

令和4年度 女性活躍推進事業

出産・育児にもあるアンコンシャス・バイアスに気づく  
～自分らしく働き、子育てをするために～

<開催レポート>

令和5年2月12日(日) 14時30分～15時50分

東京都は国分寺市と共催で、出産・育児に関わるアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）に気づき、自分たちらしい子育てのスタイルを考えることを目的し、セミナーを開催しました。

**■講演「暮らしの中のアンコンシャス・バイアスに気づき、対処するためには」**

**●講師 狩野さやかさん（子育てアドバイザー・ライター）**

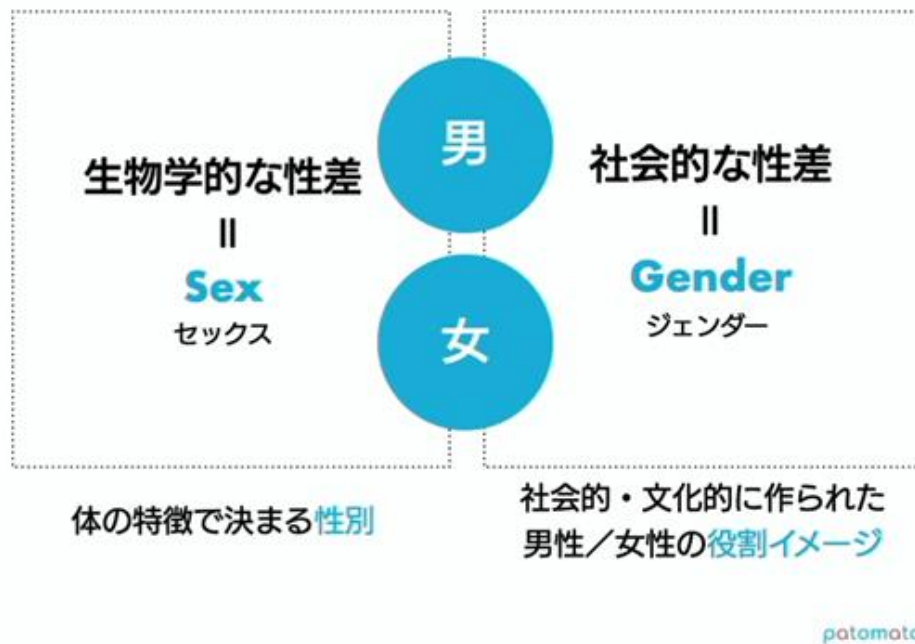


**◆アンコンシャス・バイアスとは？**

アンコンシャス・バイアスとは無意識の思い込みのことです。いつの間にか誰もが持っていて、人種や年齢、性別など様々な分野にあります。

アンコンシャス・バイアスは私達が物事を効率よく判断する時には役立つこともありますが、公正に物事を判断しなければいけない時に思いがけずアンコンシャス・バイアスが働いて、偏った物の見方・偏った判断をしてしまう可能性があります。

今日は、男・女、それから母親・父親、そういう役割について「らしさ」「当たり前」「べき」という言葉で私達が捉えていること、思っていること、それらがもしかしたらアンコンシャス・バイアスなのかもしれないと捉えてください。



私達は体の特徴によって、男女の性別がつけられています。女性ならこうすべき、男性ならこうすべきという役割イメージは、社会的・文化的に作られてきたものです。性別に関するアンコンシャス・バイアスに気づくには、このふたつを分けてとらえて、「男女の役割イメージ」を疑ってみる目が大切です。

