

10月
281号

ハートパル



「自分らしさ」って何だろう？わたしの人生、わたしの色で

子どもの頃、多くの方が一度は言われたであろうこの言葉、「男の子だから泣かないの」「女の子だからおしとやかにしなさい」。これらの言葉の背景にあるのが、アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）です。アンコンシャス・バイアスとは、過去の経験や社会の常識によって、無意識に作られる固定観念です。「男らしさ」「女らしさ」といった観念に基づき、男女の役割や行動を決めつける考え方もその一つです。こうしたバイアスは、私たちの生活に深く根ざしています。例えば、「理系は男性の分野」「保育士は女性の仕事」といった考え方は、私たちの可能性を無意識のうちに制限し、生きづらさにつながることがあります。



？ どうすればアンコンシャス・バイアスから解放されるの？

まずは、自分の中に潜んでいるバイアスに「気づく」ことが大切です。自分の考え方や行動に「なぜだろう？」と問いかけてみましょう。「なぜこの仕事は男性が多いんだろう？」「なぜ家事は女性が担うことが多いんだろう？」そう問いかけることで、これまで当たり前だと思っていたことの背景にある固定観念に気づくことができます。

チェックしてみよう あなたのの中にあるアンコンシャス・バイアス

このチェックシートは、あなたがどんなアンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）を持っているかを知るためのものです。「Yes」と思う設問にチェックを入れましょう。



- ☐ 親戚や地域の会合で食事の準備や配膳をするのは女性の役割だ
- ☐ 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- ☐ 男性は人前で泣くべきではない
- ☐ 女性には女性らしい感性があるものだ
- ☐ PTAには、女性が参加するべきだ
- ☐ 実の親、義理の親に関わらず、親の介護は女性がするべきだ
- ☐ 男性は結婚して家庭をもって一人前だ
- ☐ 家事・育児は女性がするべきだ
- ☐ 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ
- ☐ 女性は感情的になりやすい
- ☐ 男性は仕事をして家計を支えるべきだ
- ☐ 女性には高い学歴やキャリアは必要ない
- ☐ 自治会や町内会の重要な役職は男性が担うべきだ

チェックシートはいかがでしたか？アンコンシャス・バイアスを持っていることが悪いわけではなく、あくまで人それぞれの「違い」に過ぎません。それぞれの設問に関しても、個人の価値観や文化の違いで感じ方は変わります。チェックシートを通して、自分の「考え方の癖」や「価値観」を振り返り、それが偏見や差別になっていないか、改めて考えるきっかけになってくれることを願っています。



ハートパルクイズ

新しい家族ルールを決めようと、家族会議が開かれました。次のうち、アンコンシャス・バイアスが含まれているのはどれでしょうか？



- ①子どもには勉強を頑張ってもらいたい
- ②家計を支えるのはお父さんの役目だ
- ③家族みんなで家事を分担しよう



誰かひとりの役割だと
決めつけていないか
考えてみよう！

（答えは紙面の中にあります）

ジェーン・スーさんによる講演会を開催します

「自分らしくイキイキと生きるために」をテーマにした、心に響く講演会を開催します。日々の生活で感じる「モヤモヤ」を、笑いと共に変えるヒントをジェーン・スーさんから直接学んでみませんか？お申し込みはお早めに！

自分らしくイキイキと生きるために

11/8(土) 13:00 開場
13:30-15:00

会場 プラザおおむら ホール
大村市本町326番地1

主催：おおむら男女共同参画推進事業実行委員会

ジェーン・スーさん
コラムニスト・ラジオパーソナリティ

申込QR



受付
終了

——わたしの人生、わたしの色で描く

講演会のテーマでもある「自分らしい生き方」を見つけるヒントの一つに、アンコンシャス・バイアスに気づき、それを手放していくことが挙げられます。「私らしさ」とは、誰かに決められた役割を演じるのではなく、自分自身の個性や価値観を大切に、自分らしく生きることではないでしょうか。

私たちの人生を1枚のキャンバスに例えた場合、「男らしさ」や「女らしさ」という単一の色に縛られる必要はありません。自分が本当に好きだと感じる色、心から美しいと思える色を自由に選び、キャンバスに描いていきましょう。バイアスから解放されたとき、私たちはありのままの自分を愛せるようになります。そして、自分らしい生き方を選択し、輝きを放つことができるのです。



クイズの答えはこちら

②家計を支えるのはお父さんの役目だ

近年、共働き家庭が増え、男女問わず家計を支えることが一般的になっています。この考え方は、男性に重いプレッシャーを与えたり、女性の仕事やキャリアを軽視することにつながる可能性があります。

ライブラリー室より

オススメ書籍のご紹介

ジェンダーで学ぶ社会学

伊藤公雄・牟田和恵・丸山里美 [編]



恋愛、結婚、仕事といった日常をジェンダーという視点で見つめ直すための手引きとなる一冊です。私たちは、無意識のうちに作られた「当たり前」という価値観に縛られがちです。自分自身の人生を深く考えるきっかけを与えてくれます。

男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

0957-54-8715

秘密は守ります ひどりで悩まず気軽にお電話ください

相談無料

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

【問合せ先】

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)

TEL:0957-54-8715 FAX:0957-54-8700

Eメール:danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

問合せ時間 月～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

