

# Colorful

Colorful（カラフル）とは、一人ひとりの違った個性（色）が発揮される社会を表しています。

巻頭特集

## アンコンシャスバイアスってなに？



寄稿 下地ローレンス吉孝さん



### CONTENTS

講座レポート

「講演と映画のつどい」「セクハラ最新事情」

みんなカラフル

自分のアンコンシャスバイアスに気づいた瞬間

もっと知る

江戸川区表現ガイドラインでアンコンシャスバイアスを見てみよう

相談窓口と人権・男女共同参画推進センターのご案内

教えてくれたのは…



シモジ ヨシタカ  
下地ローレンス吉孝 さん

カリフォルニア大学バークレー校・客員研究員。著書『「混血」と「日本人」—ハーフ・ダブル・ミックスの社会史』（青土社、2018年）、『「ハーフ」ってなんだろう？ あなたと考えたいイメージと現実』（平凡社、2021年）。「ハーフ」や海外ルーツの人々の情報共有サイト「HAFU TALK」を共同運営。

「アンコンシャスバイアス」という言葉を聞いたことはありますか？人権や差別の問題を考えるときに知っておきたい言葉です。今回はアンコンシャスバイアスとはどんなことなのか、初めて知る方にも分かりやすいよう、社会学者の下地ローレンス吉孝さんにご寄稿いただきました。

## とっさに出る褒め言葉「日本語上手ですね!」とその問題点

突然ですがみなさんは、このような経験をしたことがありますか？

**相手の外見や名前から、「この人は日本人ではない」と思っていたら、話す日本語がとても自然だった。そのとき、とっさに「日本語上手ですね!」と褒めたら、相手がなんとなくぎこちない笑顔を浮かべていた…**

私は普段、日本社会でいわゆる「ハーフ」や「ミックス」等と呼ばれるような、複数の民族的・人種的背景のある人々について研究しています。インタビューでかれらの経験について聞いていくと、上記のような「褒め言葉」を投げかけられた経験のある人はとても多いです。例えば、日本生まれ、

日本育ち、日本語が母語の人であっても、外見や名前から一方的に「外国人だ＝日本語が話せない」と判断され、「日本語上手ですね!」と褒められてしまう場合もあります。この場合、褒められたというより、外見や名前で言語能力を間違っ

て判断されたと感じ、受け手が不快感を覚えることもあります。その一方で、これまでの人生経験の結果として、外見や名前とその人の言語能力を結びつけて判断してしまうことはよくあることです。このように知らず知らずのうちに身につけてしまっている思い込みは、アンコンシャスバイアス（無意識に刷り込まれてしまった偏見）と呼ばれています。

## アンコンシャスバイアス、みんな持っているもの？

上の例以外にも「女性だったら料理が得意」「黒人だったらバスケットが得意」というようなジェンダーや人種・民族に関する間違っ

たことです。そのため、アンコンシャスバイアスについて知ることを通じて、これらの間違っ

た思い込みや偏見を学び捨てる(=unlearn)ことが大切です。ここで「偏見」というと、「差別」と同じ意味だと捉えてしまう人がいるかもしれませんが、これらは同一ではないことに注意が必要です。アンコンシャスバイアスとは、あくまでも無意識下に偏見がある状態のことを指す言葉であり、一方「差別」とは意図の有無に関わらず、その偏見によって社会的にマイノリティである特定の人や集団に、不利益や不平等な仕組みが作り出されてしまう行為や状況のことです。

無意識に学び取る learn

知って学び捨てる unlearn



つまり、無意識の中に偏見がある状態では差別とはなりません。それが具体的な発言や行為、状況として現れてしまった場合に差別となります。

多くの人が、「差別や偏見は一般の人・普通の人（わたしたち）とは関係のないもの」と思い込んでしまっているのか

もしれません。しかし、**偏見を持ってしまふのは悪人ではなく、先述の通り社会構造に偏見が刷り込まれている以上、誰でも偏見を学んでしまっているため、どんな人にとっても関係のあるテーマだといえます。**

## アンコンシャスバイアスの具体的な例

社会的なマイノリティの人々に対するアンコンシャスバイアスを、「人種」「ジェンダー」「LGBTQ+」「宗教」「障害」「それらすべて」などの項目に分けて考えてみたいと思います。具体的な例は以下の通りです。

