

特集1 アンコンシャス・バイアス (性別による無意識の思い込み)

特集2 ジェンダーギャップについて考える

Information 区主催講座・イベントのご案内

事業報告

コラム「デートDV」を知っていますか？

男女平等推進センターに関するご案内



「アンコンシャス・バイアス」とは、誰もが潜在的に持っている思い込みです。

そのような思い込みがあることで、私たちの日々の生活にどのような影響があるのでしょうか。

第14期(令和8・9年度)杉並区ジェンダー平等推進区民懇談会委員を務める

白河桃子氏にご寄稿いただきました。

「見えない思い込み」を解き放つ —誰もが自分らしく 生きられる社会のために—

昭和女子大学客員教授

しらかわ と う こ

白河 桃子氏



アンコンシャス・バイアスとは

私たちの脳は、日々膨大な情報を瞬時に処理するために、高度な「ショートカット^{*1}」を駆使しています。目の前の対象を瞬時に見分け、危機を回避する。これまでの経験から「おそらくこうだろう」と判断を下す。この機能があるからこそ、私たちはスムーズに日常を回すことができるのです。

しかし、その便利なはずの機能が、悪い方向に働くケースがあります。特に日本人は、性別と年齢による「バイアス」が大きい傾向があります。「有名な外科医は、あの白衣の男性だろう」「育児中の女性は、海外出張にはいけないだろう」、こうした決めつけが厄介なのは、それが悪気のないものであるがゆえに、本人すら気づかないうちに、相手の可能性を静かに削いでしまう点にあります。これが



「アンコンシャス・バイアス」(見えない思い込み)と呼ばれるものです。

ステレオタイプ^{*2}によって生じる弊害

よく見かけるのが、「良かれと思って」行われる配慮です。上司が女性の部下に対して「一歳の子どもがいるから、海外出張は他の人にしよう」と判断した瞬間、その女性は「自分自身の意思で選ぶ権利」を他者によって奪われています。その選択が本当に自分にとって無理なのか、あるいは挑戦する価値がある機会なのか。それを検討する土俵にすら上がらせてもらえないのです。

例えば「将来医者になりたい」という女の子がいます。それに対して「女性の役割は子育てがメイン」という「ステレオタイプ」を持つ人はどう考えるでしょう。そのような人は、「子育てで休む人が医者になるのは困る」という「無意識の偏見」を持ってしまいかねません。「ステレオタイプ」は認知を表す言葉ですが、そこに感情が乗ることで「バイアス＝偏見」となり、行動が追加されると「差別」となることがあります。例えば、ある大学の医学部において、「女性は男性より20点余計に点をとらないと入学できない」ということが実際に起こり、社会問題となったことがありました。

誰にでもステレオタイプはありますし、アンコンシャス・バイアスからもなかなか逃れることができません。



だからこそ、自分の中にどのような「ステレオタイプ」や「偏見」があるのかを知り、それが差別に基づく行動につながらないように行動変容を起こすことが必要です。

出産を機に、女性の賃金が10年間で4割以上も下落するという衝撃的なデータがあります^{*3}。この数字の背後にあるのは、女性個人の能力や意欲の低下ではありません。社会に浸透した「家事・育児は女性の役割である」という根強いバイアスが、本人の意思に関わらず、女性の人生の選択肢を狭くし続けてきたのです。そのようなバイアスの存在に気付かないまま、私たちは今日も誰かの可能性を摘み取っているのかもしれません。

また、アンコンシャス・バイアスの悪い影響と考えられるものに「ステレオタイプ脅威」があります。例えば、ある実験で、A・Bそれぞれのグループに同じテストを受けてもらいます。Aグループには「このテストの成績は男性と女性で差がある」というステレオタイプを直前に告げます。一方、Bグループには「このテストの成績には男女差はない」と告げます。すると、Aグループでは、女性のテスト結果は男性よりも悪くなりましたが、Bグループでは、男女ともに同じ結果になりました。つまり、「ステレオタイプ」に反する結果を出すことは、とても難しいということになります。例えば、「女性はリーダーに向いていない」と思っている人が多い場で、女性がリーダーとして結果を出すのは、至難の技です。それだけステレオタイプは大きな力をもっているのです。良い結果を出している女性リーダーを見たら、「彼女はステレオタイプの脅威に打ち勝っている」と思っていたきたいです。

