

11月19日は
国際男性デーです

「国際男性デー」は男性の心身の健康やジェンダー（社会的性差）を
考える日として1999年にカリブ海の島国のトリニダード・トバゴ共和
国で始まりました。

男女共同参画やジェンダー平等というと、女性のエンパワーメントが
注目されがちですが、決して女性だけの問題ではありません。「性別
にとらわれず誰もが自分らしく活躍できる社会」を実現するため、
この機会に「男性にとってのジェンダー平等」という視点から考えて
みましょう。



無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）で誰かを傷つけたり不快にしているかも・・・

アンコン | 無意識の思い込みは
コソ | 日常に溢れています



何が問題なのか

悪気がなくても、知らず知らずのうちに相手を傷つけていることがあります。

(例) 若いからパソコン得意でしょ → 得手不得手は人それぞれです。

性別や属性で任せる仕事を決めることで、成長やキャリアに影響を及ぼす可能性があります。

(例) 配慮のつもりで「お子さんもいるし、出張は他の人にお願いするね」と伝えた
→ 「助かった」と思う人がいる一方、「自分が行きたかった」と思う人もいるかもしれません。



気を付けたいこと

自覚がないのが厄介なところです。相手の話を聴いて、対話する姿勢が大切です。

- 「普通はこうだ」「どうせ無理だ」「こうあるべきだ」と決めつけないようにしましょう。また、相手の表情や態度の変化に注目してみましょう。

自分の“常識”が悪影響を及ぼすかもしれない…という意識を持つことも大切です。

- 自分の思い込みに気づくことが大切です。また、言動を受け取った際に違和感を感じたり、自分の意図と違う可能性があるときには、自分の思いを伝えてみましょう。



アソコソ チェックシート

「Yes」と思う設問の 部分にチェック「✓」を入れて自分の中の「アンコン」をチェックしてみよう!

職場編

- 仕事より家庭を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- 男性なら残業や休日出勤をするのは当たり前だ
- 組織のリーダーは男性の方が向いている
- 女性は単身赴任や出張を断りがちだ
- 子育て中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- 来客へのお茶出しは女性の方が良い
- 高齢の社員はパソコンが苦手だ
- 飲み会の幹事は若手の仕事だ
- 独身ならいくらでも残業ができるはずだ
- LGBTの人は自分の職場にはいない
- 履歴書の性別欄「男・女」は当たり前だ



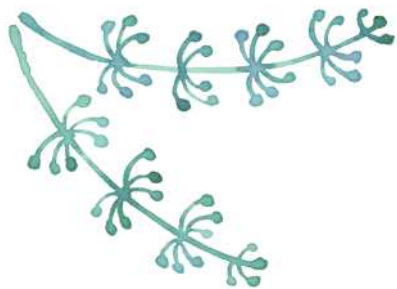
アンコンシャス・バイアスは誰にでもあります。チェックがつくことが悪いことではありません。しかしそれを、「当たり前」と決めつけることで、傷つく人がいるかもしれません。まずは、自分自身の「アンコン」に気づくことが大切です。



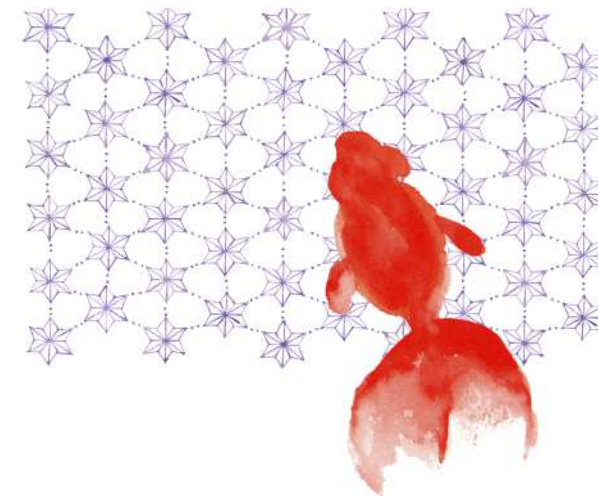
日常編

- 料理は男性より女性の方が得意だ
- 女性に理系の進路(学校・職業)は向いていない
- 男性は人前で泣くべきではない
- 男性は車の運転がうまい
- 男性は結婚して家庭をもって一人前だ
- 家事・育児・介護は女性の方が向いている
- デート代は男性が払うべきだ
- 女性はおしゃべりだ
- 長男が家を継ぐべきだ
- 女性は地図を読むのが苦手だ
- 若者は根性がない
- 太っている人はよく食べる
- 高齢者は頭が固い
- 結婚して子育てしてこそ幸せだ
- 異性を好きになることは当たり前だ





