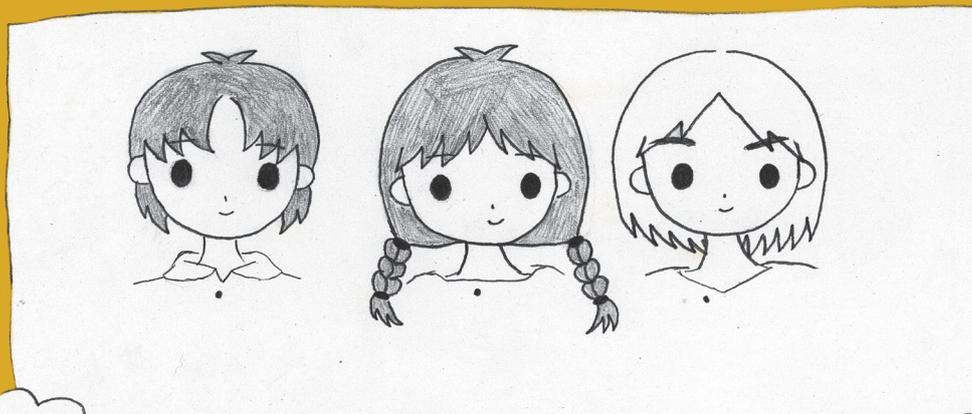


えぼっく

めいかー

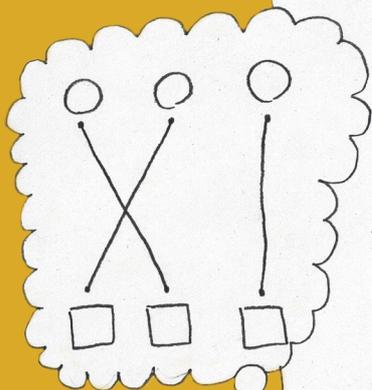
EPOCH MAKER

“ふつう”って何だろう？ ～アンコンシャスバイアスを考える～



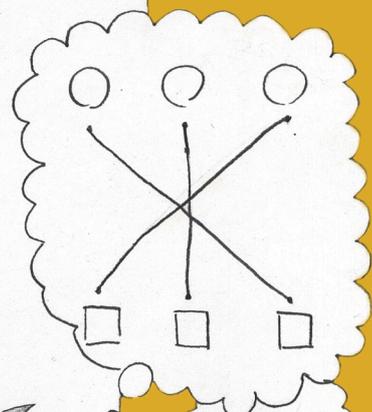
プロフィール
カードの説明

- ・好きな色
- ・得意なこと
- ・将来の夢

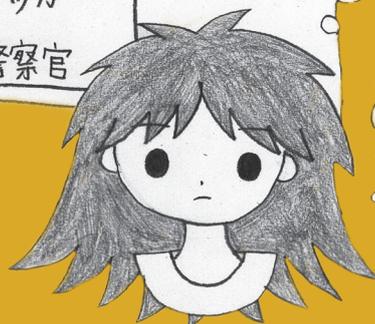


男の子だからー
女の子だからー

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ピンク ・料理 ・ケーキ屋 | <ul style="list-style-type: none"> ・青 ・ピアノ ・保育士 | <ul style="list-style-type: none"> ・黒 ・サッカー ・警察官 |
|--|--|---|



全部
ありえると
思うけど...



〈表紙イラスト〉豊島区内小学5年生 ひかりさん

Contents

- ◆ これってアンコンシャスバイアス??
- ◆ ステレオタイプについて学ぼう!
- ◆ エポック10事業報告
- ◆ 第1次豊島区困難女性支援基本計画を策定しました!
- ◆ エポック10情報



これって アンコンシ

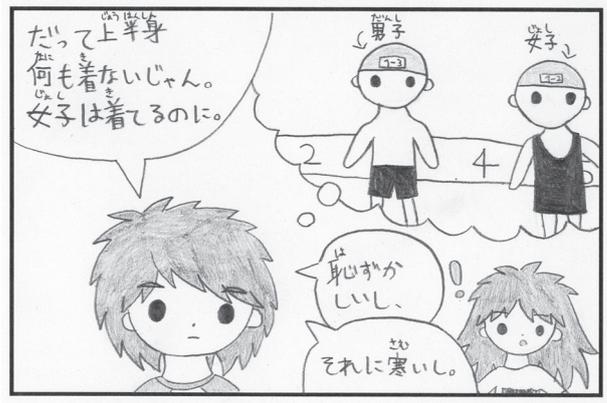
“普通”はこうだと「価値観の決めつけ」をしたり、こうある“べき”だと「理想の押し付け」をしたりなどにしました。社会・職場・学校・地域活動・家庭など、様々な場面で思い当たることはありませんか。

娘の友達



女の子が来るかと思ったら、男の子も来てびっくりしました。今は性別で呼び方を変えないのですね。

明日はプール



感じ方は人それぞれでいいんだとわかり、自分の感覚を大事にしようと思いました。

▲ アンコンシャスバイアスについて…主に、ある属性に対する先入観や固定観念、物事の見方や考え方に生じる「偏り」や「歪み」などの思い込みを総称して使用しており、

ヤスバイアス??