【注】

※1：ショートカット：近道、抜け道、手っ取り早い方法。

※2：ステレオタイプ：多くの人々の間で広く浸透している固定観念、思い込み、先入観のこと。

※3：山口慎太郎ほか(2025)「Unpacking the Child Penalty Using Personnel Data: How Promotion Practices Widen the Gender Pay Gap」, 東京大学経済学研究科附属政策評価研究教育センター

必要なのは「仕組み」をつくること

しかし、ひとつ立ち止まって考えたいことがあります。近年、政府の女性活躍の政策に「アンコンシャス・バイアス」という言葉が散見されますが、それが性別による不平等の「免罪符」になっていないか、という懸念です。「無意識だから仕方ない」「悪気はなかったのだから」、そう言ってしまうと、社会全体の「性別による役割分担」という構造的な歪みが、温存されたままになってしまいます。

アンコンシャス・バイアスを払拭するための研修が、自治体や企業で行われています。研修で、「そうか、これがアンコンシャス・バイアスか」と考える人が増えても、働き方に悩む女性が抱えている問題がすぐに解決するわけではありません。むしろ、個人の「意識」の問題にすり替えることで、職場の構造の課題、時間労働の長短による評価制度やケアの責任を女性に押し付ける社会のあり方といった、本質的な歪みは何も変わらないことが考えられます。個人の意識の問題とし続ける限り、この現実決して変わりません。

大切なのは、アンコンシャス・バイアスがあっても不公平が起きない「仕組み」を設計することです。評価の透明性が保たれるシステムを整えることや、性別に関係なくケアの責任を分かち合えるルールを整備することです。例えば、次のリーダー候補をあげてもらったとき、女性がいなかったら「女性はいませんか」と言うだけでもよいのです。そのときにリーダーとしての資質があるにもかかわらず「女性」というだけで見逃されていた存在に気が付きます。「仕組み」を整えることは、特定の属性に縛られず、誰もが公平なスタートラインに立つための基本的な環境整備なのです。

profile 白河 桃子 氏

昭和女子大学客員教授、IU大学(情報経営イノベーション専門職大学)特任教授、ジャーナリスト、作家。

慶応義塾大学文学部社会学専攻卒業。中央大学ビジネススクール戦略経営研究科専門職学位課程修了(MBA取得)。商社、外資系企業勤務を経て執筆活動に入る。2008年に中央大学教授の山田昌弘氏と『「婚活」時代』を上梓、婚活ブームの火付け役に。内閣官房「働き方改革実現会議」内閣府男女共同参画局「男女共同参画会議専門調査会」などを歴任。

著作:『ハラスメントの境界線 セクハラ・パワハラに戸惑う男たち』(中公新書ラクレ)、『働かないおじさんが御社をダメにする ミドル人材活躍のための処方箋』(PHP新書)等

あなたの職場の男女格差はどのレベル？

—ジェンダーギャップ・チェックリストで測ってみよう—

(公財)日本女性学習財団は、「あなたの職場のジェンダーギャップ・チェックリスト」を今年6月から公開しています。開発の経緯や活用方法などについて、日本女性学習財団の野村浩子理事長にお話をうかがいました。

Interview

(公財)日本女性学習財団
理事長

のむら ひろこ

野村 浩子氏



——開発のきっかけはどのようなことでしたか。

きっかけは二つあり、一つは令和8年4月の女性活躍推進法の改正です。101人以上の事業所に男女間の賃金格差の公表が義務づけられましたが、企業の現場、特に中小企業では、格差の要因分析まで手が回りません。そこで、現状を可視化できる簡易なチェックリストを作りたいと考えました。

もう一つは、地方のジェンダーギャップの課題です。地方では、男性が仕事、女性が家事・育児といった根強い性別役割分担意識を嫌った女性たちが都市部へ流出しています。女性社員に能力を発揮してもらうことは企業の存続に関わる課題です。まずは職場のジェンダーギャップ解消から取り組み、その変化が家庭に波及し、地域全体の変化を促すことを考えました。

——チェックリストの特徴を教えてください。

個人向けと企業向けの2種類があり、職場にある「働きにくさ」や「モヤモヤ」をジェンダーギャップとして可視化し、4段階の診断やその解説から気づきを促す、という仕組みにしています。