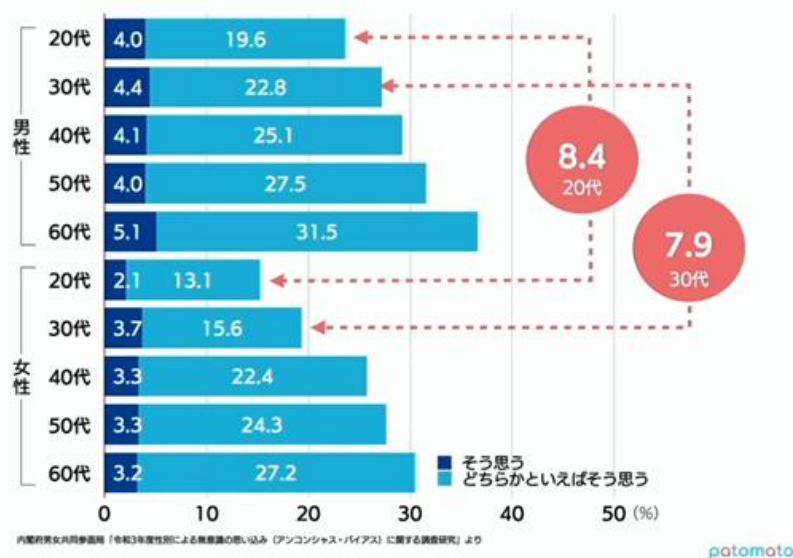
小さい頃から刷り込まれてきた感覚は簡単にゼロになるものではなく、意外なところで作用してくるのかもしれない。「自分もアンコンシャス・バイアスを持っている」ということをスタート地点にして下さい。それが夫婦や親子間のコミュニケーション等にも様々な形で影響を与えている可能性があります。

#### ◆夫婦間のチェックポイントと対策

- ① 2人の「当たり前」がずれている？

例えば、「朝起きたら子供に熱があって、夫婦2人とも仕事がある日。お父さんは出勤の準備をし、お母さんは仕事を休んで保育園や病院に連絡をとる」、こんな場合。2人の「当たり前」が「子供の体調不良には母親が対応するもの」で一致していれば、2人とも気持ちよく対処ができているけれど、妻の方が「子供の体調不良は2人で等しく対応するもの」と思っていたら、妻の不満は相当なものですよね。

### 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ



令和3年度性別によるアンコンシャス・バイアスに関する調査研究（内閣府男女共同参画局）で、「共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ」の回答を見ると、子育て世代が多い20代・30代の男女差が非常に大きいことがわかります。「共働きで子供の具合が悪くなったとき、母親が看病するべきだ」の結果も似たような傾向があります。

夫婦間で当たり前だと思っていることがこれだけ違っている可能性が、皆さんの間にもあるのです。このようなことが数字を見るとずいぶんはっきりと出てきます。

産後クライシス（＝産後、パートナーへの愛情が減少していく現象）の実態は、小さなコミュニケーションのずれから始まるモヤモヤが募って信頼関係が壊れていくということではないかなと思います。

## ② 男性側の視点から～「男らしさ」を背負って

男性が背負っている「男らしさ」が育児での振る舞いを消極的にしてしまっているパターンもあります。代表的なのは、「一家の大黒柱であるべき」という強いプレッシャー。その裏返しとして「家事・育児は本来自分の役割ではない」と思ってしまふ。それから「子供がいるからこそ、仕事で成果を上げないと」という考えから、家庭に一番マンパワーが必要な時に自分のエネルギーを外に向けてしまふ。ま

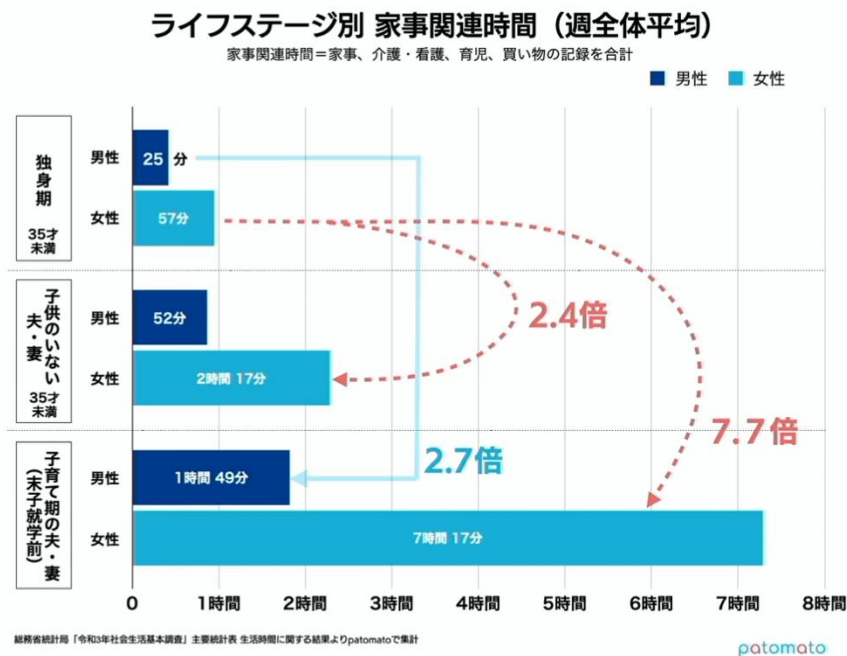
た、「平日の学校行事に参加すると暇だと思われそう…」のような気持ちにもつながっていきます。

