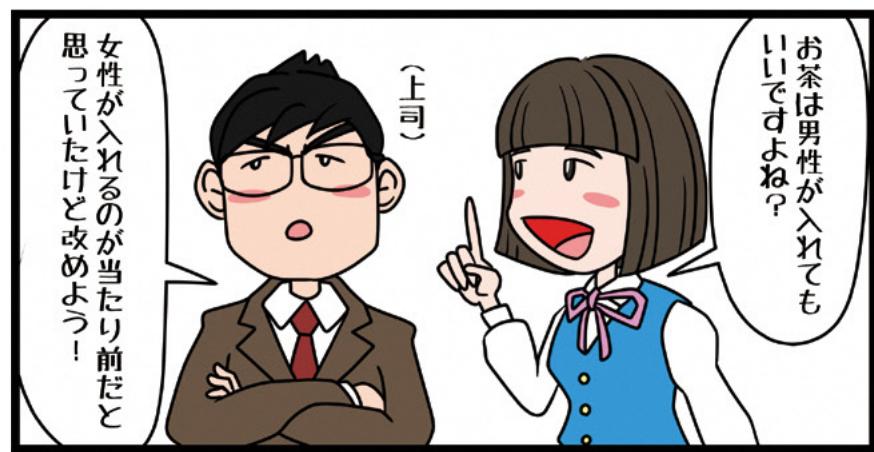
日頃から「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」と意識することで、モノの見方が変わり、相手の立場で考えようと思えたり、他の可能性を考えてみようと思えたり、どうせムリと思わずに、一歩踏み出してみようという勇気が持てるなど、様々な変化がおとずれるかもしれません。

アンコンHペソード 職場編 EPISODE.01

母心
オカン

Hペソードイラスト：関あつし

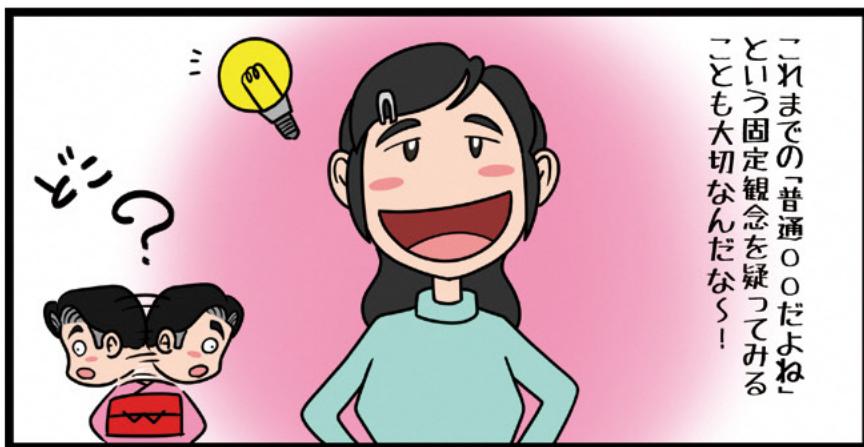
お茶くみは女性の仕事？



母心
関あつし

アンコンHピソーダ 職場編 EPISODE.02

業界によっては女性が活躍しにくい?



