

高校生が作る

青春版 広報

うらやす

浦安市

2026年(令和8年) 2月15日発行

発行／浦安市
所在／〒279-8501 千葉県浦安市猫実一丁目1番1号
編集／高校生記者(企画部広聴広報課)
☎047-351-1111(代表) <https://www.city.urayasu.lg.jp>

この広報は、市内在学の高校生が取材などを行い制作しました。

ID 1047752

感じてしまったことはありませんか？

アンコンシャス・バイアス

無意識の差別や偏見

〇〇推し♡の人は
マナーが悪い

「男は仕事」



「女は家事」



長女だからって
悪くないのに怒られる

芸能人は特別

こんな言葉に
心当たりはありませんか？

〇〇に
住んでるから
勝ち組!!

「あなたなら〇〇できるよね」

SNS
やってないの!?

眼鏡かけてるから
頭いいでしょ?

「偏見なんて自分には関係ない」そう思っていますか？
実は、私たち全員が、誰かを評価したり、何かを決めたりする際に「心のブレーキ」を踏んでいる可能性があります。それは、「アンコンシャス・バイアス」という、過去の経験や社会の常識からあなたの脳が自動的に作り出す思考の癖です。

「女性だから仕方ない」「あの学校の出身だから優秀」といった無意識の思い込みは、あなたの可能性や、目の前の人を覆い隠してしまいます。この記事では、あなたの日常に潜むこの「見えない壁」について考えます。

アンコンシャス・バイアスってなに？

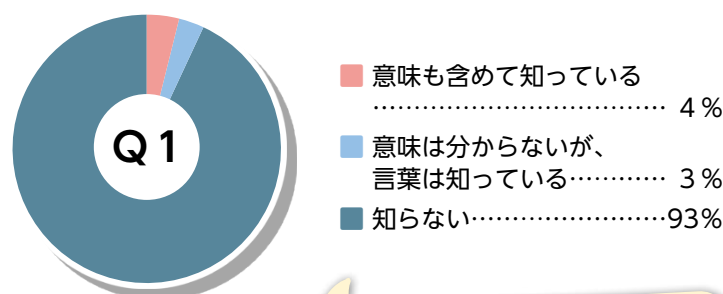
アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の思い込み（偏見）」という意味の言葉です。過去の経験や育った環境の中で、自分では気づかないうちに、誰もが無意識の思い込みを作っています。

無意識の思い込みによって、何かを決めつけてしまったり、自分自身を否定してしまったりしたことはありませんか？アンコンシャス・バイアスに気づいて、意識することで、みんなのびのびと生きやすい社会を作ることができるかもしれません。

