

ひとりで悩まないで、まずはご連絡ください。
秘密厳守！相談はすべて無料

女性のための相談

面接相談 ※電話予約が必要です

夫婦関係、子育て、介護など女性のさまざまな悩みを受け止め、自分自身の力で次の一歩を踏み出せるように相談員がサポートします。

日時 火・木・土曜日（月の5週目を除く）
10:00～12:00、13:00～16:00
※第4火曜日（休館日の場合は第3火曜日）のみ
上記時間に加えて18:00～20:00も実施

労働相談 ※電話予約が必要です

解雇、ハラスメントなどの職場のトラブル、労働時間、年金などの相談に女性社会保険労務士が応じます。ご予約いただければ電話での相談も可能です。（職業紹介・あっせんではありません）

日時 第2土曜日 / 13:30～16:20

法律相談 ※電話予約が必要です

女性をとりまく法律上の問題に女性の弁護士が相談に応じます。予約は相談日の2週間前から受け付けます。

日時 原則第1水曜日 / 13:00～16:00
（5月、8月、11月、2月については、第3水曜日実施）

面接・労働・法律相談の電話予約はこちらまで

TEL.072-960-9205 火～日曜日
（イコーラム休館日を除く） / 10:00～16:00

電話相談 TEL.072-960-9206

相談には行きにくい…訪ねる時間がない…というときには、電話で相談ができます。専門相談員があなたの悩みを受け止め、あなたをサポートします。

日時 火～日曜日（イコーラム休館日を除く） / 10:00～16:00
※夜間相談：第4火曜日（休館日の場合は第3火曜日） / 18:00～20:00

女性の悩みを外国語で相談できます

英語 / 中国語 / 韓国 / 朝鮮語 など

相談時間 火～日曜日（イコーラム休館日を除く） / 10:00～16:00
※相談の日と時間を決めますので、電話で予約してください。

▼ 予約はこちら ▼

■ 日本語が話せない方 TEL.06-4309-3311
（市役所内の多文化共生情報プラザ）

英語 / 中国語 / 韓国 / 朝鮮語 / ベトナム語

受付時間 火～金曜日（市役所が開いている日） / 10:00～16:00

■ 日本語が話せる方 TEL.072-960-9205

受付時間 火～日曜日（イコーラム休館日を除く） / 10:00～16:00

DVに関する専門窓口

東大阪市DV専門相談

配偶者等からの暴力(DV)に悩む方へ。まずはお電話を。専門相談員が対応します。

日時 月～金曜日（祝日、12月29日～翌年1月3日を除く）
9:00～17:30
TEL.06-4309-3191

DVに関する相談は以下の窓口でも受け付けています

大阪府東大阪子ども家庭センター(DV専用)

配偶者等からの暴力に関する相談

日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
9:00～17:45
TEL.06-6721-2077

大阪府女性相談センター

配偶者等からの暴力に関する相談、家族や男女関係のトラブルなどの相談

日時 9:00～20:00（祝日・年末年始を除く）
TEL.06-6949-6022

日時 24時間365日対応（夜間・祝日DV電話相談）
TEL.06-6946-7890

内閣府 DV相談^{プラス}
TEL.0120-279-889（24時間受付）

ウェブサイト（10か国語対応）は
こちらから



男性のための相談

電話相談 TEL.072-966-5002

男性相談員による男性のための電話相談です。

仕事や家庭などに関するさまざまな男性の悩みの相談に応じます。

日時 第1土曜日 / 13:00～17:00
第3水曜日 / 19:00～21:00

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

所在地：〒578-0941 東大阪市岩田町4-3-22-600
「希来里（きらり）」ビル施設棟6階

アクセス：近鉄奈良線「若江岩田駅」下車、北側すぐ
開館時間：9:00～21:30

TEL:072-960-9201 FAX:072-960-9207

休館日：月曜日（祝日・振替休日の場合は開館、その翌平日が休館）
及び年末年始（12月29日～翌年1月3日）

編集発行：東大阪市 人権文化部 多文化共生・男女共同参画課
〒577-8521 東大阪市荒本北1-1-1
TEL 06-4309-3300 FAX 06-4309-3823
Eメール danjokyodo@city.higashiosaka.lg.jp

制作：㈱高速オフセット
発行：令和3年11月

このパンフレットは環境に配慮して、古紙パルプ配合率70%以上の紙を使用し、植物油インキで印刷しています。



How!

男女共同参画社会をめざす情報紙
2021 vol.54

AOの型BAB
神経質なの？

どっちに見える？
women? Men?

無意識の
思い込み

“気づく”ことから はじめよう アンコンシャス・ バイアス

お人形遊びは
誰がする？

自由気ままな
性格は？ イヌ派？
ネコ派？

盛り上げ上手なのは
東京or大阪？

ITが得意なのは
若者or
シニア？



思い込み
だったんだ!

性別、血液型、出身地や学歴など、
一部の情報で「こんな人」と決めつけていることはありませんか。
また、大多数と同じ考えや行動をするのを**当たり前**と考えていませんか。

それは

アンコンシャス・バイアス

= 無意識の偏ったものの見方、思い込み かもしれません。

誰もが育ってきた環境や経験で「普通はこうだろう」「これが当たり前」と考え、
判断することがあります。

モヤモヤが
生まれるよ~



アンコンシャス・バイアス

診断



Q 設問を見て自分に思い当たるものにチェック☑をしてください

仕事編

- 体力的にハードな仕事は、女性より男性がすべきだと思う
- 育児や介護中は負荷の大きい業務を割り当てるべきではないと思う
- 残業や休日出勤をしている人ほど仕事熱心だと思う
- 会議の準備や連絡、会合の幹事は若手の仕事だと思う
- 若手にプライベートの質問をするといやがられると思う

