

河南町男女共同参画 ニュース NO.81

2026年4月

【開催報告】男女共同参画講座 「男性子育て教室」

パパと一緒に遊ぼう
2026年1月17日(土)
参加 保護者5名 子ども7名



パパと一緒にクッキング
2026年1月31日(土)
参加 保護者9名 子ども14名



ご参加ありがとうございました

参加者の感想(アンケートから抜粋)

- *楽しく過ごすことができました。ありがとうございます。(パパと一緒に遊ぼう)
- *良い経験をさせてもらいました。また参加したいです。(パパと一緒にクッキング)
- *もうちょっと子どもと作る時間があればよかった。(パパと一緒にクッキング)

男女共同参画フォト作品募集

町発行の男女共同参画ニュースなどで使用するフォト作品を募集します!

河南町内で撮影した写真で、職場やボランティア活動・趣味や娯楽・日常生活など、男女がともにいきいきと活動している様子、きらりと輝いている表情の作品をお願いします。

応募資格・応募方法・応募規定・応募用紙等については、役場1階住民生活課窓口
でご確認ください。

問い合わせ すこやか生活部人権男女共同社会室【住民生活課】(Tel 93-2500) まで



思い込みに気づこう

～ アンコンシャス・バイアスって、なんだろう？ ～

私たちは、毎日の暮らしの中で、知らず知らずのうちに「きつこうだ」「たぶん〇〇だろう」と思い込んでしまうことがあります。こうした**無意識の思い込み**のことを**アンコンシャス・バイアス**と呼びます。

これは、特別な人だけにあるものではありません。
誰にでも、日常の中に自然と生まれているものです。

こんな思い込み、心当たりありませんか？

例えば、こんな場面です。

- ★「介護をしている」と聞いて、親の介護だと思った
- ★「親が乳がん」と聞いて、母親のことだと思った
- ★「単身赴任中の親」と聞くと、父親を思い浮かべた
- ★「時短勤務の友人」と聞くと、女性を想像した
- ★「私にはどうせ無理」と、挑戦する前にあきらめてしまう

これらは、いずれもとっさに浮かんだイメージです。
しかし、実際は違う場合も多くあります。

- ◎「決めつけるつもりはなかった」
- ◎「悪気はない」

それでも、知らないうちに思い込みが生まれてしまう。それがアンコンシャス・バイアスの特長です。

気づかないまましていると、どうなるでしょうか？



区分	アンコンシャス・バイアスによる影響
自分自身への影響 「私にはどうせ無理」という思い込みにとらわれていると・	・新しいことに挑戦する機会を逃してしまう ・本来の力を発揮できなくなる ・将来の選択肢をせばめてしまう
人との関係への影響 他の人に向けられた思い込みは・	・知らないうちに相手を傷つけてしまう ・活躍のチャンスを奪ってしまう原因になる
地域・社会全体への影響 こうした思い込みが積み重なると・	・ハラスメントや人権侵害につながる ・誰かが生きづらさを感じる社会になる ・新しいアイデアが生まれにくい地域になる

「思いやり」の中にも、思い込みがひそんでいることがあります

「良かれと思って言った一言」が、相手にとってはそう感じられないこともあります。例えば、病気と向き合っている方への「無理をしないでね」「治療に専念してね」という言葉。この言葉をうれしく感じる人もいれば、そうでない人もいることが分かっています。大切なのは、自分の気持ちを押しつけないこと「相手はどう感じるだろう？」と考えてみること。一言添える前に、少し立ち止まってみるのが、安心できる関係づくりにつながります。

思い込みは「気づく」ことで変えられます

アンコンシャス・バイアスは、これまでの経験や見聞きしたことから生まれます。でも、新しい体験や人との対話によって、気づき、少しずつ上書きしていくことができます。

- ◎ 「どうせ無理」と思っていたけれど、やってみたらできた
- ◎ 第一印象は苦手だったけれど、話してみたら印象が変わった

そんな経験が、見える世界を広げてくれます。

子どもたちの声から学ぶこと

学校で行われているアンコンシャス・バイアスの授業では、子どもたちからこんな声も聞かれています。

- ◎ 「自分の思い込みに気づいて、謝ることができた」
- ◎ 「夢をあきらめなくていいと思えた」
- ◎ 「苦手だと思っていたことに挑戦できた」

気づくことは、年齢に関係なく、誰にとっても大切な一歩です。

8月8日は「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」の日

8月8日は、「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」の日として記念日登録されています。一人ひとりが、自分の思い込みに気づくことで、地域や社会が、もっとやさしく、暮らしやすくなることを願って制定されました。私たちは、考え方も経験も人それぞれ。だからこそ、

- ◎ 「私はどう感じたのだろうか？」
- ◎ 「別の見方はないだろうか？」

と立ち止まって考えることが大切です。

小さな気づきの積み重ねが、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながっていきます。

8月8日は、
「アンコンシャス・バイアスに気づこう！」の日。
詳しくはこちらをご覧ください。

URL <https://www.unconsciousbias-lab.org/88>



人権は
みんなの幸せ
を守るもの



なや ひとりで悩んでいませんか？

あなたのミカタ

anata no mikata

その悩み、一人で迷わなくて大丈夫。

「私の悩みは誰にもわかってもらえない」
「自分さえ我慢すれば・・・」
その悩み、一人で悩まなくて大丈夫。
悩みや困難の背景や理由は、人それぞれ違います。
あなたの勇気に寄り添い
支援する味方が必ずいます。

暴力や暴言を
受けたら、
人につきまと
われている

性的に
嫌な経験を
したことがある

自分を傷つける
ことがやめられない。
ところが不安定で、
生きるのがつらい

周りに信頼できる
人がおらず、居場所
がないと感じる

もしも悩んでいたら相談してみませんか？

DV、性暴力、お金、予期せぬ妊娠...女性全ての困難に寄り添います

電話で
相談して
みませんか

#8778

各都道府県の
女性相談支援センターへ
つながります
※秘密は厳守します

支援ポータルサイトはこちら

「あなたのミカタ」は女性の為の支援ポータルサイト。
あなたの助けになるかもしれません。。

あなたのミカタ



どんなときも、どんなことがあっても、あなたにはミカタがいます。



☆電話相談・面接相談☆

- *日時 月～金曜日(祝日を除く)
9:00～17:00
- *場所 役場1階
すこやか生活部
人権男女共同社会室
- *電話番号 93-2500
(内線 125・126)

女性相談 人権相談 窓口

☆出張人権相談所☆

女性・人権問題の相談を、月に一度、
中央公民館と大宝地区公民館で交互
に行っています。
*詳しくは広報をご覧ください。

発行 2026(令和8)年4月〔季刊〕

発行者 河南町すこやか生活部人権男女共同社会室《住民生活課内》

〒585-8585 大阪府南河内郡河南町大字白木1359番地の6