

STEP 1 アンコンを知る



アンコンシャス・バイアスとは？

私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときなどに、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。

アンコンシャス・バイアスは、「相手」に対するものもあれば、「自分自身」に対するもの等もあり、日常にあふれていて、誰にでもありうるものです。アンコンシャス・バイアスに気づかずにいると、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ります。こうした影響を防ぐためには、アンコンシャス・バイアスに気づこうとすることが大切です。

STEP 2 アンコンに気づく

事例をヒントに「私のアンコン」を振り返る

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。そこで、福島県内から寄せられた事例をいくつか紹介しますので、これらをヒントに、「私」にはどのようなアンコンシャス・バイアスがあるのだろうか？と振り返ってみてください。

<事例>

- ・「女性にこの仕事は任せられない」等、性別に対するアンコン
- ・「若手は残業しても問題ない」等、世代に対するアンコン
- ・「出身の国や地域」等に対するアンコン
- ・「どうせ、私にはムリだ」等、自分に対するアンコン
- ・「介護中の人には、責任ある仕事は任せられない」というアンコン
- ・「このくらい問題ない」「私は大丈夫」というアンコン
- ・「自分の意見は言わないほうがいい」というアンコン
- ・「管理職は休んではいけない」というアンコン
- ・「女性社員は交替勤務は出来ない」というアンコン
- ・「子どもが病気になったときは母親が休んだ方ががいい」というアンコン
- ・「結婚はいつ頃？」「子どもはまだ？」と聞くことくらい問題ないというアンコン 等

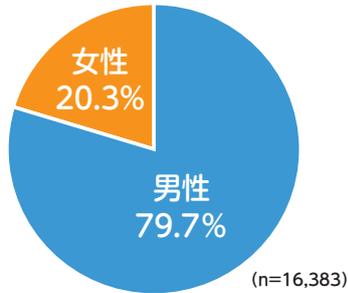
アンコンの上書きにより、可能性が広がり、未来が変わる

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が、新たな経験や見聞きすること等によって、「上書き」はできます。日ごろから「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」とすることで、相手の立場で考えようと思えたり、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。

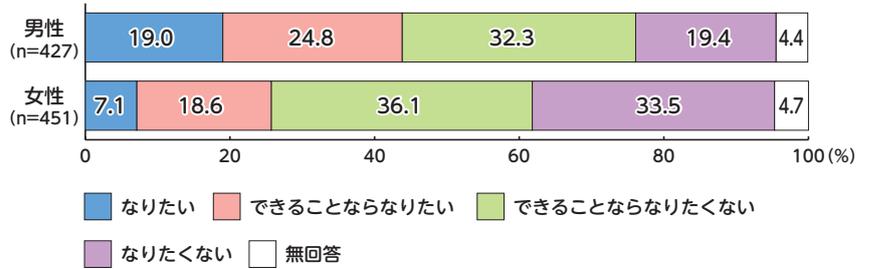
職場に潜むアンコン

データで見る本県の現状

グラフ① 管理職への登用状況



グラフ② リーダー・管理職への意欲



出典：①令和6年労働条件等実態調査結果報告書（福島県商工労働部）

②令和6年度男女共同参画・女性の活躍促進に関する意識調査報告書（福島県生活環境部）

福島県内の「管理職への登用状況」をみると、男性が79.7%という現状があります。この現状の背景のひとつに、もしかしたら、次のようなアンコンシャス・バイアスが影響している可能性が考えられます。

- ・「管理職といえば男性だ」というアンコン
- ・「女性に管理職はムリ」というアンコン
- ・「女性は、家事や育児、介護の中心を担うものだ」というアンコン
- ・「前例がないため、女性の登用はやめたほうがいい」というアンコン
- ・「女性に管理職の打診をしても、どうせ断られる」というアンコン
- ・「女性は管理職になりたいと思っていない」というアンコン など