こういう思い込みを男性はどんどん脱ぎ捨ててほしいと思います。同時に、周囲の女性がこういう目を男性に対して向けないことも、同じくらい重要です。

他にも多いのが、「母親でないと赤ちゃんの世話は出来ない」という思い込み。育児の大部分が実は慣れと経験なのですが、赤ちゃんを産める性別でないという生物学的な違いを重く感じてしまっています。

それから、「自分は男の中ではけっこうやっている方だ」という考え。ここにもアンコンシャス・バイアスが潜んでいます。

次のグラフは、家事関連時間を一覧にしたものです。女性の方は、独身期に比べて結婚で2.4倍、子育て期にはなんと7.7倍に増加しています。



他方、男性はほとんど変化していないように見えますが、よく見ると、男性も子育て期は独身期の2.7倍になっています。自分比で2.7倍って結構大きい変化ですよ。だから男性の「俺だってやっているのに…」というのは嘘ではありません。ただし、同じときに女性が7.7倍増えていたら全く分が悪い。女性が「やっているうちに入らないだけだな…」と思うのも仕方ないですよ。

このようにデータで見ると、お互いのアンコンシャス・バイアスをちょっと素直に受け止めたり修正したりして、一歩優しい気持ちになるきっかけが出来るのではないのでしょうか。

### ③ 女性側の視点から～「母親らしさ」を背負って

女性が母親らしさを背負い込んでいる実態もたくさんあります。特に自分が育った家庭にプラスの記憶がある人にとっては、なかなか譲れないファミリー像・母親像があると思います。そこにさらに仕事に加わると、もう飽和状態。さらに、女性は出産で社会的な立ち位置が大きく変化します。

特に、仕事をしていた女性が今の時代に一時的にでも収入を失うのは、精神的に非常に大きい影響があります。収入がないことで、夫に対して自分が下だと思ってしまうったり、発言をしづらくなったり、その裏返しとして育児の責任感が過剰に強くなってしまいう傾向があります。

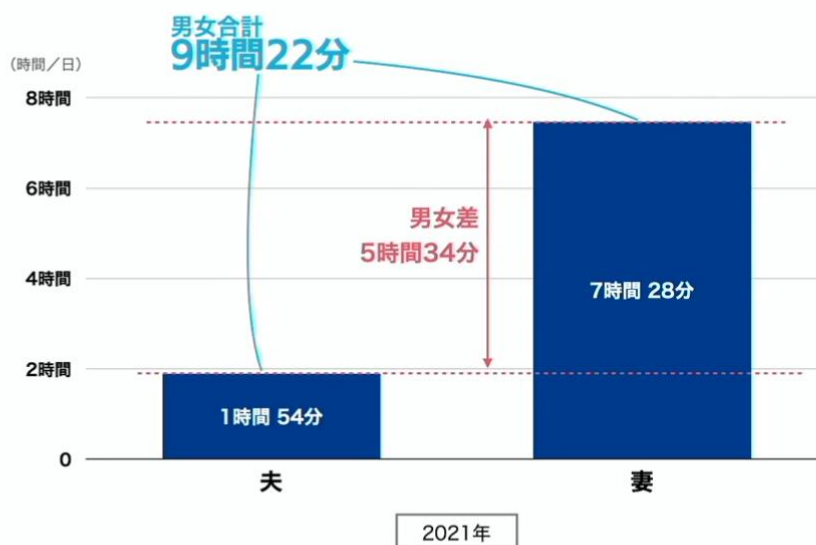
この「自分がやるべき！」というアンコンシャス・バイアスを乗り越えるコミュニケーションのコツをご紹介します。

- ・妻から夫へはシンプルに「限界だから助けて！」と伝える（ポイントは緊急性と危険性）
- 夫から妻へは「一人で頑張らずに一緒にやろう！」と伝える（ポイントは当事者性）
- ・夫を信頼して思い切って任せる！（お父さんもお母さんも子供も慣れていく）