	アンコンシャスバイアスのタイプ	具体的な発言や行動	その背景にある思い込み
<b>人種や民族</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・象徴として賛美するがモノであるかのように扱ってしまう</li> <li>・犯罪者であるかのように扱ってしまう</li> <li>・知的に劣っているとみなしてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「何人ですか？」</li> <li>・「●●だから□□が得意なんですわね！」</li> <li>・「○○人ってきれい/かっこいい」</li> <li>・「□□人は犯罪者だ」</li> <li>・ある人種の人を見たときだけ怖がる</li> <li>・「日本語上手ですね」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外見や名前が周りと違っていることについて、気になって質問したり褒めたりすることは、別に悪いことではない</li> <li>・○○人には犯罪者が多い</li> <li>・○○系は危険だ</li> <li>・外見や名前が外国籍に見える人は、日本語が上手く話せないだろう</li> </ul>
<b>ジェンダー</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・性的なモノや対象として扱ってしまう</li> <li>・慣習的なジェンダー役割に当てはめてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外見や性的魅力などについて発言したり同意なく体にふれたりする</li> <li>・会社の同僚に対して「○○さんはスタイルがいいね」</li> <li>・「女性なのに管理職なの？家事や育児は大丈夫？」「男性なのに出世を目指さないの？」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見た目を褒められることは無条件に嬉しいことだ</li> <li>・性的な魅力があると思われることで、悪い気はしないだろう</li> <li>・この性別はこういう生活をしている人が多い</li> <li>・性別によって得意なこと、向いていることがある</li> </ul>
<b>LGBTQ+</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・LGBTQ+の人々の存在をみとめない/不快な態度で扱う</li> <li>・異性愛者であると想定してしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「私の周りには同性愛者は一人もいない」</li> <li>・同性カップルが手を繋いでいるのをじろじろずっと見つめる</li> <li>・男性に対して「(異性愛であることを前提に) 彼女いるの？」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・LGBTQ+は見た目で見分ける</li> <li>・LGBTQ+は珍しいから見つめたくなくても仕方ないだろう</li> <li>・普通はみんな異性愛者だろう</li> </ul>
<b>宗教</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の宗教に対する誹謗中傷を支持してしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「断食を行うなんて馬鹿げている」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に馴染みのない習慣について、不思議だとかおかしいと思うのは普通のことだ</li> </ul>
<b>障害</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障害のない人に比べて劣っているあるいは無能な存在として扱ってしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・視覚障害者にたいして大声でゆっくりと話しかける</li> <li>・「障害を乗り越えた姿を見て感動したよ」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どこかに障害のある人はほかの能力も低いと思う</li> <li>・障害があることを悪いこと、つらいこと、かわいそうなことだと思っている</li> </ul>
<b>上記すべてにかかわること</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ある人がマイノリティとして経験した出来事を否定してしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「私は人種差別をしない。黒人の友達も何人かいる。」</li> <li>・「私は女性なので、人種マイノリティがどういう経験をするか知っている」</li> <li>・「○○人だからってお店で怪しまれた？うそでしょ、気にしすぎじゃない？」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイノリティ同士ならみんな分かち合えると思う</li> <li>・差別をする人なんて、そんなにいるはずない</li> <li>・差別をされたという人は、少し自意識過剰なんじゃないか</li> </ul>

Example of Microaggression-Imperial College London (<https://www.imperial.ac.uk/engineering/staff/human-resources/microaggressions/>) を参考

前ページの表はアンコンシャスバイアスのほんの一例です。こういった偏見は、学校や会社、家庭など特定の場面においてもさまざまな形で浸透しています。ジェンダーと職場という組み合わせを例にすると、「女性には女性らしい感性がある」「男性は仕事をして家庭を支えるべきだ」「家事や育児は女性がメインで、男性は育休を取らない方がよい」「管理職には男性の方が向いている」などといったアンコンシャスバイアスは、実際の人事評価や採用にも負の影響を（昇進や給与といった金銭面での影響も含め）及ぼしてしまっています。

また、学校とジェンダーに関する場面では、「女性には理系（の進路や職業）が向いていない」というアンコンシャスバイアスがよくあります。これが最も深刻な差別として現れた例の1つが、医科大学での女性受験者に対する入試での一律減点事件（※1）でした。差別的な意図があらうとなかろうと、無意識な偏見によって、具体的な差別や不平等の現実が生み出されてしまっています。

