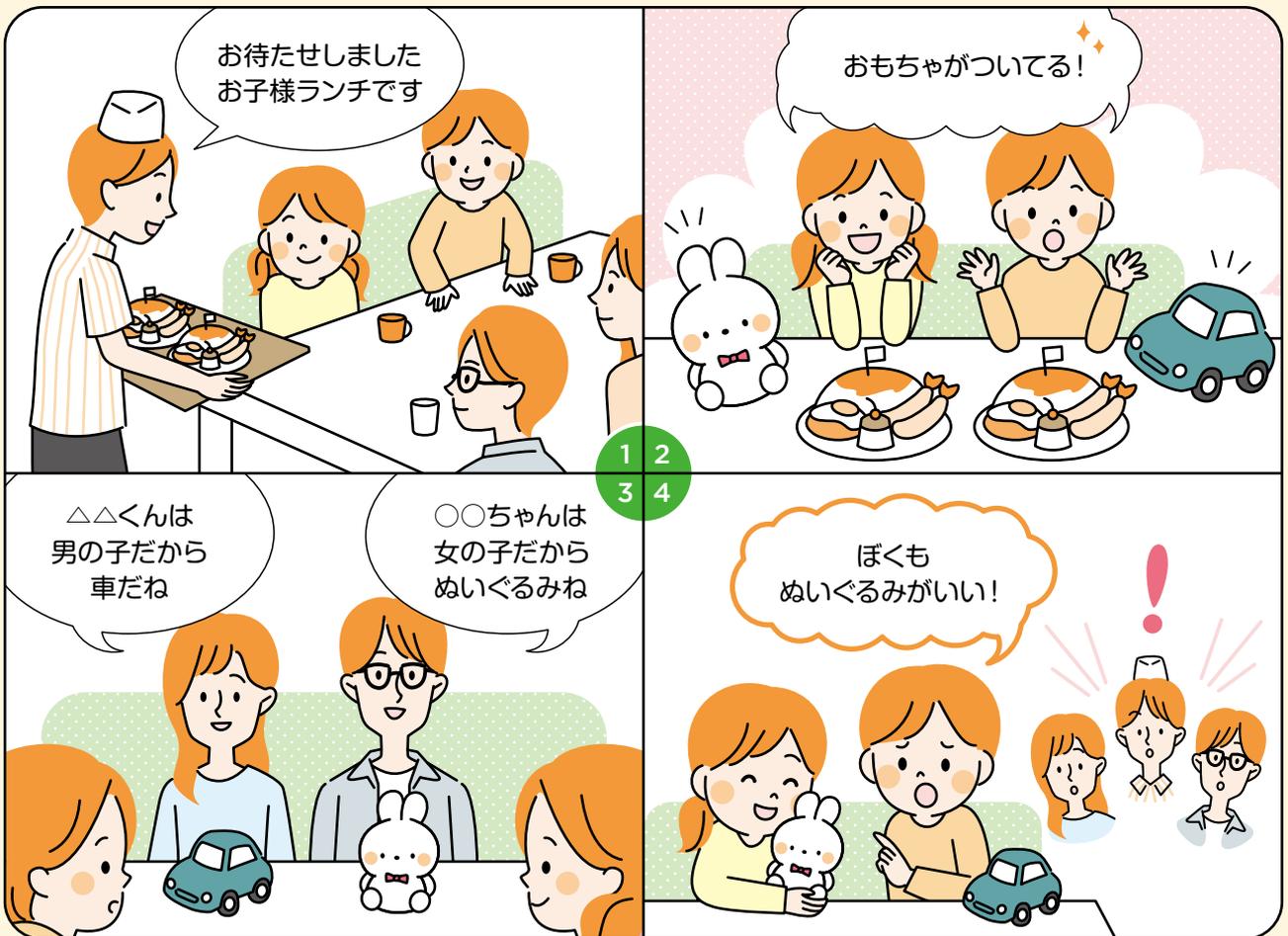


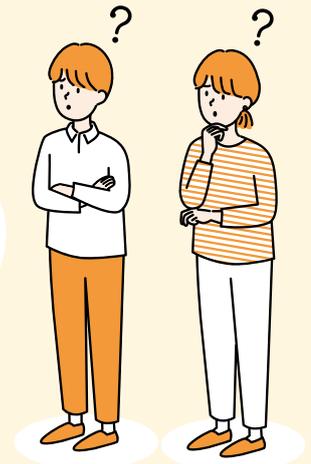
# 奏

男女で奏でるハーモニー

あなたらしさ、私らしさを大切にするために



アンコンシャス・  
パイアスってなに?



