

私たちがすぐにできること アンコンシャス・バイアスに気付こう

アンコンシャス・バイアスとは“無意識の思い込み”です。「この人は〇〇であるべきだ」など相手に対するものもあれば、「私に〇〇なんて難しくてできない」といった自分に対するものもあります。

思い当たることはありませんか

- ☐ 女性は優しく、男性は強くあるべきだと思う
- ☐ 血液型で性格を想像する
- ☐ 性別、世代、学歴で相手を判断する
- ☐ 女性に理系の進路は向いていないと思う
- ☐ 男性は一家の大黒柱となるべきだと思う
- ☐ 雑用は若手の仕事だと思う
- ☐ プライベートを優先する人は仕事への熱意が低いと思う
- ☐ 挑戦する前に「〇〇だから無理」と決め付けてしまう

アンコンシャス・バイアスを減らすには？

相手のサインを見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか。もしかしたら、自分の言動が相手を傷つけているのかもしれません。

押し付けや決め付けに注意！

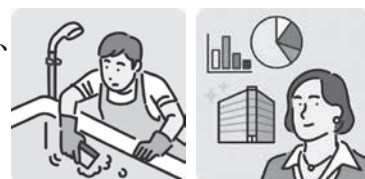
「〇〇するべきだ」「普通は〇〇だ」といった押し付けや決め付けの言葉が出たら要注意。本当にそう言い切れるのか考えてみてください。



※ウィルながおか情報誌「あぜりあ」No.39から引用

チェックがいたら、少しでも立ち止まって考えてみてください

アンコンシャス・バイアスは誰もが持っている、それ自体が悪いものではありません。一方、偏った思い込みや先入観に気付かずにいると、否定的な態度や言葉となって相手を傷つけたり、自分や周囲の可能性を狭めたりすることがあります。



アンコンシャス・バイアスを理解すると、家族のコミュニケーションが円滑になったり、職場の風通しが良くなったりすると言われていますよ。詳しく知りたい人は、市のホームページ(左)を見てください。



ひとりで悩まないで ウィルながおか相談室

夫婦や家族、パートナーなどの悩みについて、相談員が解決の方法と一緒に考えます。詳しくは市ホームページ(右)で。



②にいがた女と男フェスティバル講演会

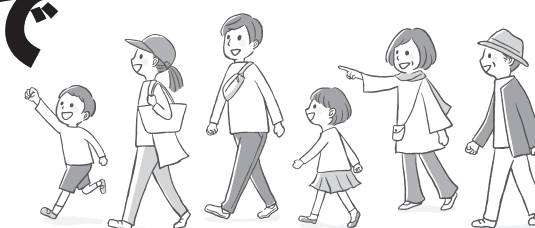
「すべての人に知ってほしい 女性の健康支援」新潟ユニゾンプラザで行われる講演会をライブ配信します。

■6月21日(土)午後1時30分～3時30分 場ミライエ長岡 産婦人科医・高尾美穂さん(写真) 定50人(先着)



6月23日～29日は男女共同参画週間

“自分らしく”で暮らしやすく



「看護師は女性」「単身赴任は男性」といった性別に関する固定観念。女性役員の登用や男性育休の制度整備などが進む今も、社会に根強く残っています。「女性らしく」でも「男性らしく」でもなく、誰もが「自分らしく」暮らすためにできることを考えてみませんか。

図人権・男女共同参画課 ☎39・2746

インタビュー

ありのまま過ごせる居場所は欠かせない！



学年・学科を越えて女子学生が集まり、雑談をしたり食事会をしたりと、マイペースにゆるくつながっています。

学内の女子学生の比率は13%と少ないですが、得意なことを活かすために自分で進路を選んで、伸び伸びと研究に取り組んでいます。たとえ研究などで悩みを抱えても、フィーカに来れば相談できる。そういった居心地の良い居場所があるのはうれしいですね。普段は関わることもない人との出会いやそれぞれの視点から話を聞くことで、新たな発見もあります。これからもお互いを知ることから生まれる気付きを大切にしたいです。

146カ国中118位の「男女格差」！？

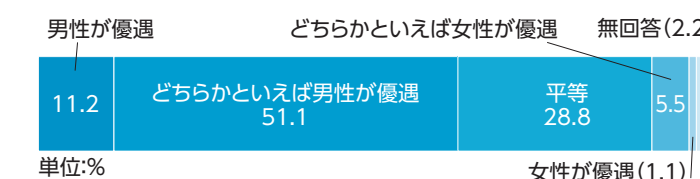
世界経済フォーラムが示した、各国の男女格差を測る「ジェンダーギャップ指数」。過去5年間の調査で、日本は先進国の中で最低レベルの結果に。女性管理職の比率が低いことなどが要因とされています。

年	2020	2021	2022	2023	2024
順位	121	120	116	125	118

※過去5年間の日本の順位

みんなはどう思っている？「男女の平等感」

市民調査の項目「地域社会における男女の地位の平等感」で、「(どちらかといえば)男性が優遇」と回答した人が6割以上。「平等」と答えた人は28.8%にとどまっています。



※「長岡市総合計画」市民5,000人アンケート調査(令和7年3月)

関連イベント情報



①自分らしく活動する女性のネットワークづくり交流会

やりたいことを実現するための手法を、参加者同士で交流しながら学びます。

■6月29日(日)、7月13日(日)、9月28日(日)午前10時～正午(計3回) 場まちなかキャンパス長岡など 講(株)30・大澤容佳さん、(株)アルファドライブ・藤田さやかさん

対市内に在住・通学・通勤する高校生～おおむね50歳の女性 定20人(先着) 申6月25日(木)までに専用フォーム(右)で 図NPO法人市民協働ネットワーク長岡 ☎39・2020