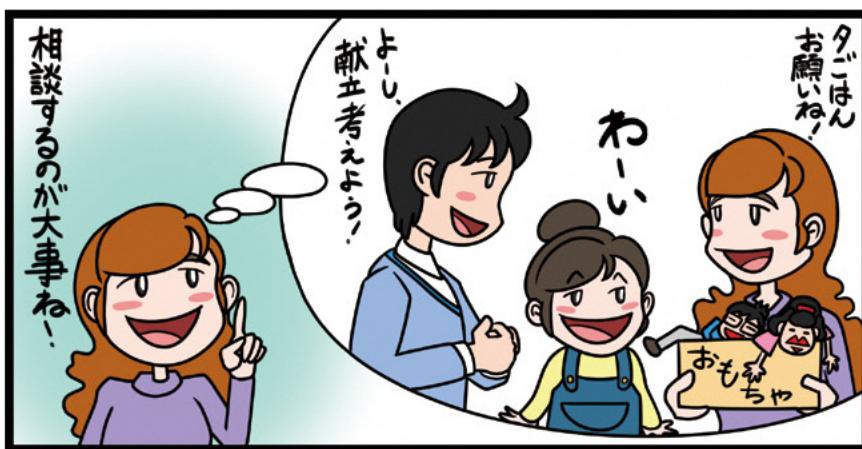
アンコ・Hペソーデ 家庭編 EPISODE.01

メイクは女性だけがするもの？



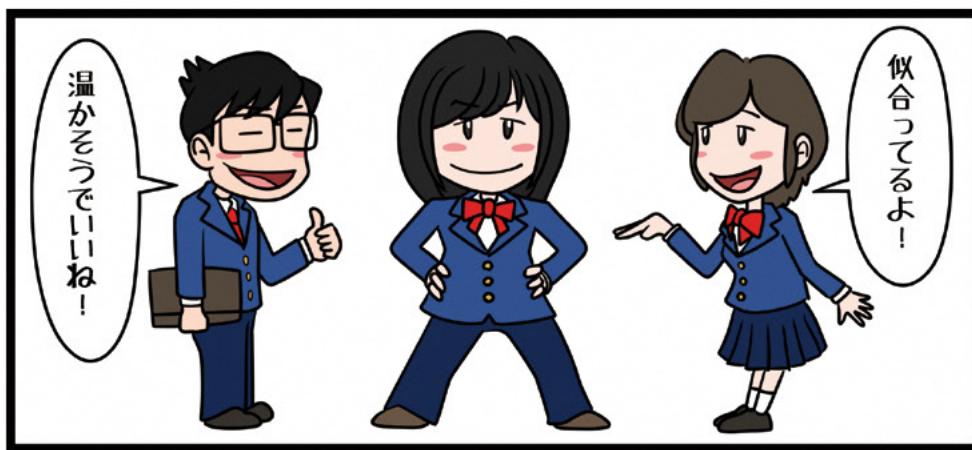
アンコンハポンーダ 家庭編 EPISODE.02

子どもの世話は母親がするもの？



アンコンHピソード 地域編 EPISODE.01

女子の制服は寒くてもスカート？



アンコンヘンダード 地域編 EPISODE.02

地域の集まりでお茶くみは女性の仕事？



STEP 3



アンコンに対処する

アンコンは、無意識がゆえに気づきにくいかもしれません、これまでのステップを踏まえてみると、少しずつアンコンに気づくことができるかもしれません。

アンコンは、「“普通”は〇〇だ」、「どうせムリだ」といった『決めつけ』の言動となってあらわれることがあるため、頭ごなしに決めつけないことが大切です。

また、アンコンは誰にでもありますのであるからこそ、「もっと話そう」「もっと確認しよう」など、対話の時間を大切にしましょう。

「アンコン・メモ」をつけたうえで振り返る

●仕事・家庭・地域における(自分自身・周囲の人に対する)アンコン

●アンコンに気づいて、どのように行動(意識)を変えようと思しますか?

●行動(意識)して、変わる未来を想像してみると?

アンコンに気づくとどんな良いことが起こりそう?



有識者コメント

一般社団法人
アンコンシャスバイアス研究所
代表理事 **守屋 智敬氏**

今回ご応募いただいた皆さまからの体験エピソードは、子どもの未来の可能性が広がるものであったり、一人ひとりがイキイキと活躍する機会につながるものだと思います。アンコンシャス・バイアスは日常にあふれていて、誰にでもあります。一方で、無意識がゆえに気づきにくいと感じることもあるかもしれません。だからこそ、今回の体験エピソードは、「アンコンに気づくヒント」や、「アンコンを上書きするためのヒント」になるように思います。

今回の体験エピソードのように、これまで「あたりまえ」としてきたことや、「これが普通だ」と思ってきたことでも、それはアンコンかもしれないと気づくことで、そこから対話が生まれたり、一步踏み出す勇気が生まれるなど、一人ひとりの可能性が広がる機会が生まれるかもしれません。また、「女性だから」「男性だから」といった固定的な性別役割分担意識が解消され、それにより、性別によらず一人ひとりの活躍できる機会が増え、ひいては子どもたちの未来の可能性が広がりゆくことにもつながるように思います。

ぜひ、今回の体験エピソードをヒントに、職場や家庭、地域において、日頃から「これって、私のアンコンかな?」と振り返ってみていただくと、ものの見方が変わり、可能性がさらに広がるきっかけになるかもしれません。



ふくしまアンコン
解消アクション!事務局