

# と き め き

市民の視点で  
市民がつくる

東久留米の男女共同参画情報誌

NO.  
75

2026 春夏

特集

## 言葉にひそむ

アンコンシャス・バイアス

## 無意識の偏見

編集委員がみつけた！身近な偏見

「編集会議こぼれ話」～表現・言葉をめぐる昭和世代と平成世代の白熱?! 談義～

コラム、書籍紹介 ほか

ひ

片づけられしない??  
女子力、男のロマン

と

聞いていない??  
気合論

が

しるべきは本誌に??  
読者の声

し

ついでに性別  
女社長、男性保育士

あ

る

見た目で決めつけている??  
服装、性別、年齢、イメージ

し

つもらがいない??  
女のしごと、男のしごと

め

に見えるもの  
だけに惑わされていない??  
広告表現、競争、序列

う

よ

かたがた??  
価値観

あなたの声を  
聞かせてください!

特集テーマも大募集  
ご意見はこちらまで



無記名で  
OK

特集

# 言葉にひそむ

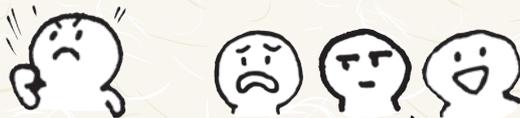
アンコンシャス・バイアス



# 無意識の偏見

「男らしい」「女性ならではの」という言葉。これらは時に褒め言葉として使われますが、その真意が相手に伝わらないことがあります。個人の能力を褒めるのではなく、特定の性別イメージに基づいた賞賛は、無意識のうちに相手へ社会的役割としてのジェンダーを押し付けたり、意図しない誤解を招くことがあるからです。せっかく良かれと褒めているのに、言葉の誤解によって人間関係が分断されてしまうのは、双方望む結果ではないのにと感じます。私たちの言葉には誰もが納得するような正解・不正解はありません。また、一方的に言葉を正してもコミュニケーションにはなりません。

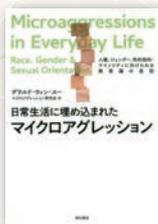
言葉と社会は、互いに影響を与え合いながら歴史や時代と共に変化しています。今の現実の社会において、自分の使う言葉の意味について考えてみましょう。(W)



## 男性名詞、女性名詞、中性名詞とは？

フランス語、スペイン語、ドイツ語など、文法上の成り立ちにより男性名詞、女性名詞、中性名詞がある言語があります。こういった文法的な性にもジェンダーニュートラルの視点を入れるべきか、賛否両論が巻き起こっています。(W)

書籍紹介①



人種、ジェンダー、性的指向：マイノリティに向けられる無意識の差別  
日常生活に埋め込まれた  
マイクロアグレッション

デラルド・ウィン・スー／著 2020年  
明石書店

見えにくいけれど  
重大な結果をもたらす、  
自覚のない  
小さな攻撃

日常にあふれる  
無意識の偏見が及ぼす  
大きな影響とは！



最高のリーダーは自分を信じない  
「アンコンシャス・バイアス」  
マネジメント

守屋智敬／著 2019年 かんき出版

## 「アンコンシャス・バイアス」と「マイクロアグレッション」

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、誰にもある「無意識の偏見」「無意識の思い込み」がアンコンシャス・バイアスです。そしてそのような偏見が日常生活の言動に表れ、相手の心に影を落とし傷つけてしまう「悪意のない・無意識の差別や軽い侮辱」をマイクロアグレッションと言います。



「アンコンシャス・バイアス」

<https://www.gov-online.go.jp/tokusyuu/unconsciousbias/>

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」

言う側、言われる側双方とも  
令和に合うやりとりを、  
一緒に探して試してみませんか？

## 言葉は自己表現のひとつでもある

「わたし」「あたし」「ぼく」「おれ」「自分」「うち」「わし」…日本語にはいろいろな一人称があり、ジェンダーに起因するものから、中性的、両性的なものもあります。自分の呼び方はどれがしっくりくるのでしょうか。近年、英語では「he」「she」とジェンダーを断定して呼ばれることに違和感のある人たちがノンバイナリー（男女二元論にとられない性自認）の人たちが声をあげ、男女どちらかに当てはめられないジェンダーニュートラルな代名詞として単数形の「they」が使われるようになりました。

差別語とされてきた言葉を、差別された当事者側があえて使うことがあります。LGBTQの人たちの中でも「おかま」「おなべ」「クイア(変態)」などをあえて使い居直ることで、その言葉自体の意味を変化させました。しかし、差別する側がその言葉は無自覚に安易に使うことと意味が違います。本人が自分自身をどう表現するかが大切なのだと思います。(W)



編集委員が  
みつけた!