#### ④ 育児の常識をアップデート！～「育児は大人一人では出来ないもの」

### 子育て世代の家事関連時間（週全体平均 6歳未満の子供を持つ夫・妻）

家事関連時間は、家事、介護・看護、育児、買い物の合計



総務省統計局「令和3年社会生活基本調査」生活時間及び生活行動に関する結果 結果の概要より

patomato

1日あたりの家事関連時間（総務省統計局「令和3年社会生活基本調査」）を見ると、男女合計で9時間22分。乳幼児期に限ったら、もっとハードですよ。

1日の家事育児時間って、皆さんがイメージしているよりも相当多いんです。もしこれを1人でやり続けたら、あっという間に気力も体力も限界を迎えてしまいます。

「1人では出来ないものだ」と自信をもって言えることが、アンコンシャス・バイアスから自由になる一番大きな力となります。「『育児は1人じゃ出来ない』と言って、夫婦チームで、外部の力も借りながらみんなで乗り越える」を新しい常識にしていきましょう。

常識を変えようとする取組が東京都でも行われています。育休の“休む”というイメージを変えるために「育業」という新しい呼び方を提案したり、男性をターゲットにした情報も発信しています。

#### ◆親子間のチェックポイントと対策

##### ① 子供の選択肢を狭めていませんか？

例えば、皆さんの息子さんが、ピンクのTシャツが欲しい！と言ったら、どうしますか？

子供が使うものには、男女どちらかのイメージをより強く感じさせるものがあります。なんとなく男の子には男の子っぽいもの、女の子に女の子っぽいものを選ぶって、それだけのことで、「らしさ」を再生産してしまっているかもしれません。

もしお子さんが「男の子らしさ」「女の子らしさ」を強く意識しているようなら、中立な言葉かけを意識してみてください。子供自身の選択は尊重しつつ周りの人の選択も尊重する、という視点を与え続けるのは大切だと思います。

##### ② 過度なプレッシャーを与えていませんか？

つい、女の子に対して「女の子なんだから素直でかわいいのが一番ね」とか「女の子はおしゃれが楽しめていいね」とか、逆に男の子に対して「男の子なんだから泣かないの」というような表現を使ってしまうことはないでしょうか？

性別と結びついた期待とか評価の声ばかりを耳にしていると、器用な子は評価されやすい方向に自分を合わせていくかもしれません。合わせられない子たちは自己評価をどんどん下げていってしまうかもしれません。それはものすごく悲しいことだと思います。

親としてすぐできる1つのコツとして、子供と話すときに「男の子」「女の子」という言葉を使わないようにする、というシンプルなルールをぜひ試してみてください

い。子供たちが自分の価値を「男らしさ」「女らしさ」ではなく「自分らしさ」ととらえられるように出来たらいいと思います。

### ③ 統計的な男女差を能力差と思っていませんか？

これは世界経済フォーラムが2022年に発表した男女格差を測るジェンダーギャップ指数です。日本は146カ国中116位、先進国の中で最低レベルです。

## ジェンダーギャップ指数2022

順位	国名	値			
1	アイスランド	0.908	63	イタリア	0.720
2	フィンランド	0.860	79	タイ	0.709
3	ノルウェー	0.845	83	ベトナム	0.705
4	ニュージーランド	0.841	92	インドネシア	0.697
5	スウェーデン	0.822	99	韓国	0.689
10	ドイツ	0.801	102	中国	0.682
15	フランス	0.791	115	ブルキナファソ	0.659
22	英国	0.780	116	日本	0.650
25	カナダ	0.772	117	モルディブ	0.648
27	米国	0.769			