無意識の思い込み



男女どちらかに偏った考えをしていませんか？

社員のための〇×制度を開始



男性も女性もいることを念頭に置きましょう。

性別で決めつけていませんか？



「男は仕事、女は家庭」のような性別による固定的な役割分担を無意識に決めつけないよう心がけましょう。



無意識の思い込み

男女を対等に考えていますか？



男女は対等で、地位や立場も多様であるという考え方をしましょう。

女性を目を引くための道具としていませんか？



単に目を引くためや親しみをを持たせるために内容とは関係なく女性を使用することは、女性を「モノ」として扱うことに繋がりがねない危険があります。



男女のイメージにとらわれない フリーイラストを活用しましょう

イラスト例
(抜粋)

イベントのチラシを作成したい、ブログやホームページにイラストを使いたい・・・
そんなときに、男女のイメージにとらわれないイラストを使ってみませんか。
詳細は区HPに掲載しています。ぜひご活用ください！

区HP「イラストの使用について」



料理 男女どちらでも



男性の育児



パパ友達



サッカーも男女で



保育士・幼稚園教諭
男女どちらでも



男女の受付



ビール・ジュース
好きなものは性別関係なし



みんなで介護

図書の紹介



思い込みにとらわれない生き方

坂東真理子著
ポプラ社 2023

「アンコンシャス・バイアス」とは「無意識の思い込みや偏見」のこと。自分にとっての「当たり前」が、誰にとっても「当たり前」ではないことを自覚しよう。いろいろな場面での思い込みによる「決めつけ」をやめれば、もっと自由に生きられる。



モヤる言葉、ヤバイ人

アルテイシア著
大和書房 2021

「女は笑顔で愛想よく」「セクハラされても笑顔でかわせ」と呪いをかけられ、わきまえた女としてふるまっていたのは昔の話。この世の呪いを「ぶちのめす」言葉を詰め込んで、女子が心を守るための「言葉の護身術」満載の一冊。



「アンコンシャス・バイアス」マネジメント

守屋智敬著
かんき出版 2019

もしも職場のリーダーが「彼女は2歳の子どもがいるから泊まりがけの出張は無理だ」と勝手に決めつけていたら…職場の至るところで日常的に起きている「無意識の思い込み」。どんな弊害を引き起こし、どう対処する？



自分も傷つきたくないけど、他人も傷つけないあなたへ

アルテイシア著
KADOKAWA 2022

著者が一番伝えたかったのは「ジェンダーを学ぶと生きやすくなるよ」。男も女も「こうあるべき」はしんどい。ジェンダーの呪いから自由になろう、と。ジェンダー観をアップデートできる一冊。

図書の紹介



これからの男の子たちへ

太田啓子著
大月書店 2020

社会が発する「男の子向け」「女の子向け」のメッセージは価値観や感受性の形成に影響を与える。「社会から性差別をなくすために男の子の育て方こそが大切なんじゃないの?」。著者は2人の男の子の育ててあった中。



僕たちは育児のモヤモヤをもっと語っていいと思う

常見陽平著
自由国民社 2019

「イクメンという言葉が嫌いです」と言い切る働き方評論家の著者。肩書を「主夫」だとも言えるほど家事をし、フルタイムの妻と子育てをしながらイマドキの育児当事者として感じたモヤモヤに向き合った本。



男がづらい!

杉田俊介著
ワニブックス 2022

「男」たちは男性であることの特権を批判され、無意識のうちに差別に加担していると糾弾される。日々の生活が幸福に思えない。自由を感じられない。「男」としての不幸を自分の辛さを、うまく言葉にできない。著者はこの本を、「弱さ」に苦しむ「男」たちのために書いたという。



自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見た生きづらさと男らしさのこと

清田隆之著
扶桑社 2021

「一般男性」10人に仕事や恋愛など様々なことについて考えていることなどを語ったもらったインタビュー集。そこから見えてきたのは、「男らしさ」に囚われて自分で自分を生きづらくしてしまっている男たちの姿だった。

男女共同参画センターえーる

- 男女共同参画に関する講座やイベントを実施しています。
- 保育室があり、子育て中でも参加しやすくなっています。
- 様々な相談ができる相談室があり、会議室等、施設の貸出しも行っています。



石神井公園駅から徒歩6分

図書・資料室

閲覧席、絵本コーナーがあります。

【所蔵】

図書約13,000冊、新聞、雑誌、行政資料

【貸出】

一人6冊、4週間まで(利用登録必要)

★保育付きブックタイムも行っています★

講座やブックタイムの最新情報は「えーる」HPをご覧ください -----▶





男女共同参画センターえーる相談室

男性のための相談（電話相談）



毎月第2火曜日 午後3時～午後7時（年末年始を除く）

☎03-3996-9050【予約不要】

お気軽にご相談ください



【対象】練馬区在住・在勤・在学の方

- 男性のための電話相談です。
- 家族、パートナー、友人、仕事、将来のことなど…
1人で悩まず、まずはお話ししてみませんか？
- 相談は無料です。（別途、通話料は自費負担となります）
- 相談内容は守秘義務によって守られます。