思い込みは、日常にあふれています。情報誌編集委員や高校生が、性別の思い込みについて3コママンガみなさんも自分の中にあるアンコンシャスバイアスを探してみてください。

ズボンがほしい!



子どもが喜んでいる姿を見て、私が着せたい服よりも、本人が着たい服を買って良かったと思いました。

男のメイク



化粧に興味はなかったけど、肌がきれいに見えるので、メイクするのが楽しくなりました。

学術上用いられているアンコンシャスバイアスとは異なる使い方をしています。

3コマまんが協力：飛鳥未来高等学校池袋キャンパス イラスト同好会、区内小学生

stereotype

cognition

unconscious

ステレオタイプに

決めつけたり、押し付けたりせず、思い込みに気づき、誰もが自分らしく生きる社会にするためにはどうしたらよいのでしょうか。アンコンシャスバイアスをテーマに、ステレオタイプについて、立正大学心理学部の教授、上瀬由美子さんにお聞きしました。



上瀬 由美子さん

日本女子大学大学院文学研究科博士後期課程後期単位取得退学。

1996年に博士（文学）を取得。2010年より現職。社会問題を研究対象に扱うほか、アニメーションを題材にしたステレオタイプの分析なども行う。日本応用心理学会常任理事。

著書に『ステレオタイプの社会心理学—偏見の解消に向けて』、共著に『偏見や差別はなぜ起こる？心理メカニズムの解明と現象の分析』などがある。

ステレオタイプや偏見



ステレオタイプや偏見について
教えてください

「大阪の人はおしゃべり」「高齢者はデジタルが苦手」など、人を分けるカテゴリーに結びつきその中に含まれる人の多くがもっていると信じられている特徴を「ステレオタイプ」と呼んでいます。他者がどのような人かを正確に知るには時間と手間がかかります。そのため私たちは既存のステレオタイプを相手にあてはめて簡単に相手を理解しようとするのです。ステレオタイプは大雑把なものなので、必ずしも目の前の人にあてはまるとは限りません。全く根拠がない間違っただけの内容が信じられていることさえあります。ステレオタイプに否定的な感情や評価が結びついたものが「偏見」です。ある属性をもっているというだけで否定的に決めつけられる経験は人を大きく傷つけ、社会的に不利な状況に追い込みます。

ステレオタイプのやっかいなところは実際よりも差が強調されること、そして一度作られると変わりにくい点です。例えば電車の中でスーツケースを持った人が大きな声の外国語で話していた場面をイメージしてみましょう。それが日本語であれば「声が大きいな」で終わるところ、外国語だと目立つため「外国人旅行者は声が大きいな」と属性に結びつけられてしまいがちです。一旦「外国人

旅行者の声は大きい」というステレオタイプが形成されると、今度は電車の中で外国語を話す人たちがいると「やっぱり外国人旅行者は声が大きい。皆声が大きい」とステレオタイプが継続・強化されていきます。中には声の大きい方もいるでしょうが、車内で静かに過ごしている外国人旅行者が大勢います。しかしステレオタイプが当てはまらない事例は気づかれず印象にも残らずに忘れられてしまいがちです。

アンコンシャスバイアス



最近、アンコンシャスバイアス
という言葉をよく聞きます

私たちは子どもの頃から社会に広がるステレオタイプを知識として取り入れながら育ちます。心の中に深く刻みこまれるため、きっかけがあると自動的に頭に浮かんで判断に影響を与えてしまいます。このような自分でコントロールできない認知の特徴を強調した言葉として、「アンコンシャスバイアス（無意識の偏見）」があります。私たちは注意してストップしないと、安易にステレオタイプを使ってしまいがちです。さらに、忙しいとき、とっさの判断をする時、相手より地位が高い時などに、私たちはステレオタイプを用いて他者を判断しやすいことが知られています。

ついて学ぼう！

prejudice *impression*
assumptions

思い込み（ステレオタイプや偏見）から自由になりたいと思う人へ



思い込み（ステレオタイプや偏見）から自由になるには、どんなことが大切でしょうか

人間の認知メカニズムをふまえると個人が思い込みから完全に自由になることはありません。社会のあり方がステレオタイプや偏見を生み出しているため、不適切な思い込みの根本的な解決には法律や制度の改善を含めた社会的な取り組みが不可欠です。ただそのような取り