くらし編

- 「普通は〇〇だ」「どうせ〇〇だろう」と思うことがある
- 若者は柔軟な考えを持っていて、発想も新鮮だと思う
- 男性のほうが女性より運転が得意だと思う
- 災害が起きても自分は大丈夫だと思う
- 年の離れた夫婦と聞くと、年上なのは男性と想像する

がっこうへん 学校編

- 休み時間に本を読んでいると、まじめだと思う
- みんなとちがう意見を言うのはいやだ(むずかしい)と思う
- 男子が泣いていたなら「男の子なのに」と思う
- 女子が「将来トラックの運転手になりたい」というとびっくりする
- そうじは女子がするほうがきれいにできると思う

A. いかがでしたか?



アンコンシャス・バイアス自体は悪いものではありません。

それが周囲の人への思いやりや気づかひにつながったり、自分自身へのリスクの回避に役立っていることもあります。自分の無意識の思い込みによって誰かが生きづらさや働きづらさを感じていることはないか、考えてみることも大切です。

ここにあげたものはごく一部です。日常で意識してみると、まだまだ思いあたるが出てくるでしょう。

「自分にも思い込みがあるかもしれない」と意識し、気づこうとすることがアンコンシャス・バイアスに対処する一歩につながります。

まずは診断へ



気づくことが大事!

何気ない一言、行動だったのに!
アンコンシャス・バイアスが与える影響とは

たとえば…

- どうせ無理だとあきらめて、成長する機会を失ってしまう。
- 周りとのコミュニケーションをとろうとせず、場の空気がわるくなってしまう。
- 人間関係にストレスを抱えたり、物事への意欲をなくしたりする。



参考文献:
『アンコンシャス・バイアス
マネジメント』(かんき出版)

可能性を
広げよう!

東大阪市で活躍する方に聞きました



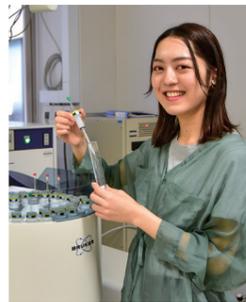
東大阪市立鳥居保育所 主任
たてばやし かずひろ
館林 和弘さん

“子どもたちに寄り添っていくと 固定観念が少しずつなくなってきました”

保育士になって11年。子どもと接していると毎日が真新しく、日々のささいな変化や、卒園までの成長を見守る喜びがあります。まだ男性が少ない職種ですが、当所には男性の先輩もいて心強く、これまでやりづらさを感じたことはありません。今は男性の後輩も一緒に働いています。保育も大人同士の関わりも、違いがあるとすれば性別によるものではなく、個人の違いではないのでしょうか。子どもたちに対しても「男の子(女の子)だから」などの先入観にとらわれず、一人ひとりに合った関わりが大事だと思います。のびのびと育つ子どもたちの姿や、先輩方の保育がそう教えてくれました。社会が多様化する中、自分の経験だけで物事をはからず、広い視野を持って保育に臨んでいきたいです。

“就職やその先の未来をしっかりとイメージし 物質系工学を学んで春から社会人に”

高校2年生の時は“リケジョ”ブームもあって理数コースを選ぶ女子は少なくありませんでした。大学に進学すると、女性の先輩方が文具や化粧品メーカー、バイオ系企業に就職するのを見て、理工学部の幅広い可能性を感じました。今は大学院で薬に応用するカプセルの研究をしています。研究は失敗を重ねて新たな結果が得られるのですが、人との助け合いも重要です。違う視点があるからこそ発見があり、道が開けます。将来にわたって仕事を続けたいので、就職活動では出産や育児休暇制度の有無も重視したいと考えていました。実際に企業へ制度の活用状況まで尋ねて、納得する道を選びました。今後も、しっかりと未来を描いて行動していきたいです。



近畿大学 大学院
総合理工学研究科
物質系工学専攻 2回生
いしきど みゆき
石城戸 美幸さん

→どうすればいい?

誰もが心地よく暮らし、自分らしく働ける社会になるように、できることから始めてみましょう。アンコンシャス・バイアスは、無意識だからこそ気づくことが難しいものです。少しずつ視野を広げるイメージで、自分の思い込みと上手に付き合っていくことが大切です。

アンコンシャス・バイアスと 上手に付き合うコツ

- 1 決めつけない、押しつけない。
- 2 相手の気持ちを想像する。
- 3 自分のモノの見方から
少しずつ変える。



思い込みに気づいたら
周りにその経験を
話してみよう。

人を評価する時や
重要な決断には
「ここに思い込みはないか」
一度立ち止まろう。

「分かったふり」をせず
本人に聞いてみよう。

一人ひとり、
その時々と向き合おう!

これからは、アンコンシャス・バイアスと向き合う時代

アンコンシャス・バイアスは日常にあふれていて、誰にでもあるものです。しかしながら、そこから生まれる判断や言動に気づかずにいると、知らず知らずのうちに誰かを傷つけたり、自分の可能性を狭めたりといったことがあるかもしれません。

100人が同じでも、101人目は違うかもしれない。

100回の結果が同じでも、101回目は違うかもしれない。

同じ人であっても、過去と、今と未来とでは違うかもしれません。

ぜひ、一人ひとりその時々と向き合うことを大切にしてみてください。

「これって、私のアンコン?」を合言葉に、アンコンシャス・バイアスに向き合い続けることが、自分も含めた「一人ひとりがイキイキとする未来」につながりゆくでしょう。



一般社団法人
アンコンシャスバイアス研究所
代表理事 守屋 智敏さん

「これって、私のアンコン?」の問いかけで、未来を変えていきましょう。
一つの世界で、誰もが心地よく生きていける日を思い描いて——。