# Unconscious bias

## アンコンシャス・バイアス

アンコンシャス・バイアスとは、日本語で「無意識の思い込み」などと表現され、誰にでもありうるものです。

これまでの経験や見聞きしてきたことなどから生み出されるため、完全に払拭するのは難しいかもしれません。しかし、気付かないまましていると自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。

例えば、「男は仕事、女は家庭」というような固定的な性別役割分担意識にとらわれていませんか。

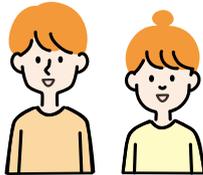
～こんな風に思ったことはありませんか？～

女性は感情的になりやすい

女性に理系の進路  
(学校・職業)は  
向いていない

仕事より育児を  
優先する男性は  
仕事へのやる気が  
低い

組織のリーダーは  
男性の方が  
向いている



“思い込み”で誰かを傷つけないために

こうした思い込みは、日常にあふれていますが、一人ひとりが“思い込み”だと気付くことができれば、誰もが活躍できる社会になるはずですよ。

次の3つのポイントを意識してみましょう。

## アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント

### Point 01

「べき」「普通は…」に注意!

「これは男性がすること、これは女性がすること」本当にそう言い切れますか? 「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった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。



### Point 02

相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人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ことはありませんか? そんなときは、自身の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。



### Point 03

常に自分に問いかける

アンコンシャス・バイアスは誰にでもあり得るものです。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。違和感のあったことをメモしていけば、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。



# ワーク・ライフ・バランスについて 考えてみませんか？

ワーク・ライフ・バランスとは、単に一日の中で仕事と生活の調和を図るということだけでなく、「一人一人がその価値観やライフスタイルに応じて、生涯にわたり、仕事や家庭生活、地域活動やボランティア活動などをバランスよく組み合わせて、いきいきと暮らせる状態」です。

まず、自分にとって理想のワーク・ライフ・バランスとは何かを考えてみましょう。そして、その実現に向けて、周りの人の協力や理解を得ながら、できることから取り組んでみませんか。

## LIFE 家庭



### 家族の役割分担を決めてみる！

たとえば

仕事と生活のバランスについて、家族で十分話し合うことが大切です。お互いの状況や希望をすり合わせて、大まかな役割分担を決めておきましょう。

### 自分の時間を確保する！

各種サービスを利用したり、家事やこどもの世話を家族に任せたり、時短家電等を活用することで、リフレッシュの時間を作りましょう。

### 育児や介護について、支援制度やサービス、相談窓口を把握しておく！

仕事との両立のためには、制度やサービスを上手く組み合わせて、両立しながら働くための体制を作っていくことが大切なポイントになります。育児や介護に関する不安や悩みなど、周囲の人に相談しにくい場合は、相談機関へ（裏面を参照）。



## 充実生活ワンポイント



## WORK 仕事



### 業務を見える化する！

たとえば

やることリストを作り、効率的に仕事を進めることで、残業時間を減らし、プライベートに回せる時間が多くなります。また、日頃からチーム内で情報を共有したり、自分にしか分からない仕事を作らないようにしておくことも大切です。

### その日のスケジュールや退勤時刻を職場で共有！

予定を立てやすく、仕事量が多い時には同僚がサポートしやすいなど、メリットがたくさんあります。

### 日頃から同僚等とコミュニケーションをとっておく！

周囲の方々と良好な関係を築くため、日頃から積極的にコミュニケーションをとりましょう。職場のメンバーとコミュニケーションをとり信頼関係を築いている、という状況があつてこそ、周囲の支援が得られます。