組みと並行して、ひとりひとりが不適切な自動的判断をしないよう常に自分を監視し、気をつけていくことはできます。その際に重要なことは、自分の心の中にどのようなステレオタイプや偏見があるのか、どのような時に自分はそれを使ってしまいがちなのか自覚することです。偏見で相手を判断したくないと思っている人ほど自分がステレオタイプで相手を判断してしまった際に罪悪感を持つものです。しかしそれは思い込みに気づけるタイミングのひとつでもあります。「そんなつもりではなかった」「悪気はなかった」と否定したり、相手を責めたりするのではなく、それを機に立ち止まって反省し、同じことを繰り返さないように時間をかけて歩みを進めていくことが大切です。

イラスト協力：飛鳥未来高等学校池袋キャンパス イラスト同好会

情報誌編集委員による

本の紹介

アンコンシャスバイアスの理解を深めるために…

情報誌編集委員がオススメの本をご紹介します♪

エポック 10 では区内在住・在学・在勤の方を対象にご紹介した本の貸し出しをしています。



女の子だから、
男の子だからを
なくす本

オススメポイント

イラストがとてもユニークでわかりやすく、どんなバイアスがあるかを子ども達が理解しやすいのでオススメです。

ユン・ウンジュ（著）／イ・ヘジョン（絵）／
ソ・ハンソル（監修）／すんみ（訳）／
エトセトラブックス



差別は
たいてい
悪意のない
人がする

オススメポイント

自分自身も気づかないところで差別や排除をしていることに気づける内容です。

様々な調査やデータが豊富で多くの事例に理解が深まります。

キム・ジヘ（著）／尹怡景（訳）／大月書店

エポック10 事業報告



男性を対象にした講座や、男性の生きづらさに注目した講座を実施しました！

パパの遊びレシピ！

～楽しく、安全に過ごすコツを学ぼう～

令和7年8月2日（土）14：00～15：30

涼しい和室で、子どもと安全に楽しく過ごす工夫を学びました。

講師：中西 信介さん
一般社団法人 Daddy Support 協会
理事



男性相談の現場から学ぶ、自分らしい生き方

令和7年11月8日（土）15：00～17：00

国際男性デー企画として男性の生きづらさに焦点を当て、自分らしく生きるためのヒントを得ました。

講師：福島 充人さん
一般社団法人 日本男性相談フォーラム
代表理事



学生と一緒にずらんスマイルプロジェクトのPRをしています!!

ずらんスマイルプロジェクトは、「なんとなく生きづらい」を「たしかな支援」につなげていくことを目的に、10代・20代の若い女性を支援するため、豊島区役所で生まれたプロジェクトです。相談先などの情報が若年層により届くように、区内の学生と一緒に検討し、ずらんスマイルプロジェクトの周知カードや周知動画を作成しました。



学生が作成したカード



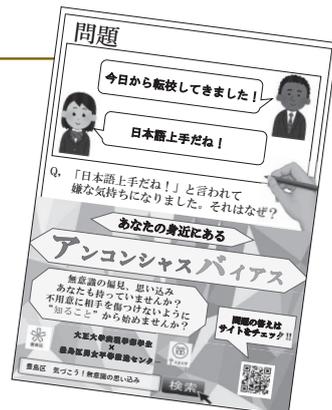
ずらんスマイル
プロジェクト
ホームページ

アンコンシャスバイアスに関する取組

思い込みにより、自分や相手の可能性を狭めたり、決めつけたりすることで、誰かを傷つける場合があります。思い込みに気づくために、男女平等推進センターでは、様々な取組みをしています。

- ・ 出前講座の実施
- ・ 周知チラシの配布
- ・ 大正大学の学生と協働で動画やポスターを作成

大正大学の学生が作成したポスター



第 1 次

豊島区困難女性支援基本計画を策定しました！

「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律（困難女性支援法）」が令和6年4月に施行され、豊島区では、困難女性支援を総合的かつ体系的に推進するため、令和7年3月に「第1次豊島区困難女性支援基本計画」を策定しました。



本計画は、様々な要因で生きづらさを抱える女性を対象とし、支援を進めるための施策を掲げています。これらの施策を着実に実施していくことは、女性に限

らず、すべての人に対する支援のあり方、体制整備など区のあらゆる施策につながるため、性別等にかかわらず、すべての人がその人権を尊重され、福祉が増進される誰一人取り残さないまちの実現に寄与するものです。

