

無意識の思い込み “ジェンダーバイアス”

私たちは日々の暮らしの中で、知らず知らずのうちに

「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」といった性別に基づくイメージや思い込みを持っていることがあります。

こうした性別による無意識の思い込みは、「ジェンダーバイアス」と呼ばれています。

これは、誰もが持つ可能性のあるものです。家庭や学校、職場、メディアなど、私たちを取り巻くさまざまな環境の中で無意識に形づくられていくことがあります。

そして何気ない言葉や“当たり前”とされる価値観が、ときに誰かの選択肢や生き方を狭めてしまうことがあります。

『普通だから』『みんなそうしているから』

あなたにとっての“普通”は、本当に誰にとっても普通なのでしょうか？

“普通”って、
誰が決めるの？

「女の子なんだから、もっとおとなしく」
「男性なんだから、弱音を吐かないで」
「家事育児は母親が中心で行うもの」



私たちは日常の中で、こうした言葉を耳にすることがあります。悪気なく使われることも多い言葉ですが、その背景には、「男性はこうあるべき」「女性はこうあるべき」という固定的なイメージが含まれていることがあります。

例えば、「男性は仕事を優先するもの」という考え方が根強いと、育児に積極的に関わりたい男性が育児休業を取りづらく感じることがあります。また、「女性は気配りが得意」というイメージから、職場で女性ばかりがサポート役を求められる場面があると、女性の活躍を制限してしまうことにつながります。進路選択でも、「男子は理系、女子は文系」といった思い込みが、子どもたちの可能性を狭めてしまうことがあります。



こうしたジェンダーバイアスは、テレビや広告、イラストなど、私たちが日常的に目にするものの中にも存在しています。近年では、携帯電話の絵文字やアイコンなどにさまざまな性別や職業の表現が増え、多様性を意識した変化も見られるようになりました。しかしその一方で、一部の広告などでは、パイロットは男性、保育士は女性、男の子は黒や青のランドセル、女の子は赤やピンクのランドセル、といった固定的な表現を目にすることもまだ少なくありません。

もちろん、それ自体が悪いということではありません。ただ、そうした表現が繰り返されることで、「これは男の子のもの」「これは女の子のもの」というイメージが、知らず知らずのうちに形づくられていくことがあります。けれど、本来「自分らしい生き方」に性別は関係ないはず。どんな性別であっても、仕事、家庭、趣味、将来の選択——何を大切にしたいかは、一人ひとり違います。結婚するかしないか、子どもを持つか持たないか、どんな働き方を選ぶかも、本来はそれぞれの自由な選択です。

生活の中に潜む ジェンダーバイアス



「こうあるべき」と決めつけるのではなく、
さまざまな考え方や生き方があることを認め合うこと

「普通」というものは時代や環境によって変わっていきます。そして自分にとっての“普通”が誰かにとっても同じとは限りません。自分と違う選択をした人を否定せず「そういう考え方もあるんだ」と受け止めることが、多様性を大切にする第一歩になるのではないでしょうか。何気なく使う言葉や、当たり前だと思っている価値観を少しだけ見つけ直してみる。そんな小さな気づきの積み重ねが、誰もが自分らしく暮らせる社会につながっていくのかもしれない。

男女共同参画推進本部では、
毎年6月23日から29日までの1週間、
「男女共同参画週間」を実施しています。

令和8年度キャッチコピー 「あなたらしさが、社会のチカラ」

こども家庭庁の「こども若者★いけんぶらす」を活用し、
中学生から20代の皆さんと一緒に考えました。

職場で、学校で、地域で、家庭で、一人ひとりが互いの人権を尊重し、それぞれの個性と能力を発揮できる社会を実現するためには政府や地方公共団体だけでなく、国民の皆さん一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりのパートナーシップや多様な生き方について、この機会に考えてみませんか？



あなたらしさが、
社会のチカラ

令和8年度
男女共同参画週間
6月23日(木)～29日(水)



1. TBSラジオ/Podcast『生活は踊る』内「相談は踊る」

パーソナリティ：ジェーン・スー 他

誰かの悩み相談を聞いているはずなのに、気づけば自分の生き方について考えている—そんな不思議な魅力のあるコーナーです。性別役割や世代間ギャップなど身近なテーマも多く、「普通って何だろう」と立ち止まるきっかけをくれる、温かな時間が流れています。(佐々木)



2. 『82年生まれ、キム・ジョン』

著者：チョ・ナムジュ／筑摩書房

家事や育児を女性の役割とする「当たり前」に強い憤りを感じました。この不平等を壊すには、日常に潜む決めつけを疑い、声を上げ続ける必要があります。性別を問わず対話を諦めないこと。それが平等な社会へ踏み出す、確かな一歩になると信じています。(亀山)



3. 映画『ズートピア』



「警察官は強く大きな動物がなるもの」という偏見に立ち向かい、夢を叶えるうさぎの主人公ジュディ・ホプスに勇気をもらえます。作中に散りばめられた「当たり前」への疑問は、自分を見つめ直し、一歩踏み出すきっかけをくれるはずです。「自分をみつめ自分を知り自分を変えることから全ては始まる」というフレーズが印象的でした。(亀山)



このマークがついているものは
市内の図書館で借りることができます。

アンコンシャス・バイアスについて

栃木県では、アンコンシャス・バイアスについて学べる特設ページを公開しています。もっと知りたい方は、ぜひこちらのQRコードからご覧ください。

詳しくはこちら



「みいな」は市役所、公民館、図書館で配布しています。バックナンバーは市のホームページでご覧いただけます。ご意見やご感想をお寄せいただくと幸いです。



みいな 第93号2026年6月発行

企画・編集：那須塩原市 市民生活部 市民協働推進課

〒325-8501 栃木県那須塩原市共栄社108番地2

☎ 0287-62-7019

市民編集委員：高根沢、佐藤、佐々木、亀山、大塚

あなたの声を聞かせてください！

皆さまの声を今後の「みいな」に生かすため、アンケートへのご協力を願います。身近な暮らしや働き方について、皆さまの考えをお聞かせください。

アンケートフォーム