## ワーク・ライフ・バランス等を推進している事業者を表彰

広島市では、女性の能力発揮や職域拡大、仕事と家庭・地域活動等との両立支援などに積極的に取り組む事業者を「広島市男女共同参画推進事業者」として表彰しています。

詳細は  
こちら  
から▶



### 第20回 広島市男女共同参画推進事業者表彰

一般  
表彰

株式会社研創（製造業）



正社員とパート社員の相互転換が可能となっており、従業員のライフスタイルに応じて働き方を選択することができる など

一般  
表彰

株式会社田村建設（建設業）



男女均等に研修・教育機会を提供し、資格取得を推奨したことにより、女性技術者が資格を取得することができた など

特別  
表彰

株式会社イズミ（各種小売業）



「ゆめCanプロジェクト」(女性活躍推進プロジェクト)を立ち上げ、女性のキャリア支援や育児との両立支援、女性管理職の登用に努めている など



広島市は、「働き方改革推進・働く女性応援会議ひろしま」の構成員です。

## 広島市男女共同参画推進センター(ゆいぽーと)

未就学児のこどもを持つパパ・ママの交流会「育休カフェ」、再就職に備えている方などを対象としたセミナーなど、様々な講座・イベント(託児付きもあり)を開催しています。

介護、家族、子育て、仕事のことなど、さまざまな悩みについてご相談ください。※秘密厳守 ※お一人30分

### ●女性のためのなんでも相談 / TEL.082-248-3315

※生理用品をご希望の方はご連絡ください  
【火曜日～日曜日】10:00～16:00(水曜日・木曜日はプラス17:00～20:00)

### ●男性のためのなんでも相談 / TEL.082-545-6160

【水曜日】17:00～20:00【土曜日】13:00～16:00

### ●女性のための面接相談

女性が抱える様々なお悩みに、専門相談員が対応します。  
【法律・就労支援・こころ】※秘密厳守 ※相談無料 ※お一人1時間

予約 TEL.082-248-3312 (受付時間9:00～20:00)

受付 FAX.082-248-4476

#### お問い合わせ

TEL.082-248-3320 FAX.082-248-4476

〒730-0051 広島市中区大手町5丁目6番9号  
※休館日:月曜日、祝日法に規定された休日(日曜日を除き、当該休日が月曜日のときは、その直後の休日でない日)、8月6日、年末年始(12月29日～1月3日)



## 子育てなどに関する情報はこちらから

### ●広島市あんしん子育てサポートサイト「ひろまる」

各種子育て支援情報を取りまとめた、広島市あんしん子育てサポートサイト「ひろまる」をぜひご利用ください!

出産や子育てに関する情報、経済的支援、就業支援などの情報を目的別・年齢別にまとめて掲載しています。



### ●女性相談員による相談

女性相談員が、DVに関する被害者からの相談や、女性相談(離婚問題、家庭不和など)をお受けしています。

#### お問い合わせ

TEL.082-504-2412 (FAX.082-504-2835)

【月曜日～金曜日】(休日等を除く)10:00～17:00

### ●休日DV電話相談

DVに関する被害者からの相談をお受けしています。

#### お問い合わせ

TEL.082-252-5578

【土・日・祝日・8月6日(年始年末を除く)】10:00～17:00



## STOP! マタハラ

妊娠・出産、育児休業等を理由とした不利益な取扱いは法律で禁止されています。

妊娠等を理由に不利益な取扱いを受けたり、困ったことがありましたら、広島労働局へご相談ください。



#### お問い合わせ

### ●広島労働局雇用環境・均等室

TEL.082-221-9247【平日】9:00～17:00

〒730-8538 広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎第2号館(5階)

セクハラ・パワハラについてもこちらへ

## マザーズハローワーク広島

子育てや介護等、仕事と家庭の両立を目指す方を対象に、ご要望に応じて担当者制による総合的できめ細かな就労支援を、無料で行っています。

チャイルドコーナーやベビー休憩コーナーがあり、お子様も一緒にご利用いただけます。

#### お問い合わせ

TEL.082-962-8609【平日】8:30～17:15

〒730-0017 広島市中区鉄砲町8-18  
広島日生みどりビル5階



広島市男女共同参画推進  
シンボルマーク

### 広島市市民局人権啓発部男女共同参画課

〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目6番34号

TEL.082-504-2108 FAX.082-504-2609

E-mail: danjo@city.hiroshima.lg.jp

このリーフレットは  
広島市HPでも  
公開しています!



#### 公式Instagram

男女共同参画に関する  
情報等を発信しています。  
ぜひご覧ください!



令和8年3月発行  
広G7-2025-605

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

この冊子は法務省委託  
事業で制作しています。