値：0が完全不平等、1が完全平等

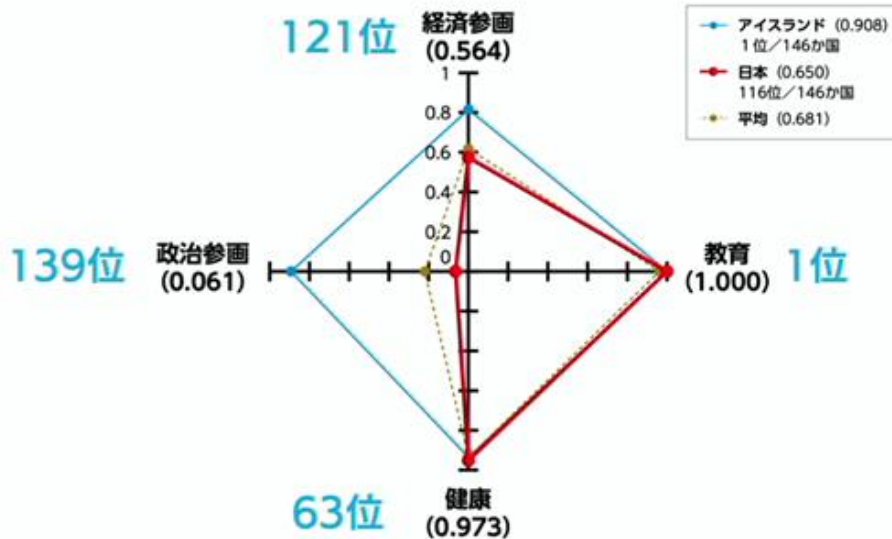
146カ国中  
116位

内閣府男女共同参画局「共同参画」2022年8月号より/世界経済フォーラム「グローバル・ジェンダー・ギャップ報告書(2022)」より作成

patomato

分野別に見ると、教育・健康に対して経済参画・政治参画が圧倒的に低く、全体の順位を下げている原因になっています。

## ジェンダーギャップ指数2022 分野別



内閣府男女共同参画局「共同参画」2022年8月号より/世界経済フォーラム「グローバル・ジェンダー・ギャップ報告書(2022)」より作成

patomato

様々な分野の女性比率を見てみると、民間企業の役職級、裁判官、弁護士、国会議員、医師、小中高校長、軒並み非常に低い数字ですね。

### さまざまな分野の女性比率

民間企業 (2021年) 係長級 20.7%、課長級 12.4%、部長級 7.7%

裁判官 23.0% (2020年12月現在)

検察官(検事) 26.0% (2021年3月31日現在)

弁護士 19.4% (2021年9月30日現在)

衆議院議員総選挙当選者 9.7% (2021年10月)

参議院議員通常選挙当選者 22.6% (2019年7月)

医師 22.8% (2020年12月末 医療施設に従事する医師数)

看護師 94.4% (2020年12月末)

小中高教員 50.9%、小中高校長 17.3% (2021年)

内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書令和4年版」/医師:厚生労働省「令和2年医師・歯科医師・薬剤師統計の概況」/看護師:厚生労働省「令和2年医師・歯科医師・薬剤師統計の概況」

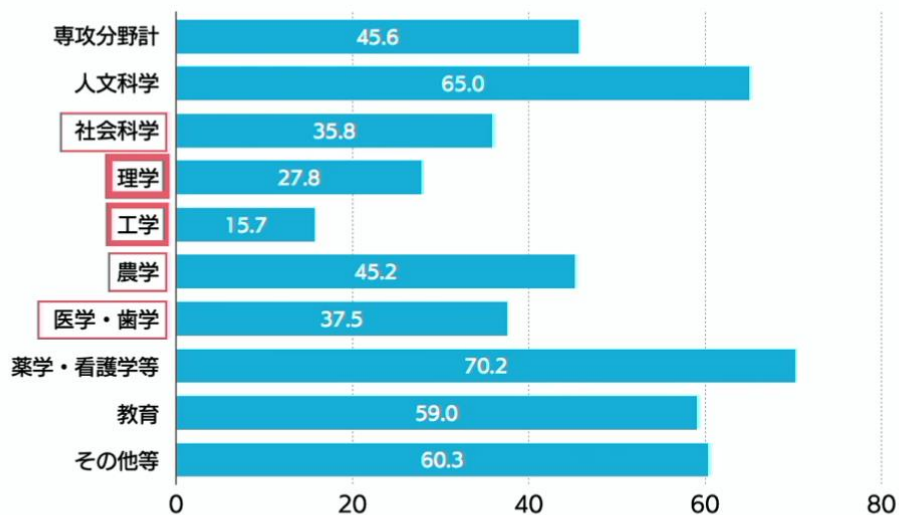
patomato

こういった数字を見て、やっぱり女性はこういう職業には向いてないと思ってしまふことってないでしょうか？

こちらは、専攻分野別の女子学生の割合を示したものです。



## 専攻分野別女子学生の割合 大学(学部) 2021年度



内閣府男女共同参画局「令和4年版男女共同参画白書」／文部科学省「学校基本統計」(令和3年度)より作成

patomato

理工系が非常に少ないですね。こういう統計的な情報を個人の能力や適性に結びつけて考えることには、十分注意する必要があります。さまざまな数字に現れる男女差は、男女の能力差によるものではありません。女の子であれ男の子であれ、どちらも遠慮したり引け目を感じたりすることなく、自分の意思で自分の人生をのびのびと選び取っていけるようにする必要があります。