※1：複数の医科大学の入試で、受験者の性別によって不当な得点調整が行われていたことが判明し、2018年入試における性差別の問題として報道されました。



**もっと知る!!**

**マイクロ・アグレッションとは?**

アンコンシャスバイアスが具体的な言動として現れる際、「□□は劣っている」「△△は危険だ」といった直接的な差別発言ではなく、「日本語が上手ですね」「女子力高い」のように一見褒め言葉にみえてもその前提に偏見が含まれている発言や行動を、心理学の用語で「マイクロ・アグレッション」（日常での攻撃）といいます（料理や家事などの得意不得意は、本来は性別とは無関係であっても「女子力高い」という褒め言葉のように特定の性別に結び付けられることがあります）。日常におけるちょっとした一言や些細な行動でも、人種、ジェンダー、年齢、宗教、障害などに関する偏見が前提にされており、それらが蓄積されることで受け手には精神的・身体的ダメージになります。P3のアンコンシャスバイアスの具体的な例の「具体的な発言や行動」に示されるものも、多くがマイクロ・アグレッションです。

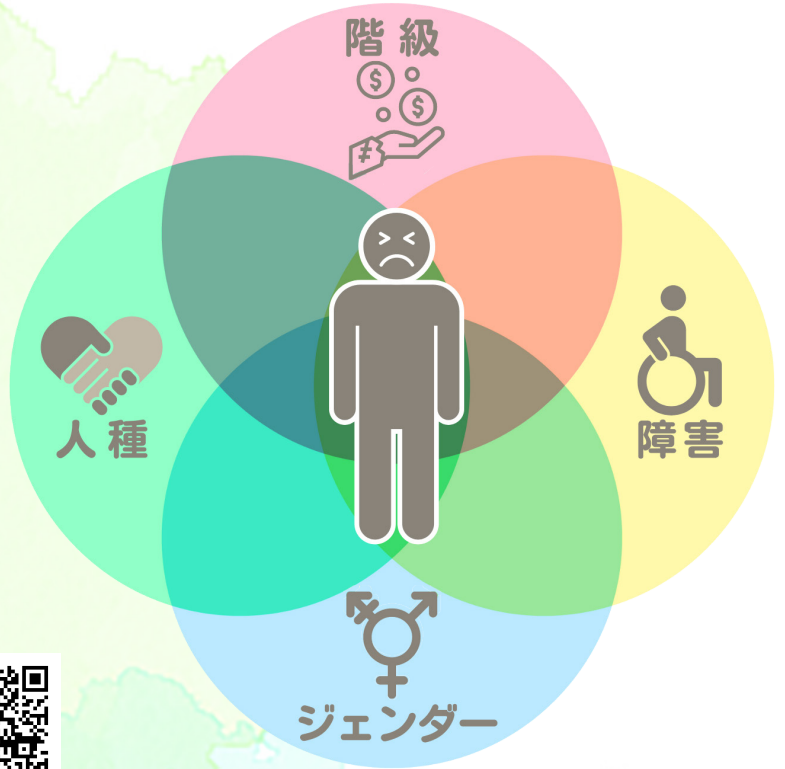


## アンコンシャスバイアスと交差性

複数のアンコンシャスバイアスが、重なって向けられることもあります。例えば、「黒人」と「女性」という2つの枠組みからアンコンシャスバイアスについて考えた場合、「黒人」に対しては人種に関する、「女性」に対してはジェンダーに関するそれぞれ違ったタイプの偏見が存在する場合があります。そして、「黒人女性」のように、実際の社会においてはこれらの枠組みがいくつか重なっている人々が生活しています。同様に、「障害のある女性」や「貧困のセクシュアルマイノリティの人」といったように、人種やジェンダーに限らず、さまざまな要素の交差や重なりの中に人々は位置付けられます。

このように、1つの枠組みだけでなく、いくつかの枠組みが重なったり交差したりする状況を捉えていこうとする考え方もあります。以下のサイトには、障害のある女性の体験や声が集まっています。