# 固定的性別役割分担を反映する偏見

(A)

この前、じいじの服を選んだら「この色しかないの?」ってこどもに聞かれちゃって。年齢でも選択肢が狭い社会って、なんか切ないよね。

うん。でも大きいサイズ専門店とかは、売り切れ続出だよ。ターゲットが合えばちゃんと売れる。

そうそう。バイアスに気づくことって、ビジネスの可能性にもつながるんだよ。

でも最近、大型のアパレルショップだと、年齢とか性別をそこまで意識しなくても選べる服、増えてきたよね。

うん。全部が自由ってわけじゃないけど、「選ぶと思えば選べる場所」が増えたのは確かかも。

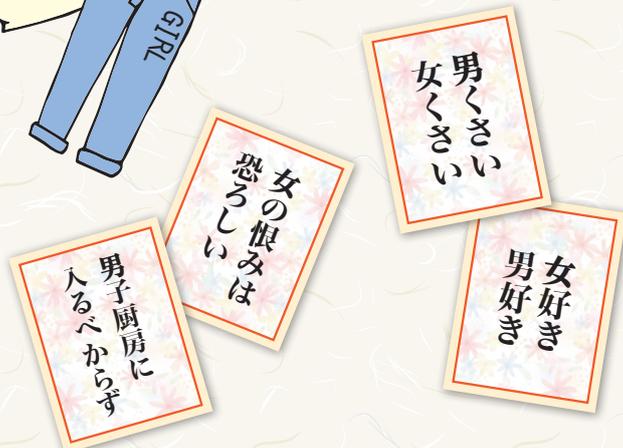
どこで買うか、どこにアクセスできるかでも、自由の幅って全然違うんだよ。

うちのこ、書店で少女漫画棚が気になるんだけど…買いづらいらしくて代わりに買ってって言われるのよ。

わかる。うちは服。気に入った色の服ほど“BOY”“GIRL”の文字がドンとあって、着づらいつつ。

好きより“分類”が前に出ちゃうよね。

自由に選べたらいいのにね。

## 手話に見るジェンダー表現

日本語の標準手話と策定されている手話では、LGBTQの人たちの活動の広がりにより、「男」「女」の手話を左右から近づける「結婚」の表現はLGBTQの人にとって使いにくいという声があがり、見直されました。



書籍紹介②



「良いお嫁さんになれるね」  
黙認されてきた  
「固定観念」による発言の  
数々……



早く絶版になってほしい  
#駄言辞典

日経xwoman/編 2021年 日経BP

## 視聴スタイルの多様化

私が子どもの頃、アニメは「少年向け」「少女向け」とはっきり分かれていて、無意識に性別による視聴の壁を感じていたように思います。しかし今、その壁はなくなり、老若男女が同じ作品を視聴し、その作品を語り合うのも普通のことになっています。

背景には、視聴スタイルの多様化により、年齢・性別を問わず作品に触れる機会が増えたことがあります。私も、子どもから「面白かった!」と聞いたアニメを夜に1人で見たりします。大ヒットした『鬼滅の刃』のように、性別の枠を超えて全世代に響く物語が「日本を代表する文化」として正当に評価されるようにもなりました。こうしたヒット作の誕生は、キャラクターの役割やファン層の固定観念を塗り替え、誰もが平等に作品を楽しめる土壌を育んでいます。性別や年齢による視聴の壁がなくなったことで、今まで知らなかった新たな楽しみを発見できた人も多いのではないのでしょうか。「面白い」「好き」という感情に、年齢や性別の壁はありません。アニメを自由に視聴できるようになったことは、ジェンダーレスな社会になりつつあることを感じさせてくれます。

(N)

編集委員が  
みつけた!

# 容姿や性格への偏見

(K)



あの若いやつ、なんか美容に金かけてるんだってよー

ああ聞いたよ、肌ツルツルだもんな男なのに。全身脱毛にネイルサロンにシミ取りやってるらしいよ

なんだよそれ!女みてえだな

しかもでっかいぐりみのキーホルダーつけてたぜー

マジで?!女の趣味じゃん!男らしくねえなあ



あの今度新しく入った新人さん清潔感あってスラッとして仕事できそう

確かにー、背も高いし頼れそうだよねー

やっぱり男性は仕事できなきゃねー

本当ー、男は稼いでナンボってところあるよね

それあるわー



あなたは、どの場面でモヤっとする?

ひくわ...  
令和なのに...



メガネかけてておとなしいこって勉強できる気がするよね

は?それは思い込みだよパパ

そう?なんでそう思うの

だって私、メガネかけてておとなしそうに見えるけど頭良くないし、本当はおうるさいもん!

確かにー!(笑)

おいー!否定しろー!(怒)



あの人太ってるし生活だらしなさそうじゃない?