### ④ なるべくアンコンシャス・バイアスを取り除いて子供に接するには

変化し続ける価値観を親がキャッチアップするということも大切です。世の中はすごいスピードで変わっています。それをしっかりアップデートしていきましょう。公的なガイドライン、自治体が発行している広報紙、教科書など、とても配慮が行き届いています。ぜひ注目してみてください。

とはいえ、今の時代、子供たちが触れる情報の中には偏ったものも結構あります。偏った表現に触れたときは親子で話をするいい機会と捉えてほしいと思います。例えばエンターテインメントが描く男らしさとか女らしさっていうものは現実の世界に持ち込まなくていいんだよと、わかりやすい言葉で少しずつ伝えてあげてください。

加えて、「らしさ」に縛られないバランスの取れた情報にたくさん子供たちが触れていれば、いずれはエンターテインメントで描かれるものと実際の身の回りのことを区別し、そこから自分なりの考えを選び取れるようになっていくと思います。

## ◆自分達らしいスタイルを築くために

### ① お互いのアンコンシャス・バイアスを見せ合うところからスタート

お互いの背負う「らしさ」「べき」を強く盾にして反発し合ってしまうと、前になかなか進めません。2人ともアンコンシャス・バイアスを捨てて、新しい自分たちなりのスタイルを作っていくっていうことをイメージしてください。いい意味で、たくさん妥協して理想をたくさん手放して、目標をものすごく低く設定することを、大切にしてください。その1つの指標として、自分たちが納得できる選択を出来ているかということをチェックポイントにしてみてください。

### ② ライフイベントの影響を受けない人生なんてない

これまでは、女性がライフイベントによる人生の軌道修正を一手に引き受けていて、男性はあまりライフイベントの影響を受けずに働き続けることが出来ていました。この構造自体の見直しをぜひ意識してみてください。

女性が復職しづらい壁はすごくたくさんあって、諦めてしまいがちです。でも少しでも働きたいなら、ぜひ諦めず、手の届く条件からでいいのでチャレンジしてほしいと思います。そして働きたい女性の夫は必ず自分も働き方を変えて、2人で家庭を回す体制を作ってください。

そのために育児休業制度もあります。2022年10月からますます男性向けに充実しました。でも、あまり使われていませんし、取得日数も少ないです。

### ③ 制度は整った。では、あなたはどうする？

今までは制度が不十分という言い訳がありました。でも、もう制度は整ったのです。制度が整っても人の心が変わらなければ、制度は使われません。使わないのは誰の心か、使わない圧力をかけているのは誰の心か、そのアンコンシャス・バイアスのありかを見つめてみましょう。

アンコンシャス・バイアスから自由になって、自分たちのスタイルはぜひ自分たちで選び取っていきましょう。大きな社会の変化には時間がかかりますが、私達一人ひとりの言葉や態度が社会を変えているという自信を、ぜひ持って下さい。子供たちも私達大人も、より豊かな選択肢を持てるように、価値観をどんどんアップデートしていきましょう。