アンコンシャス・バイアスについて

Q 1

あなたは、「アンコンシャス・バイアス」という言葉を知っていますか？



認知度はまだまだ低いよう。
これをきっかけに考えてみてほしい……！

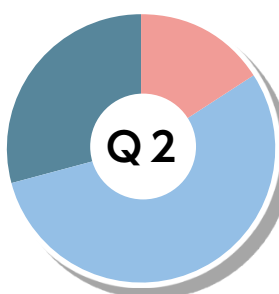
性別に関するアンコンシャス・バイアス

性別に関するアンコンシャス・バイアスとは、例えば次のような考えです。

「男なんだから泣くな」「女はおしとやかである」「家事や子育ては女性がするもの」「性別は男女の2つしかない」

Q 2

性別で決めつけてしまうような考えをもったことがありますか？

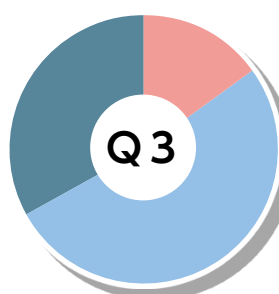


高校生たちの意見

- 男はおごれ！
- 男の子なんだから泣かないでと思った
- 女性は器用だと思えることがある
- 女はおしやれをしなきゃいけない

Q 3

あなた自身が性別を理由に、何かを期待された・決めつけられたと感じたことはありますか？



高校生たちの意見

- 女なんだから言葉遣い気をつけろと言われた
- 子どもを産むこと
- 男なんだから我慢しろと言われた
- 男だったら殴ってたと言われた

性別によって得意なことやふるまいが決めてらる……？
一人ひとりに合ったことがあるはず！

市内の高校生にアンケート

見た目に関するアンコンシャス・バイアス

見た目に関するアンコンシャス・バイアスとは、例えば次のような考えです。

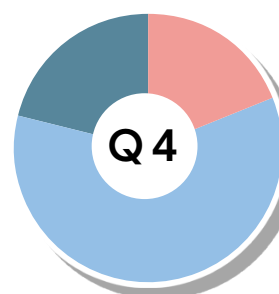
「髪色やメイクが派手だとチャライ」「外国人っぽい顔はハーフだ」「モデルみたいな体型でないとかかわいい服は似合わない」

Q 4

見た目で決めつけてしまうような考えをもったことがありますか？

高校生たちの意見

- タトゥーを入れている人は怖い
- 坊主は野球部
- メイクが地雷系だと病んでる子
- 男のメイクはおかしい

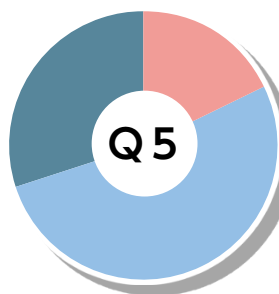


Q 5

自分が見た目で判断されたと感じたことはありますか？

高校生たちの意見

- あだ名を見た目でつけられたとき
- 髪色でチャライ人だと決めつけられて電車でおばさんに暴言を吐かれた
- まゆげの細さで自分を判断された
- 大人しそうな理由で周りの人から話しかけられない
- 髪の毛が癖毛なのに巻いてると言われた
- 容姿が整っている人と対応が違う
- 好きな服を着てたらパパ活女子って言われた
- 「悩みとかなさそうだね」「なんも考えてなさそうだね」と決めつけられた



見た目にに関する意見はたくさん寄せられました！
見た目で決めつけられる経験って多いけど、複雑な気持ちになりますよね……

年齢に関するアンコンシャス・バイアス

年齢に関するアンコンシャス・バイアスとは、例えば次のような考えです。

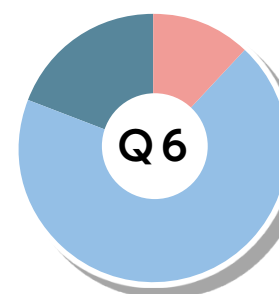
「高齢の人は新しいことが苦手だ」「年齢が若いとリーダーにはなれない」

Q 6

年齢で決めつけてしまうような考えをもったことがありますか？

高校生たちの意見

- 年上の人はえらい
- 高齢だからネットの情報に流されやすい
- 最近の若いやつはすぐ携帯で調べる
- 大人は子どもよりも成熟している

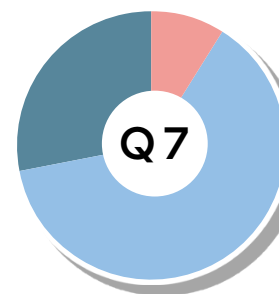


Q 7

あなた自身が年齢で判断されたと感じたことはありますか？

高校生たちの意見

- 年上なんだから我慢しろよと言われた
- 若者なんだから年上の言うことを聞けと言われた
- 長女だからって悪くないのに怒られる
- 親戚に、この中で一番若いからこれをしなさいみたいなことを言われた
- 家族の中で一番年下なので、私の意見は重要じゃないと思われてる



年齢については、周りの人から決めつけられた経験がある人が多いようです。

アンコンシャス・バイアスについての意見

Q10

あなたが、勝手に決めつけられて、言われて傷ついたことや、もやもやしたことを教えてください

- 吹奏楽部だから音楽の評定5だね
- 文化祭準備男子はどうせやらないみたいな雰囲気
- 男なんだからメンメンするなbyおばあちゃん
- 自分は臆病だと自分自身を否定すること
- ハーフだから日本語わからないって言われた
- 親の事を「まま」「ばば」って友達の前でも呼ぶからマザコンなんだねとか言われたとき、「ひどい」と思ったのは覚えてる
- ダンスをやっていて長年続けたから今があるのに、〇〇はできる！この振り付けも余裕でしょ？という負担のしかかってくる
- 私に聞かずに私の好みを決めつけられたとき悲しかった。好きなものは自分で決めたかった
- 血液型で性格を判断された

