

# ウィザス

Topics

無意識の思い込みに気づく

No.122



芦屋市男女共同参画センター通信  
2026年 夏号

With us  
“共に生きる－男女共生社会－”の  
理念を表しています。



## 無意識の思い込みに気づく

とある父親と息子が散歩中、交通事故に遭ってしまいました。父親は亡くなり、息子は大怪我をしました。大怪我をした息子が、救急車で病院に運び込まれると、そこに出てきた有能な外科医は息をのみ、こう言いました。「この子は私の息子だ」さて、この有能な外科医と息子はどのような関係でしょうか。

突然の問いかけですが、みなさんはどう考えましたか？実はこの有能な外科医は息子の母親です。なかには無意識のうちにこの外科医を男性であると想像した人もいないでしょうか。これが無意識の思い込み、アンコンシャス・バイアスです。今回はこの無意識の思い込み、アンコンシャス・バイアスについてご紹介します。

### CONTENTS

- 01 ■ 無意識の思い込みに気づく
- 02 ■ 身近に潜むアンコンシャス・バイアス
- 03 ■ 講座レポート・講座等のご案内
- 04 ■ お知らせ ■ 女性相談のご案内等



## 身近に潜むアンコンシャス・バイアス

### 「アンコンシャス・バイアス」って？

アンコンシャス・バイアスとは私たちの日々の経験や習慣の中で知らず知らずのうちに形成されていく「これってこういうものだ」という無意識の思い込みです。性別や年齢、見た目、出身地、学歴、性格、国籍など、さまざまなところで無意識の思い込みが存在しています。たとえばどんな思い込みがあるのか、下のチェックシートで確かめてみませんか？



### 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



#### 職場

- ◆ 仕事より育児を優先する男性は仕事のやる気が低い
- ◆ 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
- ◆ 同程度の実力なら、まず男性から昇進させたり管理職に登用するものだ
- ◆ 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきでない
- ◆ 女性は正規雇用にとどまらなくともよい
- ◆ 大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい
- ◆ 事務作業などの簡単な仕事は女性がすべきだ



#### 家庭、教育、地域、その他

- ◆ 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ
- ◆ 男性は仕事をして家計を支えるべきだ
- ◆ 家事・育児は女性がすべきだ
- ◆ 女性には高い学歴やキャリアは必要ない
- ◆ 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- ◆ 自治会や町内会の重要な役職は男性が担うべきだ
- ◆ PTAには、女性が参加するべきだ
- ◆ 男性は人前で泣くべきではない
- ◆ 女性には女性らしい感性があるものだ



出典：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（内閣府男女共同参画局）を加工して作成



### アンコンシャス・バイアスでなにが起こる？

無意識の思い込みがあるなかで、性別だけで人を判断してしまうと公平な判断が難しくなります。さらに、性別によって生き方や行動を制限されると、「もっと頑張ろう」「自分も挑戦してみよう」という誰かの可能性、活躍の機会を狭めてしまうかもしれません。そういった無意識の思い込みは何気ない一言や行動となって表れます。ほんとうにそうかな？思い込みで判断してしまっていないかな？と自分の中にあるアンコンシャス・バイアスに目を向け、気づくことが、今までの意識を変えるきっかけになります。

## 講座レポート

実施しました！

### ウィザスあしやフェスタ ～笑顔でワクワクこれからも一緒に～

（主催：芦屋市男女共同参画団体協議会・芦屋市）

令和8年3月14日 チャリティーバザー、  
ウィザスあしやふれあいタイム  
16日～19日 グループワークショップ

チャリティーバザーで得られた収益は、DV被害者支援活動のために全額を寄附しました。ウィザスあしやふれあいタイムでは「絵本の読み聞かせ」や「AIはじめの歩（講座）」など、各団体によるグループワークショップでは「歪みとり体操」や、「ジェンダーギャップを考えるカルタ」をやってみよう！、「おひとり様の老後対策セミナー」などを開催しました。



ウィザスあしやふれあいタイム



チャリティーバザー

### ココロカラダも元気になれる！ 0歳ベビーとママのヨガ講座

令和8年4月24日（金）

【講師】藤本 亜希子 氏（ヨガインストラクター 彩りyoga主宰）



お子さんの心身の発達のためのベビーヨガと、ママのお悩みに沿ったヨガプログラムでリフレッシュの時間を過ごしました。毎日家事に育児にと忙しいなかで少しでもリフレッシュする機会にさせていただくことができました。「なかなかヨガをする時間や機会もなかったので参加できてよかったです！」と感想をいただきました。

### 誰もが働きやすい職場づくりのために ～無意識の思い込みを手放して、人が定着する職場へ～

令和8年3月9日（月）

【講師】高橋 紀子 氏  
（合同会社MNキャリア代表）



職場を活性化する方法を知り、誰もが働きやすい職場をつくることによって、人材の定着を目指す方法を学ぶ講座を実施しました。参加された方からは、「自分の職場について見直すいい機会になりました。」「グループワークもあり、楽しく学ばせていただきました。」という感想をいただきました。