## ■ミニコーナー「狩野さんが聞く！国分寺市の取組」

●登壇者 狩野さやかさん（子育てアドバイザー・ライター）×玉井理加さん（国分寺市市民生活部人権平和課長）

— ここから国分寺市市民生活部人権平和課の玉井理加課長をお迎えして、国分寺市の男女共同参画に関する取組について伺いました —

### ◆国分寺市の取組

（玉井さん）

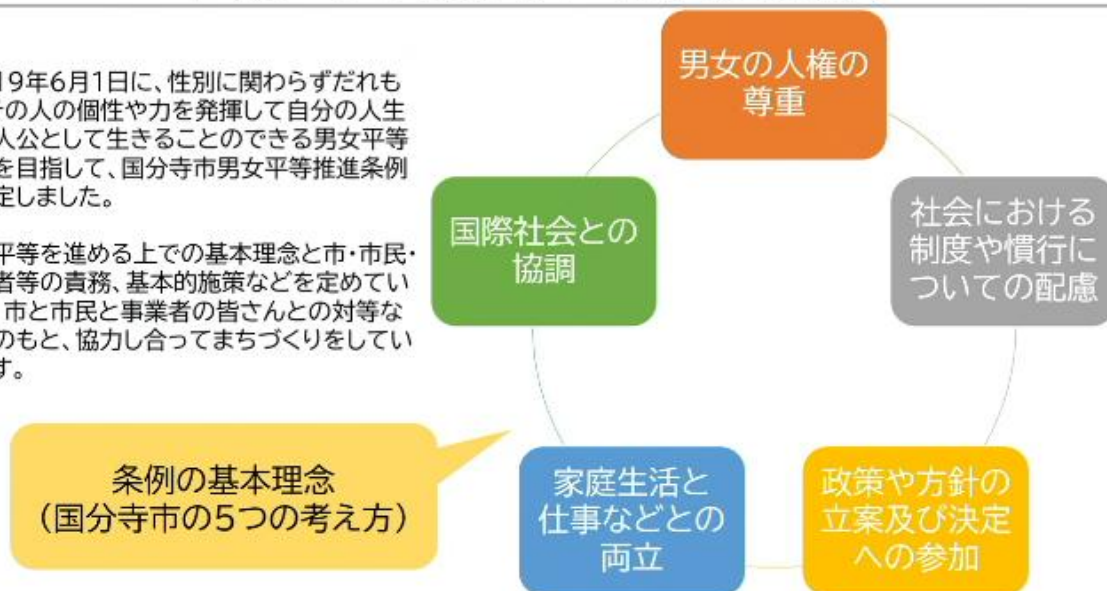
国分寺市は、男女平等推進条例を制定し、性別に関わりなく誰もが個人として尊重され多様な生き方を尊重・選択できるということを掲げています。

この条例に基づき、8年間の男女平等推進行動計画を作成し、男女平等・男女共同参画社会の実現に向けた事業を進めています。

## 国分寺市男女平等推進条例

平成19年6月1日に、性別に関わらずだれもが、その人の個性や力を発揮して自分の人生の主人公として生きることのできる男女平等社会を目指して、国分寺市男女平等推進条例を制定しました。

男女平等を進める上での基本理念と市・市民・事業者等の責務、基本的施策などを定めています。市と市民と事業者の皆さんとの対等な関係のもと、協力し合ってまちづくりをしています。



# 国分寺市第2次男女平等推進行動計画

市では、平成19年6月に施行した国分寺市男女平等推進条例に基づき、施策を総合的かつ計画的に進めていくため、平成20年5月に国分寺市男女平等推進行動計画を策定しました。だれもが性別にかかわらずその人の人生の主人公となれる男女平等社会の実現を目指して、市民や事業者の皆さんと協力しながら取組を進めていきます。

【目標】男女の人権を尊重しだれもが相互につながり助け合い自己実現できるまち

【課題1】 男性中心型労働 慣行の見直し	【課題2】 女性の活躍の場 の拡大	【課題3】 男女平等意識の 醸成	【課題4】 男女平等教育の 充実	【課題5】 男女平等に 関する広報・ 啓発活動	【課題6】 性別に起因する 暴力や人権侵害 の根絶
<ul style="list-style-type: none"> <li>ワーク・ライフ・バランスの推進</li> <li>男性が家事・育児・介護に参画できる環境づくり</li> <li>就労における男女平等の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>市の政策・事業者等の方針決定過程への女性の参画推進</li> <li>子育て・介護への支援</li> <li>生涯にわたる健康支援 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な分野における男女平等の意識づくり</li> <li>ジェンダーによる固定的な役割分担意識の解消</li> <li>たがいの性を理解し尊重する意識の醸成 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校における人権・男女平等教育の充実</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「男女平等推進センター」の活用促進</li> <li>男女の人権に配慮した表現の推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相談業務の充実と関係機関との連携強化</li> <li>被害者の安全確保と自立支援</li> <li>人権侵害を予防するための支援 など</li> </ul>

