



ふらっと

アンコンシャス・バイアスとは

自分自身では気づいていない「ものの見方や捉え方のゆがみ・偏り」のことで、「無意識の思い込み」とも呼ばれます。

これまでの経験や知識、見聞きしてきたことなどから知らず知らずのうちに刷り込まれたもので、誰もが持っているものです。

「無意識の思い込み」がもたらす影響

自身の持っているアンコンシャス・バイアスに気づかずにいると、何げない発言や言動としてあらわれ、相手を傷つけてしまったり、自分や周囲の可能性を狭めてしまう場合があります。

例えば…

- 「自分には無理だ」などと思い込むことで、挑戦することを諦め、可能性を狭めたり、成長の機会を逃すことも…
- ハラスメントや差別につながり、人権侵害やコンプライアンス違反を招く可能性も…
- 性別などの固定観念によって、子どもの才能や興味が見過ごされたり、発揮できる機会が限られたり、将来の進路選択に影響を与えることも…

「なくす」のではなく「気づく」ことが大事

アンコンシャス・バイアスは、長年にわたって形成されるもので、完全に払拭することは難しいかもしれません。

大切なことは「これって私の思い込み？」と自分の言動を振り返り、気づくことです。

アンコンシャス・バイアスの存在を知り、誰もが思い込みを持っているということを前提に、コミュニケーションや行動をとることで、互いの個性を尊重し合うことができます。

誰もが自分らしく生きやすい社会を実現するために、まずは気づくことから始めてみませんか。

“決めつけ”や“押しつけ”に気をつけよう

アンコンシャス・バイアスから生まれる言動には「普通そうだ」「こうあるべきだ」といった“**決めつけ**”や“**押しつけ**”が挙げられます。

自分の押しつけや決めつけに気づいたら、ちょっと立ち止まってみてください。頭ごなしに決めつけないこと、相手を尊重する姿勢を心掛けることが大切です。

能力
の決めつけ

きっと無理
できるわけがない
など

解釈
の決めつけ

そんなはずはない
こうに決まってる
など

価値観
の決めつけ

普通はそうだ
大抵こうだ
など

理想
の押しつけ

こうあるべきだ
これくらいできて
当然だ など

生理用品の無料配布

宮古市では、経済的な理由などで生理用品を購入することが困難な方へ、生理用品を無料配布しています。また、「急に必要になった…」という声にお応えするため、昼用が2個入った単品セットもご用意しています。お気軽にご利用ください♪

対象	配布内容	配布窓口	受付時間
生理用品の購入が困難な方	昼用・夜用各1パック	宮古市役所 市民協働課	8:30-17:15 (土日祝日、 年末年始を除く)
急きよ、必要になった方	昼用2個	宮古市役所 市民協働課	8:30-17:15 (土日祝日、 年末年始を除く)
		市民交流センター	9:00-21:00 (臨時休館日、 年末年始を除く)

受取方法

引き換えカード または いまだけカードを配布窓口にご提示ください。

カード設置場所

- 市民交流センター**
- ・女性トイレ(1階、2階)
 - ・男女共同参画情報コーナー(2階)
- 宮古市役所**
- ・市民協働課窓口(本庁舎1階)



発行：2025年9月
 編集：宮古市市民生活部市民協働課 男女参画・協働推進係
 所在地：〒027-8501 岩手県宮古市宮町一丁目1番30号
 TEL：0193-68-9080 FAX：0193-63-9110
 E-mail：sekatsu@city.miyako.iwate.jp



性別にかかわらず、個人として尊重される社会へ

男女共同参画展

6/15(日)～29日(日)

「男女共同参画週間」&「いわて男女共同参画推進月間」 事業の実施報告

映像による意識醸成フォーラム

RBG 最強の85才 上映会

内閣府では、男女共同参画社会基本法の公布・施行を記念し、毎年6月23日から29日までの一週間を「男女共同参画週間」と定めています。また、岩手県は6月を「いわて男女共同参画推進月間」とし、男女共同参画社会の実現に向けてさまざまな取り組みを行っています。これに合わせ、宮古市では2つの事業を開催しました。