「一人ひとり、私らしくいられる社会へ」

「キャリア」をテーマとした動画を制作しました。ぜひご覧ください！



給湯室の掃除は女性、駐輪場の整理は男性といった固定的な性別役割分担は職場にあるでしょうか？そこには、アンコンシャス・バイアスが潜んでいるかもしれません。ぜひ、振り返ってみてください。

暮らしに潜むアンコン

データで見る本県の現状

グラフ① 家事の負担割合



出典：令和3年社会生活基本調査結果（総務省統計局）

POINT 男女別で家事時間を比べると3時間以上の差。福島県の妻の家事負担時間は全国平均よりも約1時間多く、全国ワースト1位となっています。

グラフ② 育児休業取得者の割合



グラフ③ 育児休業平均取得日数



出典：令和6年労働条件等実態調査 結果報告書（福島県商工労働部）

福島県内の「家事負担」をみると、男性が13%という現状があります。この現状の背景のひとつに、もしかしたら、次のようなアンコンシャス・バイアスが影響している可能性が考えられます。

- ・「家事は女性がするもの」というアンコン
- ・「育児は女性がするもの」というアンコン
- ・「男性は仕事を優先するものだ」というアンコン
- ・「女性のほうが家事・育児に向いている」というアンコン
- ・「家事や育児支援サービスの利用はよくないことだ」というアンコン
- ・「女性の私がひとりで担うものだ」という自分に対するアンコン

「性別に関わらず、ともに家事を広げていこう」

「家事や育児の役割分担」をテーマとした動画を制作しました。ぜひ、ご覧ください。



動画はこちら

家庭や地域に、固定的な性別役割分担はありますか？親戚の集まりで台所に立つのは女性、地域の自治会の役員は男性、といった固定的な性別役割分担があるとしたら、そこにはアンコンシャス・バイアスが潜んでいるかもしれません。ぜひ、振り返ってみてください。

STEP 3 アンコンに対処する

これまでのステップを踏まえて、アンコン・メモをつけてみることで、アンコンシャス・バイアスに気づくことができるかもしれません。

また、アンコンシャス・バイアスは、「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ります。ぜひ、頭ごなしに決めつけずに、「もっと話そう！もっときこう！」等、対話の時間も、大切にしてみてください。

アンコン・メモ アンコンシャス・バイアスに気づいたらぜひメモをしてみてください。

●人に対して

●自分に対して

●性別に関して

●その他(日常生活において、仕事や職場において等)

まとめ

アンコンシャス・バイアスは、誰にでもありうるもので、完全に解消することはできませんが、「気づこう！」とすることで、モノの見方が変わり、可能性が広がるように思います。

ぜひ、私たちのまわりの「当たり前」を、少し立ち止まってふりかえてみませんか？

職場や日常生活、地域活動などにある「固定的な性別役割分担」を探してみると、そこには、アンコンシャス・バイアスが潜んでいるかもしれません。

また、「どうせ私にはムリ」「私が相談してもどうせダメ」など、自分に対するアンコンシャス・バイアスに気づいてよかった!という声は、様々によせられています。

ぜひ、このリーフレットが、相手や自分自身の可能性が広がるきっかけになることを願っています。

県の取組

① とも家事ふくしま

県では、固定的な性別役割分担を解消するため、性別にかかわらず共に協力し合って家事に取り組む「とも家事」を推進しています。



▲詳細はこちら

② ふくしまアンコン解消アクション!

県では、誰もがあらゆる分野でイキイキと活躍できる男女共同参画社会の実現に向け、アンコンシャス・バイアスへの気づきを促すため様々な取組を行っています。



▲詳細はこちら

③ ふくしま女性活躍応援会議

女性が活躍できる環境づくりを官民一体となり推進するため、「ふくしま女性活躍応援会議」を立ち上げ、女性の活躍促進に取り組んでいます。

④ 女性活躍応援ポータルサイト「キラっとふくしま」

ふくしまで輝く女性を応援するポータルサイトです。

サイトでは、女性活躍推進に取り組まれている企業や様々な分野で活躍されている女性の方々をはじめイベントや各種セミナー、支援情報などを紹介しています。



▲詳細はこちら