NHKハートネットTV「障害のある女性の悩み」  
<https://www.nhk.or.jp/heart-net/new-voice/52/>



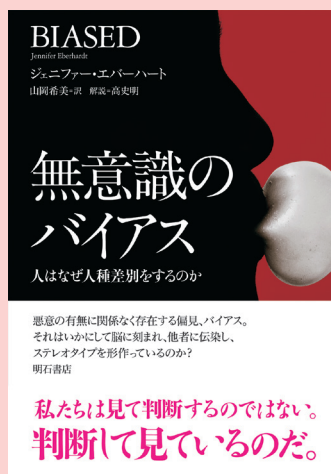
アンコンシャスバイアスについて知ること、そして自らの内側にある無意識の偏見に気づくことは、差別的な行為や状況が作り出されないようにするための重要な一歩です。

偏見は誰でも持つってしまうもので、それに気づくことは誰であれとても難しいことです。しかし、「もしかしたら偏見を持っているかもしれない」と少しでも立ち止まってみることで、これまでうまくいかなかったコミュニケーションを見直したり、今まで出会ってこなかった人々と出会ったりするきっかけになるのではないのでしょうか。

## アンコンシャスバイアスを知る／気づくためのおすすめ本



●書籍『ステレオタイプの科学 社会の刷り込みは成果にどう影響し、わたしたちは何ができるのか』  
 クロード・スティール著、藤原朝子訳、  
 北村英哉序文、  
 英治出版、2020年



●書籍『無意識のバイアス 人はなぜ人種差別をするのか』  
 ジェニファー・エバーハート著、山岡希美訳、  
 高史明解説、  
 明石書店、2020年



●Web漫画『半分姉弟』  
 藤見よいこ作、  
 トーチ 2021年



閲覧はこちらから

## 講座レポート

### 江戸川区人権週間行事 講演と映画のつどい



2023年12月4日、江戸川区総合文化センターにて講演と映画のつどいを開催しました。第一部の講演は「ニュースが伝えない差別の現場」と題し、フリーアナウンサーの藪本雅子さんからハンセン病や性暴力、差別などの問題についてお話いただきました。その後、社会人落語家でもある藪本さんに、女性の自己実現をテーマに落語「番町皿屋敷」を披露いただきました。第二部では部落差別を描いた映画『破戒』を上映しました。多くの方から「身近にある差別や、これまで自分が見逃していた差別に気づきはっとした」、「自身の日常を見つめなおす良い機会だった」との感想をいただきました。

江戸川区人権・男女共同参画推進講座への参加は以下のQRコードから！毎月、どなたでもご参加できる無料講座を実施しています。

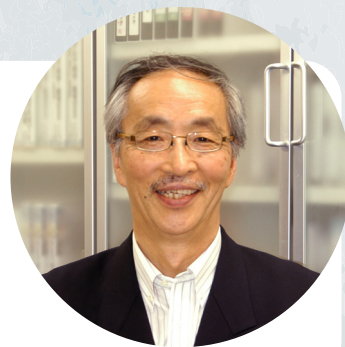


### 江戸川区人権・男女共同参画推進講座

## セクハラ最新事情 ー何が違って、何が変わらないのかー

1月30日は、タワーホール船堀にて労働ジャーナリストの金子雅臣さんによる講座を開催しました。セクハラに関する多数の国内事例や裁判での判決とともに、社会のセクハラに対する認知がどのように変わってきたか、またセクハラをなくすために必要な変化についてお話を伺いました。

参加者からは「子育てにおいてもセクハラ問題が関わってきていることに気づいた」、「このような問題をより多くの人が考えることにより、問題が徐々に解決されていくのではないか」などの感想が寄せられました。



文責「カラフル」編集部

## みんなカラフル 自分のアンコンシャスバイアスに気づいた瞬間

こちらは、江戸川区民のみなさんからカラフルなエピソードを募り、1つのテーマについて一緒に考えていくコーナーです。

今回のテーマは、「自分のアンコンシャスバイアスに気づいた瞬間」についてです。令和5年度に実施した江戸川区人権・男女共同参画推進講座の参加者の方々からお寄せいただいた声を紹介します。

職場の既婚女性に対し、その女性が家を空ける際に「家事はどうするんですか？」と聞いてしまった。ジェンダーについて学ぶ中で、自分が持っていた「既婚女性は家のことをするもの」という思い込みに気づき、「それぞれの家庭のやり方がある」と考えるようになった。(匿名)

11月8日講座「働く男たちの生きづらさと男らしさのこと」受講後アンケートより

女性は優しくないといけない、笑顔でないといけない、周りに気を遣って当たり前など自分も息をするようにやっていたが、社会による刷り込みと気が付き、行動する前に本当に必要なことか立ち止まれるようになった。(m.n)