——開発に1年かかったそうですね。

どのような苦労がありましたか。

開発委員会では、設問の設計から分析方法まで議論を重ね、テストを繰り返しました。名称に「ジェンダーギャップ」という言葉を使うことも論点となりましたが、社会構造や人々の意識に関わるジェンダー課題に正面から向き合う、という想いから「あなたの職場のジェンダーギャップ・チェックリスト」という名称にしました。

——効果的な活用方法を教えてください。

まずは、個人向けのチェックリストで職場のジェンダーギャップについて気づきを得ていただきたいです。そして、職場の人事担当や経営層に企業向けのチェックリストを実施するよう働きかけ、組織全体の課題把握に繋げていただきたいです。分野ごとの解説も提供しているので、それを手掛かりに、組織づくりや評価制度の見直しなど、具体的な改善に繋がっていただければ、効果的に活用いただけると思います。

——反響はいかがですか。

反響は非常に大きいです。公開後1か月で個人向けチェックリストの利用が1000件を超えたことから、職場のジェンダー課題について「モヤモヤ」を抱える人がいかに多いかがうかがえます。利用者の約4割を経営層・管理職層が占めていることも興味深い結果です。この結果から、職場の変化を家庭や地域の変化に繋げたい、という私たちの想いが現実になることも期待できると考えています。

——「ゆう Can」の読者にメッセージをお願いします。

みなさんが日々の暮らしの中で「あれ？」と思う気持ちを大切にしていいただきたいです。当たり前となっていることに違和感や「モヤモヤ」を感じたら、向き合って、声を上げることが必要です。その一歩を踏み出すために、このチェックリストをぜひ活用していただきたいです。



ジェンダーギャップ・チェックリストはこちら
(日本女性学習財団HP)



区主催講座・イベントのご案内

※内容や日程については予告なく変更になる場合があります。

※各講座・イベントの詳細や申込方法は、区ホームページ「イベント情報」をご確認ください。

講座・イベント情報	開催日	会 場
すぎなみジェンダー平等推進フォーラム2026 区民のみなさんとともにジェンダー平等について考える新企画です！脚本家の吉田恵里香氏とジャーナリストの浜田敬子氏によるトークイベントをはじめ、図書展示やパネル展を行います。 講師： 吉田 恵里香 氏(脚本家)、浜田 敬子 氏(ジャーナリスト)	2026年 10月17日(土)	ゆう杉並
知って安心 あなたを守る護身術 講師： 森山 奈央美 氏(東京都都民安全総合対策本部治安対策課派遣講師)、 田中 光四郎 氏 ほか(日子流体術)	2026年 10月11日(日) 11月21日(土)	杉並区役所
地域活動このままで大丈夫？—男女共同参画の視点から考えるこれからの地域活動とは— 講師： 石阪 督規 氏(埼玉大学基盤教育研究センター教授)	2026年 10月31日(土)	杉並区役所
性的マイノリティ理解促進講座(タイトル未定) 講師： 合田 文 氏(株式会社TIEWA)	2026年 12月6日(日)	杉並区役所
国際女性デー関連イベント「ミモザまつり」 国際女性デーに関する図書展示やパネル展を通して、女性の地位や権利の問題などについて考えます。	2027年 3月実施予定	ゆう杉並

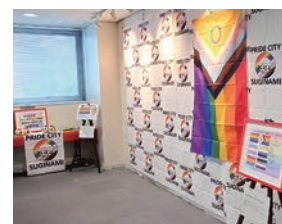
事業報告

性的マイノリティ理解促進パネル展 ■開催日：4月21日～24日 ■会場：区役所2階区民ギャラリー

区のパートナーシップ制度の運用開始から3年を迎えました。これを節目に、性の多様性への理解をさらに深めることを目的として、地域で活動する団体の協力を得て、パネル展を開催しました。性の多様性に関する基礎知識や区の取組に加え、トランスジェンダーの方々の実情を伝えるパネルの展示や動画の上映、性の多様性を象徴するレインボーフラッグの掲示などを行いました。アンケートでは「とても満足+満足」が9割と高く、「とても分かりやすかった」「今後もこういった取組を続けてほしい」などのお声をいただきました。パネル展を通して、多様な性のあり方を尊重することの大切さについて考える機会となりました。