コロナ禍中、社会情勢、社会経済や様々な変化があり、不安を抱える市民の方も少なくないなか、新しい日常に向けた取組として、令和3年12月10日の世界人権デーに「すべての人を大切にするまち宣言」を制定しました。過去からの差別や人権課題を看過しないため、この宣言のもと、各政策を推進しています。

特に、国分寺市パートナーシップ制度については、都内でも早い段階から導入し、すべての人を大切にするまちに向け事業を展開しています。

## 国分寺市「すべての人を大切にするまち宣言」



すべての人はかけがえのない存在であり、すべての人の尊厳は守られるべきものです。しかし、今なお世界では尊厳が損なわれる事実が起きています。いかなる理由による差別も受けることなく、すべての人が個人として尊重され、多様な生き方を相互に認め合える共生社会の実現のため、「すべての人を大切にするまち」を宣言します。

- 1 互いの立場を認め合う国分寺市
- 1 互いの意見を認め合う国分寺市
- 1 互いに助け合う国分寺市

令和3年12月10日 国分寺市

### ◆国分寺市男女平等推進センターの取組

人権平和課には、国分寺市立男女平等推進センター（愛称：ライツこくぶんじ）が併設されています。こちらのセンターでは、先ほどの各計画に基づき、講座をはじめとする様々な事業、市民の学びの場や相談の場の提供などの、男女平等、男女共同参画に向けた各種施策を展開しています。

## 国分寺市立男女平等推進センター(愛称:ライツこくぶんじ)

ライツこくぶんじ(男女平等推進センター)は、一人ひとりが性別にかかわらず、個性と能力が十分発揮できる男女共同参画社会の実現のための拠点施設です。

男女共同参画推進施策を実施し、市民及び事業者等による男女共同参画社会の実現に向けた取組を支援するため、市民の学習や活動の場として設置されています。

各種講座の開催、情報誌の発行、図書資料の貸出し、施設の貸出し、相談事業などを行っています。



国分寺市光町1-46-8 ひかりプラザ2階  
※JR国立駅北口から徒歩8分程度

■利用時間  
午前9時～午後9時30分  
図書資料室 午前9時～午後5時  
(土曜日、日曜日、祝日、休館日を除く)  
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響による利用時間の変更については、ホームページをご確認ください



■休館日  
毎月第2・第4月曜日(祝日の場合は翌日)及び  
年末年始(12月28日から1月3日まで)

## 男女平等推進センター主催の各種講座

**男女共同参画週間企画講座**

**みんなの家事シェア講座**

Zoomオンライン開催!

毎月6月25日(土)午後2時～4時 Zoomオンライン開催

**国際男性デー企画講座**  
(性の多様性×男性ジェンダー)

11月18日(金)  
午後6時～8時  
Zoomオンライン  
定員: 50人  
参加費: 無料

多様性の時代に「男性」は何ができるか

**国際ガールズ・デー企画講座**  
(デートDV防止×SRHR)

10月10日(水)  
14:00～16:00

国際 徳矢明日香さん

**女性の再就職支援講座**

「はたらく」を考える「はじめの一步」

11月13日(土) 11月20日(土) 11月27日(土) 12月4日(土) 12月11日(土)

例えば令和4年度には、「みんなの家事シェア講座」と題し、家事を通して自分の中にあるアンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）に気づき家族で協力して家事を行うための講座を、男女共同参画週間に合わせて実施したほか、国際ガールズ・デーに

は、市内大学の生徒さんと協力し、若年層の視点からジェンダー平等を発信するパネル展を行いました。

また、パートナーシップ制度導入に先立ち寄せられた市内の学生から寄せられた意見から、全ての市立中学校で制服を選ぶことができるようになりました。

— その他、若年層へ向けた取組、近年の教育現場での取組について、幅広くご紹介いただきました。 —

(狩野さん)

ありがとうございました。やっぱりこうやって社会って変わっていくんですね。自分たちが子供の頃のことを思うと、ずいぶんな変わりようだなという気がいたします。

先ほどご紹介があった「すべての人を大切にするまち宣言」の3つの項目

「互いの立場を認め合う国分寺市」

「互いの意見を認め合う国分寺市」

「互いに助け合う国分寺市」。

この「互いの立場」「互いの意見」「互いに助け合う」っていうふうに、男女という言葉を使わないで色々なことを表現する。ここにアンコンシャス・バイアスを超えて、自分たちらしさを獲得していくことに繋がるメッセージが込められているのではと思います。