## 講座等のご案内

無料 受講料無料

一時保育あり（要予約）  
対象：0歳6か月～未就学児  
保育料：一人につき300円

予約 要予約



講座情報は  
こちら↓

市HP

毎年6月23日から29日までの一週間は、男女共同参画週間です！

映画上映会  
「マリッジカウンセラー」  
男女共同参画週間事業

令和8年6月27日（土）  
①午前10時～②午後1時30分～

無料 予約

☆申込みは上記の二次元コードへ。  
☆講座内容等は変更となる場合がございます。最新の情報は、市ホームページをご覧ください。

パパと作って遊ぼう！  
自然を使ったアート体験

令和8年7月25日（土）  
令和8年8月8日（土）  
いずれも午前10時～11時30分

無料 予約

プロ見せのコツがわかる！  
「Canva」チラシ制作講座

令和8年7月11日（土）  
午前10時～正午

無料 予約



詳細はこちら

芦屋市男女共同参画センター  
会議室使用料改定のお知らせ

いつも男女共同参画センターをご利用いただきありがとうございます。  
このたび、当センターの会議室使用料を改定させていただくことになりました。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年7月1日（水）より改定

会議室 使用料	午前9時30分 ～正午	午後1時 ～午後3時	午後3時 ～午後5時
	小会議室	500円 ↓ 600円	400円 ↓ 480円
大会議室1	1,620円 ↓ 1,940円	1,320円 ↓ 1,580円	1,320円 ↓ 1,580円
大会議室2	1,320円 ↓ 1,580円	1,120円 ↓ 1,340円	1,120円 ↓ 1,340円

※団体交流スペースの使用料金はかかりません。  
(要予約)



図書の貸出

男女共同参画センター1階の「情報コーナー」では、図書の貸出をしています。ひとり2冊2週間まで、どなたでも借りられます。

※初回登録時には、名前・住所を確認できる本人確認書類をご提示ください。

「情報コーナー」の詳細はこちら

秘密厳守、面接相談、相談無料  
「こんなことで…」と思わずにまずはお電話ください。

女性のための相談窓口

予約専用電話 0797-38-2022

【予約受付時間】月曜日～土曜日  
午前9時～午後5時（祝日、12/28～1/4を除く）

一時保育あり

要予約

心の悩み相談

女性の抱える生きづらさやさまざまな悩みを女性のフェミニストカウンセラーがゆっくりお聴きし、心の整理をお手伝いします。

第1・第3火曜日  
第2・第4金曜日  
午後1時～4時  
(1人50分)

家事相談

離婚・養育費・相続などの夫婦・親族間の悩み相談に女性の元家庭裁判所調停委員が応じます。

第3金曜日  
午前11時～午後4時  
(1人50分)  
※調停中及び弁護士に依頼している案件は相談不可

法律相談

夫からの暴力や離婚問題、家族関係のトラブルやセクハラなどの法律上の相談に女性の弁護士が応じます。

偶数月：第1水曜日  
奇数月：第2土曜日  
午後2時～4時  
(1人30分)  
※1案件1回限り・係争中及び弁護士に依頼している案件は相談不可

女性のためのステップ相談  
(女性活躍相談)

再就労・起業・地域活動をしたいと考えている女性からの相談に女性のキャリアカウンセラーが応じます。

月～金曜日  
午前9時～午後5時  
(1人50分)  
※土曜日を希望の場合は要相談

● 一時保育あり（無料・要予約）

● 場合によって日時の変更があります。ホームページやお電話でご確認ください。

芦屋市DV相談室（芦屋市配偶者暴力相談支援センター）

配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいる方

DV相談 ☎ 0797-38-9100

～ひとりで悩まずお電話ください～

【受付時間】月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前9時～午後5時  
【電話・面接相談】秘密厳守、相談無料、一時保育あり（無料・要予約）

芦屋市女性サポート相談室

困難な問題を抱えている女性

女性サポート相談 ☎ 0797-38-9130

ウィザス No.122

令和8年6月発行（夏号）

企画・発行

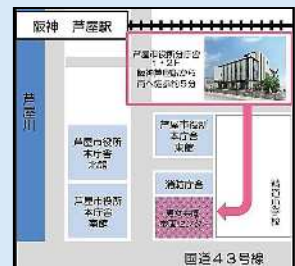
芦屋市  
ホームページ



芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや

〒659-0064  
兵庫県芦屋市精道町8番20号（市役所分庁舎1・2階）  
TEL：0797-38-2023 / FAX：0797-38-2175  
Eメール：josei-ce@city.ashiya.lg.jp

■開館 月曜日～土曜日・午前9時～午後5時30分  
（窓口受付時間 午後5時まで）  
■休館 日曜日・祝日・12月28日～1月4日



『ウィザス』のバックナンバーはこちら