

1面つづき

アンコンシャス・バイアスについて、考えよう

「アンコンシャス・バイアス」とは、自分自身は気づいていないものの見方やとらえ方のゆがみや偏りのことです。「男だから、女だから」という思い込みも、その一つ。知らず知らずのうちに「こうあるべき」という考えにとらわれてはいないでしょうか。

性別にかかわらず誰もが自分らしく暮らせるよう、まずはこの「無意識」に気づくことから、一緒に考えてみませんか。

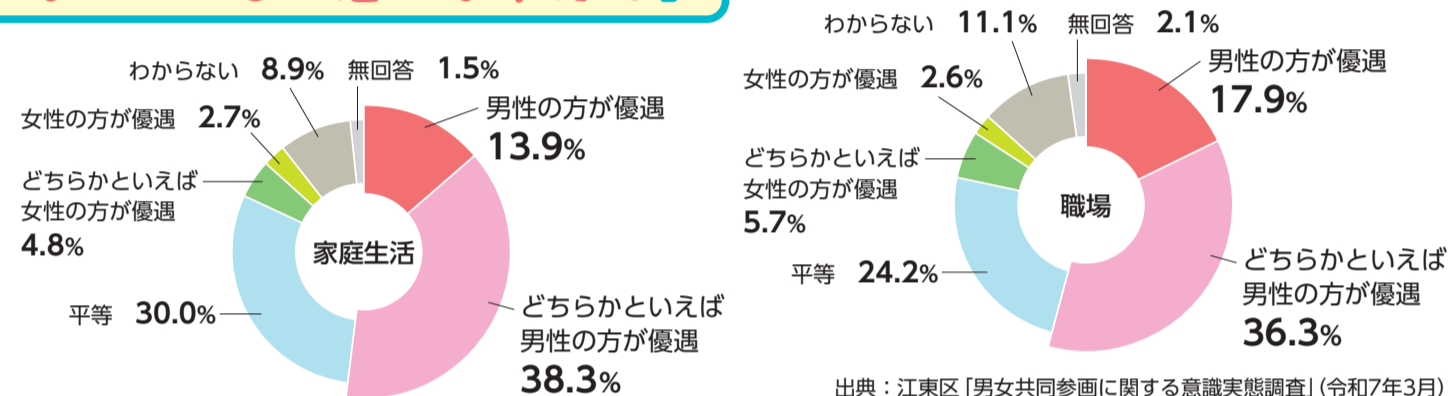
図人権推進課男女共同参画係 ☎03-3647-1163 📠03-5683-0340



男女の地位の平等感

「男女は平等になっていると思いますか？」

江東区の調査では依然として「男性が優遇されている」と感じる人が多く、家庭生活でも職場でも格差を実感する声があります。



なぜ平等感に隔たりがある？ まずは、気づくことから

Point 1：無意識に考えが偏っていないか立ち止まる

「共働きでも、男性は家庭より仕事を優先すべきだ」「女性に理系の進路や職業は向いていない」。そんな言葉が心に浮かんだときは、一度立ち止まってみましょう。

Point 2：相手が発する「小さなサイン」を見逃さない

会話しているとき、ふと相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか？ 無意識の思い込みから出た言葉が、誰かを傷つけているかもしれません。

Point 3：自分の「違和感」を大切に、問いかけ続ける

無意識の思い込みを完全にゼロにするのは難しいものです。だからこそ、自分の言動を常に客観的に見つめる姿勢が大切です。

アンコンシャス・バイアスを 解消すると、どうなる？

- 1 進路や働き方(ライフコース)を、自分の希望で選びやすくなる
- 2 家庭や職場で役割の偏りが減り、両立しやすくなる
- 3 家庭や仕事、地域活動に多様な視点が生まれる



誰もが暮らしやすい
多様な幸せ(well-being)の実現

わが家は平等？ 分担を確認しよう

Step 1：まずは、どんな項目があるか眺めてみましょう

Step 2：チェックボックスで今の分担を確認してみましょう

Step 3：感謝と「これから」を話してみましょう

細々した積み重ねで負担が重くなる「名もなき家事」。見えてきた負担や偏りを共有し、「ありがとう」と伝えることが、わが家らしい分担を考えるきっかけになります。

家事・育児分担への「ママ」の満足度が大幅アップ!