Q11

アンケートを通して、自分が無意識に偏見を持っている(アンコンシャス・バイアスがあった)と気づいたことを教えてください

- アンケートを通じて、無意識のうちに「男の子はスポーツが得意で、女の子は芸術が得意だ」と考えていたことに気づきました
- 宗教は悪
- いちいち気にするから生きにくくなったと思った
- 自分も見ず知らずのうちに人を傷つけてしまっているんじゃないかと思ったので、これから発言とかにも気をつけていこうと気づきました
- 人間が無意識にしている区別を差別と言って変えようとするのはあまり健全ではない気がします
- ほとんどの項目でアンコンシャスバイアスをもってるな～と思いました。多少なりとも偏見があっても、性別、年齢など一人一人として関わることで印象が変わることもあるので無理に偏見をつくらないっていうことをしなくてもいいのかなと思います

職業に関するアンコンシャス・バイアス

職業に関するアンコンシャス・バイアスとは、例えば次のような考えです。

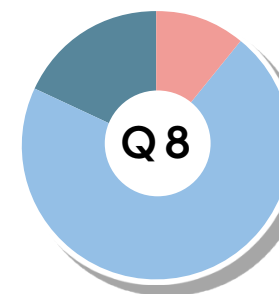
「医者男性が多い」「芸能人やスポーツ選手は『特別な人』だ」「親が先生だから頭がいい／真面目そう」

Q 8

職業で決めつけてしまうような考えをもったことがありますか？

高校生たちの意見

- 男性が保育士は似合わない
- 親が音楽の先生だから音楽できる
- 芸能人が特別だと思ったことはある

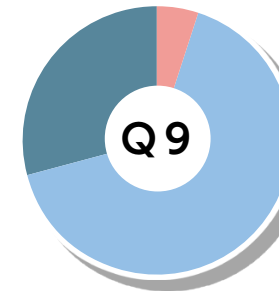


Q 9

あなたが「意外」と思った職業や、職業のイメージをくつがえされた経験はありますか？

高校生たちの意見

- 男の看護師さん
- 医者は女性でもなることができる
- 自衛隊（は力仕事のイメージだけど）に会計料があった



最近、男性のキャビンアテンダントや女性の整備士もいますよね！

あなたにもあるかも!?一緒に考えてみよう アンコンシャス・バイアス チェックシート

「はい」と思う項目に✓を付けてみましょう。

- ☐ 女性には女性らしい、男性には男性らしい感性があるものだ
- ☐ 女性は感情的になりやすい
- ☐ 男性は人前で泣くべきではない
- ☐ 家事・育児は女性がすべきだ
- ☐ 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- ☐ 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- ☐ 組織のリーダーは男性の方が向いている／女性の上司には抵抗がある
- ☐ 事務作業などの簡単な仕事は女性がすべきだ

1つでもチェックが付いたら要注意。
改めて、自分の無意識の思い込みについて考えてみましょう。

出典：内閣府男女共同参画局総務課「無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）チェックシート」（2021年）

有識者の方にお話を聞きました

Q 高校生に行ったアンケートの回答の中には、「いちいち気にするから生きにくくなったと思った」という意見や、「(自分にはできないなど)自分に対して偏見を持って決めつけてしまう」などの回答がありました。

A 「気にしすぎると生きにくい」という意見は一理ありますが、無自覚な思い込みに気づくことも重要です。また「自分にはできない」と決めつけてしまう自己偏見は挑戦を止め、成長の機会を失わせます。多くの可能性を持つ高校生にこそ注意してほしい課題です。