市立図書館
1階ロビー

関連図書のご案内、貸出&シールアンケート

ジェンダーやLGBTQ、子育てや防災など、男女共同参画に関する図書の紹介と貸出、無意識の思い込みに関するシールアンケートを実施しました。



男女共同参画に関する展示&シールアンケート

さまざまな場面を男女共同参画の視点で考えるパネル展示や関連事業の紹介、無意識の思い込み「アンコンシャス・バイアス」に関するシールアンケートを実施しました。

交流センター
1階まちの情報
プラザ



7/4(金) 市民交流センター 2階多目的ホール
シネマトーク：菅井 ゆきえさん (シネマ・ナビゲーター)



(C)Cable News Network. All rights reserved

アメリカ最高裁判事として女性やマイノリティの権利発展に努め、法の下での平等の実現に向けて果敢に道を切り拓いてきた一人の女性の生涯を描いたドキュメンタリー作品の上映とシネマトークを開催しました。映画を通してジェンダー平等への理解を深め、一人ひとりが個性と能力を十分に発揮できる社会のあり方について一緒に考えました。

【参加者の声】 ●今の権利を確立してきた経緯を知ることができて良かった。 ●年齢や性別、国籍など関係なく「平等」とは何か考えさせられました。 ●差別とも思わず当たり前になってきたこと、差別とも思われなかったことを可視化する、声を挙げていくことの大切さに気づくことができた。 ●「すべての人が尊重される社会」をつくるために「公平」であることが重要だということを感じました。

アンコンシャス・バイアス 「無意識の思い込み」 シールアンケート 結果

あなたは
どっち？

Q男性は人前で泣くべきではない

そう思う	12人	13.6%	そう思わない	76人	86.4%
------	-----	-------	--------	-----	-------

Q育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきではない

そう思う	38人	50.0%	そう思わない	38人	50.0%
------	-----	-------	--------	-----	-------

Q. 親戚や地域の会で、食事の準備や配膳するのは女性の役割だ

そう思う	1人	1.3%	どちらとも言えない	1人	1.3%	そう思わない	77人	97.4%
------	----	------	-----------	----	------	--------	-----	-------

Q男性なら残業や休日出勤するのは当たり前だ

そう思う	7人	8.7%	そう思わない	73人	91.3%
------	----	------	--------	-----	-------

Q. 男性は結婚して家庭をもって一人前だ

そう思う	8人	10.3%	どちらとも言えない	9人	11.5%	そう思わない	61人	78.2%
------	----	-------	-----------	----	-------	--------	-----	-------

Q. 女性には女性らしい感性があるものだ

そう思う	43人	47.8%	そう思わない	47人	52.2%
------	-----	-------	--------	-----	-------

アンコンシャス・バイアスってなあに？
裏面に続く～

事業のご案内

再就職準備セミナー

第1回：9月12日(金) 10:00～12:00
内容：知っておきたい！「年収の壁」
講師：岩手働き方改革推進支援センター

第2回：10月3日(金) 10:00～12:00
内容：知って役立つ労働法
講師：宮古労働基準監督署
会場：市民交流センター1階会議室 1・2

働く人のためのストレスマネジメント講座

第1回：10月29日(水) 18:00～20:00
テーマ：自分も相手も大切に
アサーティブコミュニケーション

第2回：11月5日(水) 18:00～20:00
テーマ：考え方の癖に気づき心を軽くする
ストレス対処法

講師：河野 暁子さん
(岩手県立大学宮古短期学部 准教授、臨床心理士)
会場：市民交流センター 1階会議室 1

いわて男女共同参画サポーター養成講座 上映会

第1回：9月24日(水) 9:30～10:45/11:00～11:50/市民交流センター2階多目的ホール
【講座1】人生100年時代の男女共同参画 【講座2】男性の抱える生きづらさ

第2回：10月14日(火) 13:30～14:35/14:50～15:40/市民交流センター1階会議室
【講座3】多様な性と性的マイノリティ 【講座4】自分もみんなも大切なのち