「夫婦間における家事・育児分担に満足していますか」という問いに対し、令和5年度の調査では「満足」と答えた女性は48.0%でしたが、令和7年度は60.1%へと向上しています^(※)。家事・育児時間の男女差が縮小しており、分担を見直す動きが広がったことがうかがえます。また、「共育^{きよく}」している女性ほど満足度が高くなっています。



「休みの日」に、自由時間をプレゼントし合おう!

平日の自由時間は男女ともに2時間前後で、大きな差はありませんでした。しかし土日は約90分の差があり、男性の方が長い傾向が見られました^(※)。パパもママも、一番欲しいプレゼントは「自分の時間」！たまにはお互いに、自由時間をプレゼントしてみませんか。

(※)東京都「男性の家事・育児実態調査」(令和7年11月)

ひとりで頑張らない、支え合える家庭へ

「言わないと気づいてもらえない」と感じることはありませんか。それぞれの家庭に合った家事の分担、夫婦のコミュニケーションの取り方など、家族が楽しく暮らすための4つのコツをご紹介します。

ムリなく続ける4つのヒント

1 まずは家事を見える化

どんなことを誰が担っているか見える化してみましょう。気づいていなかった負担や偏りが見えてくるかもしれません。

2 家事の「終わり」を共有しよう

「お皿を洗う」「洗濯をする」でも、人によって考える範囲はさまざま。家事の着地点を共有して、すれ違いを減らしましょう。

3 得意もサービスも上手に活用

「得意」や「好き」に合わせて分担しながら、苦手なことにも少しずつ関わってみましょう。外食やミールキット、家事代行サービスや家電などの活用も方法の一つです。

4 感謝を伝えて、こまめに見直す

「ありがとう」「助かったよ」などと声を掛け合いながら、今の分担でムリがないか、状況に合わせて見直していきましょう。



江東区男女共同参画推進センターとは

誰もが性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮していく男女共同参画社会を実現するための活動、交流、協働拠点です。

場 扇橋3-22-2 ☎03-5683-0341 📠03-5683-0340

男女共同参画学習講座

女性のキャリアや起業支援、子育てや介護と仕事の両立、ジェンダー、男性の家事・育児など、さまざまな講座を開催しています。



▲詳細はこちら

今後実施予定の講座(抜粋)

- 7/12日 「わたしの可能性を探る！広げる！ライフキャリア講座」
- 7/26日 「寝かしつけ成功のポイント～家族みんなでぐっすり眠るための新習慣(オンライン)」

講座 PICK UP!

これからの子育て～わが子の「らしさ」をのびのび育てる言葉かけ～

何気ない言葉が、子どもの「らしさ」を狭めてしまうかもしれません。子どもをのびのび育てる声掛けや親子の対話を学びます。

日時 6月26日(金)19:00～20:30
場所 オンライン(Zoom)



▲詳細・申し込み

パルカレッジ

性別役割分担など固定的な考え方にとらわれず、自分らしい生き方を学ぶ連続学習講座です。9月26日(土)に公開講座(講演会)を開催します。

男女共同参画フォーラム

男女共同参画の視点をもって地域で活動する学習団体の活動発表・学習・交流の場です。11月8日(日)に開催予定です。

さくらぼ保育室

区が主催する講座の受講や、当センターで活動する方のために、満1歳6か月～未就学児の混合一時保育を行っています(事前予約制)。



情報資料室

新書・コミック・絵本を含め、家族、子育て、生き方、働き方、ジェンダー、LGBT等についてなど多数の図書を取り揃えています。本の貸し出しも行っていきますので、ぜひご利用ください。



男女共同参画のための 広報紙

PalCato

バルカート

ワーク・ライフ・バランス、ジェンダー、キャリアなど、さまざまな視点から一人ひとりの生き方を認めあい、心豊かな社会を推進するための広報紙。区HP上で年6回公開する予定です。

●2026年5月号「パパの育児の現在地」

