

みんなで作ろう みんなの「心地よい」暮らし

毎年6月23日～29日は、「男女共同参画週間」です。

男女共同参画って、馴染みがないし堅苦しい？
自分には関係ない？

いえいえ！

男女共同参画って、特別なことではありません。

職場、学校、家庭、地域など、あらゆる場所で

性別に関係なく自分の意見を持ち、

意思決定に関わることができる社会のこと。

誰もが「ここで暮らしてよかった」と思える未来をつくるための、
大切な一歩なのです。

あなたは、自分らしく過ごせていますか？

得意なことを活かせていますか？

この機会に、私たちの身近な男女共同参画について
振り返ってみましょう。



誰にでもありうる

“無意識の思い込み”



ふつうは…？
～すべき？？

アンコンシャス・バイアス

「アンコンシャス・バイアス」という言葉をご存じですか？

直訳すると「無意識の思い込み」。性別や年齢など、一部の情報で人を判断してしまうことなどを指します。

皆さんは、良かれと思ってしたことが、かえって相手を不快にさせてしまった経験や、自分に対して「どうせできない」とってしまった経験はないでしょうか。それは「無意識の思い込み」から生じた判断によるものかもしれません。

思い込みにとらわれず、誰もが自分らしい生き方ができるよう、自分が持っているアンコンシャス・バイアスについて考えてみませんか。



「普通はこうでしょ」と決めつけていること、ありませんか？

日頃から言ってますか？

それ、褒め言葉じゃないかも



マイクロアグレッション

マイクロアグレッションとは、
小さい単位を表す「micro（マイクロ）」と
他者への攻撃という意味の「aggression（アグレッション）」を
組み合わせた言葉で、『小さな攻撃性』を意味します。

ほめ言葉のつもりで言ったことも、言われた人が「なんかモヤモヤする」
「不快に感じた」としたら...それはマイクロアグレッションです。

こんな言葉で

した経験ありませんか？

モヤっと



女性なのに
数学得意なんだ
すごいね

やっぱり
女性が淹れたお茶は
おいしいなあ

年配なのに
IT詳しいなんて
すごいですね

男子なのに
手作り弁当なんて
すごい！

背が高いね
バスケットしてたの？

旦那さん、
子どもの面倒を
よく見てくれて
イクメンね～！

若いのに
しっかりしてるね

外国人なのに
日本語上手ですね

女社長
女医
女流作家
ワーキングママ
〇〇男子・〇〇女子
...

気が利くね
いい奥さんにな
れるよ

男子なのに
肌がきれいね

女性なのに
リーダーシップが
あるね



何気ない一言で、実は傷ついている人がいるかもしれません

暮らしの中であたりまえになっていませんか？

なんとなく決まっている役割分担



生活の中での「役割分担」は、知らず知らずのうちに私たちの行動や思考を縛っていることがあります。今でも根強く残っている分担の例を挙げると、以下のようなものがあります。

家庭

- 料理・掃除は女性
仕事で稼ぐ・力仕事は男性
- 育児は母親がメイン
父親は手伝い

職場

- お茶出しや細かい気配りは
若手や女性
- 責任の重い決断は
年配の男性

地域

- 例えば避難所では…
- 力仕事やまとめ役は男性
 - 炊き出しは女性

これらは、かつての社会構造には適していたかもしれませんが、現代では個人の適性やライフスタイルとの間に「ズレ」を生み、ストレスや不公平感の原因になっています。

「誰が決めたわけでもないのに、なんとなくそうなっている」という空気に気づくことが、自分らしい役割を見つける第一歩かもしれませんね。

私たちが発する言葉や使う表現、行動が、
「男女共同参画社会の未来」
を作るんだね！



次のパネルからは、
伝えるときにできる
表現の配慮のヒントを
お伝えします！