11月8日講座「働く男たちの生きづらさと男らしさのこと」受講後アンケートより

ゲイの友人に対して男女両方の気持ちがわかると思っていた。またゲイの友人がいる自分はマイノリティに理解があると思っていた。

主にメディアの影響でTV、マンガの中のゲイのイメージをステレオタイプとして信じてしまっていた。自分の思い込みに気づいて怖くなった。(かお)

11月8日講座「働く男たちの生きづらさと男らしさのこと」受講後アンケートより

アメリカから講演をしに来る人がいると聞いて、白人の男性だと思っていたら、黒人の女性だったことがあった。特に情報提供がない限り、「人=男性」、「アメリカ人=白人」、というのが自分のデフォルトの認識になっていたことに気が付いた。(han)

1月30日講座「セクハラ最新事情ー何が違って、何が変わらないのかー」受講後アンケートより

ご投稿いただいたみなさん、ありがとうございました!





# 江戸川区表現ガイドラインで アンコンシャスバイアスを見てみよう

江戸川区では、男女共同参画の視点に立ち、性別等の固定観念にとらわれることなく、多様な受け手に共感が得られる情報発信をするための「男女共同参画の視点に立った表現ガイドライン」を公開しています。このガイドラインは、より適切で望ましい表現を「自ら考える手がかり」の一つとなるものです。  
※このガイドラインは、あくまでも例示であって、特定の表現を規制・禁止したり機械的に置き換えたりすることを示しているものではありません。



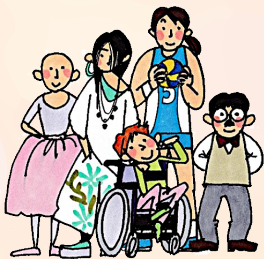
## なぜ表現に注意する必要があるの？

私たちが無意識に使っている表現は、一見差別的には思えなくても、イラスト、文字、写真、文言等で同じような表現が繰り返されると、受け手には一つの方向性をもったメッセージとして伝わり、ものの見方に影響を与えます。こうしたことから、情報を発信する際は、男女共同参画の視点に立ち、性別等の固定観念にとらわれない、多様なイメージが伝わるよう、内容や表現に注意しなければなりません。

ポスターやチラシなどに使用されている写真やイラスト、メディアで使用されている言葉、日常生活のなかのアンコンシャスバイアスについて、江戸川区表現ガイドラインよりいくつかの例とよりよい表現にするためのコツを紹介します。

### こんなことはありませんか？

- ・結婚して姓を変えるのはいつも女性（母親の旧姓のみ話題にする）
- ・科学技術、政策などに関する場面は男性、福祉、子どもなどに関する場面は女性
- ・赤やピンクなどの暖色系は女性で、青や紺など寒色系は男性
- ・指導的・守る立場、リーダー、強者、加害者、相談を受けるのは男性で、従属的・庇護される立場、アシスタント、弱者、被害者、相談をするのは女性
- ・既婚者には子どもがいることを前提としている表現
- ・パートナーは異性であることを前提としている表現
- ・1つの人種に偏ったイラスト等の使用



### 改善ポイント！

- ・「男性は医師、女性は看護師」等、性別と職業が結びつかないよう、男性の仕事、女性の仕事と限定せずに表現しましょう。
- ・服の色などの好みは人それぞれです。幅広いイメージで表現しましょう。
- ・地位や立場は性別に関係なく様々です。安易に性別と立場・上下関係・特質を結び付けずに表現しましょう。
- ・性別等に限らず、外国籍の方、多様な家族形態、幅広い世代の人たちが江戸川区に住んでいることを想定した表現を工夫しましょう。



イラスト出典：くまもと県民交流館バレア『男女共同参画センター 素材カット集』  
：宝塚市『男女共同参画の視点に立った表現ガイドライン イラスト集』

## アンコンシャスバイアスに気づくための2つのポイント ※表現ガイドライン監修者寄稿部より抜粋

### 【その1】「決めつけ」の表現に注意する

アンコンシャスバイアスは、「決めつけ」や「押しつけ」の言葉にあらわれやすいです。作成者の決めつけの表現が、誰かを傷つけたり、イヤな気持ちにさせたり、誰かを疎外することになっていないだろうか？という視点で、表現を確認してみましょう。