啓発パネル



フォトスポット

男女共同参画週間パネル展 ■開催日：6月23日～25日 ■会場：区役所1階ロビー

区では、「男女共同参画週間」(6月23日～29日)にあわせ、毎年6月にパネル展を開催しています。今年はジェンダー平等やワーク・ライフ・バランス、男女平等推進センターの取組、性の多様性、DV防止など多様なテーマを題材としたパネルを展示しました。社会や暮らしに潜むジェンダー課題に関するパネルでは、特に関心を持ったパネルにシールを貼っていただく投票企画を行いました。300枚を超える投票が寄せられたことから、ジェンダー平等への関心の高さがうかがえました。

COLUMN
コラム

「デートDV」を知っていますか？

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者・パートナーなど親密な関係にある(あった)人から暴力をふるわれることを言います。中でも交際相手から暴力をふるわれることを「デートDV」と呼びます。「デートDV」は、相手に自身の行動を厳しく制限されるといった過度の束縛を愛情と勘違いしてしまい、暴力であることに気付きにくくなる点が特徴です。加害者にも被害者にもならないためには、相手を尊重し、認めること、お互いが自分の気持ちを伝えられることが大切です。



区ではデートDV防止啓発カードを作成しています。これらの啓発カードは、区役所及び男女平等推進センターで配布しています。

男女平等推進センター相談事業のご案内

一般相談

☎03-5307-0619

夫婦・親子・家族の問題、人間関係、生き方など日々の暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて相談をお受けします。

相談日時 月・火・木・金：午前9時～午後5時 水：午前9時～午後8時
(祝日・年末年始を除く)

女性のための法律相談

☎03-5307-0619

離婚・財産分与など女性弁護士が面接により相談をお受けします(予約制)。対象は、区内在住・在勤・在学の女性です。

相談日時 毎週木曜日 各回50分(祝日・年末年始を除く)
午後1時30分～午後4時30分
※月1回は午後6時30分～午後8時30分

DV相談(すぎなみDV専用ダイヤル)

☎03-5307-0622

配偶者やパートナー、交際相手からの暴力に関する相談について、専門の相談員と一緒に考え、サポートします。

相談日時 月・火・木・金：午前9時～午後5時 水：午前9時～午後8時
(祝日・年末年始を除く)

性的マイノリティ専門相談

☎03-5307-0784

性的マイノリティ当事者やその家族、友人などが抱えている生きづらさを含むさまざまな悩みや不安について専門の相談員がお話を伺います。

相談日時 毎月第2水曜日 午後4時～午後7時
上記時間以外、
一般相談 ☎03-5307-0619へお電話ください。

秘密は厳守します。安心してご相談ください。

男女平等推進センターに来てみませんか？



●情報資料コーナー

男女共同参画に関連する図書や行政資料を取り揃えており、図書の貸出しも行っています。
(貸出しは利用登録が必要です)



●交流コーナー

団体や個人の交流や打合せ、図書の閲覧など幅広い用途で利用可能です。



●乳幼児室

おもちゃや絵本があり、お子様と一緒に快適にお過ごしいただけます。



男女平等
推進センター
区ホームページ



■開館時間 9:00～17:00

■休館日 月曜日(祝休日の場合は翌日)
12月28日から1月4日まで

■住所 〒167-0051 杉並区荻窪1丁目56番3号
☎03-3393-4410

■アクセス

●関東バス 荻窪駅南口発

シャレール荻窪行→「シャレール荻窪入口」下車→徒歩5分

●杉並区南北バス「すぎ丸」けやき路線

JR阿佐ヶ谷駅→井の頭線浜田山駅行「善福寺川緑地」下車→徒歩10分

●東京メトロ丸ノ内線

「南阿佐ヶ谷駅」下車→徒歩15分

※駐車場はありません。



杉並区公式ホームページでは過去に発行した情報誌「ゆうCan」をご覧ください。



ゆうCanの発行情報を区公式LINEで受け取れます。

1 LINEで友だち登録



2 受信設定から

区政への参画と協働
を選択



発行：杉並区立男女平等推進センター

問合せ：区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎03-5307-0326