困難な問題を抱える方がその意思を尊重され、最適な支援を受けられる環境を整えることにより、すべての人が安心、かつ自立して暮らせる社会の実現を目指します。

区民の皆様のご理解とご協力をお願いします。



詳しくはこちら

豊島区の相談情報サイト・相談窓口

主な相談先を紹介します。秘密は守られます。（いずれも祝日・年末年始を除く）

女性のための相談

恋人や配偶者やパートナーのこと、職場や近隣、親との関係、将来の不安、女性の生き方などの相談。



男女平等推進センター

03-3980-7830

月～土 9:00～12:00 13:00～17:00

ひとり親・女性・

家庭に関する相談

母子・父子家庭の生活一般についての相談、離婚などの家庭内の相談。



子育て支援課

03-3981-2119 月～金 8:30～17:00

仕事やお金の相談

仕事や借金など様々な事情で経済的に困っているなどの相談。



くらし・しごと相談支援センター

03-4566-2454 月～金 9:00～16:00

こころとからだの健康相談

思春期や更年期などの健康に関する相談や、こころの病に関する相談。



健康推進課

03-3987-4174 月～金 8:30～17:00

長崎健康相談所

03-3957-1191 月～金 8:30～17:00

子ども若者総合相談

友達、家族、対人関係、働くことへの不安、職場でのトラブル、漠然とした悩みなどの相談。



子どもからおおむね39歳までの若者が対象。

アシスとしま

03-4566-2476

月～金 8:30～16:30



エポック10 情報

エポック10では、男女共同参画社会の実現に向け、講座、講演会などの開催、情報誌の発行、学習相談、区民や団体の交流の場や機会を提供しています。

各種相談

一人で抱え込まずにまずはお電話ください。

相談無料

秘密厳守

女性相談

一般相談 ☎ 03(3980)7830

◆月～土曜日 9:00～17:00
(12:00～13:00を除く)

専門相談 ☎ 03(5952)9501 **予約制**

対象 区内在住・在勤・在学の方
女性の弁護士・臨床心理士・DV専門カウンセラーが無料で相談に応じます。

相談名	曜日	時間
法律	第1金曜日	13:30～16:30
	第3金曜日	18:00～21:00
こころ	第2水曜日	13:30～16:30
	第3水曜日	13:30～16:30
	第4火曜日	18:00～21:00
D V	第1水曜日	18:00～21:00
	第3火曜日	13:30～16:30

※法律・こころ相談は、相談前日17:00まで予約受付
※DV相談は、相談日当日終了時間90分前まで予約受付

男性相談

☎ 03(6842)0055 **電話相談のみ**

◆第2火曜日 17:30～20:30

対象 区内在住・在勤・在学の方

奇数月 女性カウンセラー 偶数月 男性カウンセラー

にじいろ相談(性自認・性的指向に関する相談)

☎ 03(6842)0140 **電話相談のみ**

◆第4金曜日 18:00～21:00

対象 区内在住・在勤・在学の方

※ご家族、ご友人等も相談可能です。

DV専門相談

※女性の方の相談をお受けしています。

DV相談 ☎ 03(6872)5250

専門電話 ◆月～土曜日 9:00～17:00
(土曜日のみ 12:00～13:00を除く)

※性別を問わずご相談をお受けしています。



DV相談
プラス



つなぐ はやく
0120(279)889

◆24時間 受付

[内閣府]

性別等による差別などでお困りではありませんか?

男女共同参画施策に対する苦情や性別等による差別などの人権侵害について、苦情処理委員(弁護士等)に申し出ることができます。お気軽にご連絡ください。

としま街なかすずらんサポーター募集中!

すずらんスマイルプロジェクトの趣旨に賛同いただいた企業や団体、地域の方がサポーターとなり、区と一緒にプロジェクトのPRや支援活動を実施する取組みです。ぜひ一緒に、若年女性の支援の輪を広げていきませんか?

問い合わせ

すずらんスマイルプロジェクト事務局(男女平等推進センター)

☎ 03-5952-9501 ✉ suzuran.smile.pj@city.toshima.lg.jp

えぼっく・めいかを企画して <情報誌編集委員より一言>

小学生と大学生が
委員として参加!

- ★ 性差による不平等をなくしたい、と改めて思いました。(ひかり)
- ★ 少しの工夫で、生きやすくなる人がいることを、これからも伝えていきたいです。(ひかりの母)
- ★ 作成に関わる中で、私自身もアンコンシャスバイアスへの理解を深めることができました。(A.H)

豊島区立男女平等推進センター(エポック10)



としま産業振興プラザ
(IKE-Biz) 3階
エポック10

池袋駅西口から徒歩7分、
メトロポリタン口から
徒歩6分



〒171-0021
豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ3階
TEL: 03(5952)9501 FAX: 03(5391)1015
Eメール: A0029117@city.toshima.lg.jp

◆◆ 開館時間 ◆◆

- ・月～土曜日 9:00～21:00
- ・毎月最終月曜日の前日(日曜日) 9:00～17:00
- ※毎月最終月曜日・祝日・年末年始は休館です。

【エポック10メルマガ登録】

豊島区公式ホームページから登録できます。



※本誌内容は発行時点の内容です。