### 【その2】多様な視点で確認できているだろうか？と振り返る

文章、イラスト、写真などに「多様性が尊重されているかどうか？」に気づくためには、制作プロセスそのものに、多様な方々が携わっているかどうかも大切です。同質性が高いと、アンコンシャスバイアスに気づきにくいからです。

アンコンシャスバイアスは、「性別」に対するものだけではなく、「性自認」「性的指向」「学歴」「職業」「宗教」「国・地域」などの属性に対するものだけでなく、「疾病」「生き方」「働き方」「キャリア」などをはじめ、アンコンシャスバイアスの影響範囲は、実に多岐にわたります。

本ガイドラインはジェンダー平等実現のために制作されていますが、ぜひ、様々な人に思いを寄せることを大切にしていだけたらと思います。これまでに出会ってきた「100人」が、みんな同じ価値観だったとしても、次に出会う101人目は違うかもしれません。また、過去は問題とならなかったけれど、今・未来は違うかもしれません。大切なことは、一人ひとり、その時々思いをめぐらせてみることです。

ガイドラインの内容を詳しく知りたい方は、右の二次元コードよりご覧ください。



## 人権・DV・配偶者暴力の相談窓口のご案内 ※相談日は祝日・年末年始を除きます。

### 人権について

#### ■ みんなの人権110番 (全国共通人権相談ダイヤル)

月～金 8:30～17:15

☎0570-003-110 (ナビダイヤル)

#### ■ Tokyo LGBT相談

電話相談 火・金 18:00～22:00

☎050-3647-1448

(事業者の方向け) 火・金10:00～17:00

☎050-3138-4011

LINE相談 月・水・木 17:00～22:00

LGBT相談@東京➡

#### ■ 東京都人権プラザ

月～金 9:30～17:30

☎03-6722-0124・0125



### DV・配偶者暴力について

#### ■ 江戸川区配偶者暴力相談支援センター

対象: 区内在住、在勤、在学の方

月～金 9:00～17:00

☎03-5662-1526

#### ■ 江戸川区DV相談室

対象: 区内在住、在勤、在学の方

※面接相談(女性のみ、予約制、最終受付16:00)もできます。

月～金 9:00～17:00

☎03-6638-8537

### 親子のかかわりや

### 子育ての悩みについて

#### ■ 親子のための相談LINE➡



## 人権・男女共同参画推進センターのご案内 ※相談日は祝日・年末年始を除きます。

### 大人のなんでも相談

夫婦・親子の問題などの解決に向け、ご相談の内容に応じて適切な窓口を紹介いたします。法的な判断を必要とする問題に対し弁護士が助言や情報提供をします。

受付時間: 月～金・第3土曜日 8:30～17:00

#### ■ 法律相談 (予約制)

##### 「LGBTQ」、「離婚・DV等」の法律相談

対象: 区内在住、在勤、在学の方

概要: 面接・オンライン相談・週3回/1回1時間

相談日: ホームページで詳細をお確かめください。

##### 女性弁護士による法律相談

対象: 区内在住、在勤、在学の方

概要: 面接・オンライン相談 1回30分

相談日: 毎月第3土曜日 13:30～16:30

予約受付: 当月1日午前8時30分からとなります。

閉庁日と重なった場合は、翌閉庁日からとなります。

児童家庭課相談係 ☎03-6231-8150

#### ■ ひとり親家庭の貸付金・自立支援事業

ひとり親家庭の就学支援・就職・転宅などの資金の融資や、経済的な自立に向け資格を取得する際に要する費用の助成などの相談に応じます。

児童家庭課相談係 ☎03-6231-8150

#### ■ ひとり親相談室すずらん

子育てや生活に関する内容から就業紹介まで、専門の相談員がワンストップで相談に応じます。

相談日: 月～金・第3土曜日

9:00～17:00

☎03-6638-8085



#### ■ 同性パートナー関係申出書 (予約制)

同性パートナー関係のお二人からの申出書を受領し、カード型の受領証を交付しています。

予約受付: 月～金 8:30～17:00

総務課人権啓発係 ☎03-6638-8089



#### 人権・男女共同参画推進センター

所在地

瑞江2-9-15

江戸川区ホームページ ➡



明聖第三幼稚園

瑞江第二中学校

西瑞江二丁目

瑞江駅北  
● 駐車場

瑞江第一  
ホテル ●

東部フレンドホール  
東部健康サポートセンター

北口

瑞江駅

都営新宿線