Q 高校生や大学生が持つことが多いアンコンシャス・バイアスの例を教えてください。

A やはり進路にもつながる「理系は男子が多い・文系は女子が多い」でしょうか。近年、理系の大学では「女性枠」というものを導入するところが増加し、話題になっていますが、これらがなく社会が理想ともいえます。また、「学歴が高い＝成功する」「みんなと違うと変だと思われる」なども挙げられます。特に2つ目のいわゆる「同調圧力」は日本社会では根強いとの研究もあり、「小さな社会」である学校も、似たような状況である可能性があります。

Q 社会人が持つことが多いアンコンシャス・バイアスの例を教えてください。

A 企業では「女性は結婚・出産で離職する」「管理職は男性がふさわしい」といった偏見が根強く、家庭にも影響します。さらに昇進に時間がかかる日本社会では「若者には責任ある仕事を任せられない」という年齢バイアスも存在し、社会全体の課題となっています。

Q 統計に基づく判断と偏見は、どう違うのでしょうか？例えば、「ある会社の男性社員の平均年収が女性社員より100万円高い」というデータがあったとしても、それだけで「会社が女性を不当に扱っている」と決めつけるのは良くないと思います。こういう場合、どう考えるのが良いのでしょうか？

A 「男性社員の平均年収が女性社員より高い」という事実は確認できますが、その理由は「昇進機会の差」「勤続年数・学歴の違い」「職種の分布」などさまざまな要因が重なり合っているため、これらの要因を揃えたうえでの数値が必要です。さらにこの数字をもとに「この属性の人たちには同じ傾向がある」と決めつけることもアンコンシャス・バイアスであり、経済学の用語で「統計的差別」と呼ばれています。

Q 宗教的な信念は、人にとって大事な心の支えとなる一方で、知らないうちに「自分の考えが正しい／普通だ／当たり前だ」という無意識の思い込みを生み出す可能性もあると思います。いろいろな背景や価値観を持つ人が集まる社会では、そのような考えとどう向き合っていけばいいのでしょうか。

A 宗教は人の心を支える一方で「自分の考えこそ正しい」という思い込みを生むことがあります。その結果、異なる価値観を持つ人との衝突も起きます。他者の考えを否定するのではなく「なぜそう考えるのか」を理解しようとする姿勢が不可欠ですが、実践には難しさも伴います。

Q 「アンコンシャス・バイアス」に気をつけながらも、自分の考えや自由な意見を持つには、どうやって気をつけられればよいでしょうか？上手なバランスの取り方はありますか？

A まず、自分の意見を持つことがとても重要です。少子高齢化が進む現代の日本では、若者が積極的に意見を出すことが、次世代の日本を形作る重要な行動です。社会に出たり大学に進学したりすることにより、高校よりもはるかに多様な人たちと接することになります。そこで、これまでとは異なる、違う意見を持つ人の話を聞いてみることも重要だと思います。

Q 高校生の私たちは、今後、アンコンシャス・バイアスに対してどのように向き合えばいいですか？

A 第一歩は「知らないままにしない」ことです。ニュースやSNSを批判的に捉え、根拠を確かめる習慣が必要です。家族や友人との会話にも偏見は潜むため、多様な人の経験に触れることで自身の思い込みに気づく機会が増えます。視野を広げる中で偏見を乗り越える力を養えます。



高校生記者

お話を伺った方
明海大学経済学部
寺村 絵里子 教授
(浦安市男女共同参画推進会議
第11・12期会長)

高校生記者

この記事を通して、あなたが気づいた「アンコンシャス・バイアス」はありましたか？アンコンシャス・バイアスによるネガティブな影響を防ぐために、日常の中で、次のようなことを大切にしてみましょう。

「べき」「普通は…」に注意！

「男性なら残業するべき」「普通は女性なら結婚するものだ」本当にそう言い切れますか？押しつけや決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり声のトーンが変わったりしたら、自分のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

常に自分に問いかける

アンコンシャス・バイアスを完全に払しょくするのは難しいです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。

出典：政府広報オンライン「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント！誰もが活躍できる社会に」

周りの人や自分自身の可能性を否定せず、自分らしく生きていくために、改めて無意識の思い込みについて考えてみましょう。