確かにね、自分の体型も管理できないんじゃない?他のこともだらしなさそうだよねー

絶対、家汚いよね

あー、ゴミ捨ててなさそう

本当そう!めっちゃ散らかってるよー



## 翻訳とジェンダー表現

翻訳や洋画の吹き替えではいろんな言葉づかいの人が登場しますが、実際にそんな話し方の人を見たことはありません。老人の語尾が「〜じゃよ」だったり、女性のキャラクターは「〜なんだわ、〜なのよ」といった、キャラクターとしての役割を表すために誇張された話し方になっています。フィクションが先にあり、役割語としての話し言葉があります。

翻訳元の言葉がわからないと、訳されたものがすべてで、本人がそういう人だと受け取ってしまいがちです。

(W)



## 海外料理番組の日本語吹き替え版

イギリス出身女性の料理人が登場する番組。出てくる料理がカラフルでおしゃれで、彼女のかわいらしさが印象的でした。たまたま副音声に切り替えたら、彼女自身の声は吹き替えよりも低めの喋り方で、吹き替えの時のかわいい印象より落ち着いた大人に見えました。吹き替え制作の際に、日本で好まれる女性観が反映された吹き替えのキャストینگと演技指導があり、その結果、本人の印象から離れてしまったと思いました。

(W)





～表現・言葉をめぐる 昭和世代と平成世代の白熱?! 談義～

H・K・W

A

令和の今、どう受け取られているんだろう

**H** たとえば「女性ならではの視点で考えて欲しい」といった表現は、これまで仕事の場などで何度も聞いてきたし、昭和のころはもちろん10年くらい前まではポジティブな受け止め方をしていましたよね。でも、今ではジェンダーバイアスを助長する言葉としてアウトでしょう。言った本人は気付いていなくても。

**K** 今でも、言うんじゃない? Aさん、どう? そんなこと言われたら。

**A** 「えっ?! 今、なんておっしゃいましたか?」と聞き返します。

**K** 庄か(笑)。指摘するんじゃない、て、庄をかけるんだ。

**A** だって、それ、やめてくださいとか実際には言えない場合が多いじゃないですか。確認です、確認します。

**K** 言葉の使い方に対立したいわけじゃないからね。明らかに悪意がある場合は別として。私自身の経験でも、電車の中で席を譲るときに、なんて呼びかけたらいいか困るときがあります。この間も少し離れたところに、年配の女性がいたので「おかあさん、ここ空いていますよ」と声をかけたんだけど、SNSとか何かで「自分の母親でもないのに、おかあさん呼びされるのは不快」みたいな意見を見かけました。いやあ、それが嫌だ

という人もいるんだと思って。  
**W** もしかしたら、結婚もしていない、母親になったことがない人かもしれないし。

**K** だけど、「おばさん」では失礼でしょ? 「あなた」? どうしたらいいの、と思いますよね。それなら声をかけないでおこうとなってしまう。

**A** そういう没交渉がよくないから、新しい呼びかけ、言葉を創れたらいいなと、いつも思っているんだけれど。

**W** みのもみんな「お嬢さん」ですよな。

**K** (笑)。「お嬢さん」が正解なのかな。  
**A** 正解?! 「お嬢さん」はこども扱いする言葉だし、下に見ているし、昔はそれでよかったんですか?

**W** 正解かは分からないけれど、みのさんに「お嬢さん」と言われて喜んで人もいたと思う。他にもっと下に見られる呼び方もあったから。

**K** 昭和ならではのTV演出だった



のかな。

**H** 二人称って、あるいは三人称も実は難しく、他者をどう呼ぶかは、その人を尊重しているかどうか表れるところだと知っておくだけでも違いますかね。

**A** シチュエーションやその人との関係性も踏まえて話し合えたらいいですよな。

**K** 単純に、この言葉はもう不適切というのもあるし、「コミュニケーションの中で「あり/なし」が分かれる言葉もあって難しいよね。

**W** 中村桃子さん(※)の本を読んでも、言葉は人間関係の中で変わっていくものだと言っていて。言葉だけで「よい悪い」のジャッジはできにくいのかなと思ったりします。アンコンシャス・バイアスになっていませんか?と問いかけるにも、使っている言葉そのものだけでは説明がしにくいのかなと。

**K** だから、言葉だけでなく、やりとりやシチュエーションを含めてイラストなどを使って提示していく形にしましょうか。(H)

※中村桃子：言語学者(社会言語学、ジェンダー研究)。「女ことば」はつくられる」で第27回山川菊栄賞受賞(2007年)。著書に「女ことばと日本語」岩波新書、「自分らしさ」と日本語ちくまプリマー新書、他。

めんどくさいけど、人と関わる  
—摩擦と一緒に生きるまちの話—

ニュースでは今も、「誰々の女性問題」「女性職員との関係」など、性別を前提にした言葉が見出しに使われがちだ。けれど本当に問うべきなのは、職務の場で適切な環境や管理がなされていたかどうかではないだろうか。言葉の選び方は、問題の焦点を個人に寄せ、背景にある構造を見えにくくすることがある。それは「特別な誰かの問題」だと、思考を止めてしまうことにもつながる。人とコミュニケーションの中で生まれる、悪意のない小さなざらつき。偏見を持つのは誰にとっても自然なことだからこそ、それに気づき、少し調整できたらいい。アンコンシャス・バイアスに目を向けるのは、そんな願いからだ。(A)



人類の最大の発明は言葉だ

火や電気といった発明は確かに文明を進歩させたが、言葉がなければそれを伝えることも、次の世代に受け渡すこともできなかった。言葉があるからこそ、人は考えを整理し、他者と共有できる。しかし便利である道具で人を傷つけることもできる。道具が悪いのではなく、いつの時代もそれを使う人によって道具の見方や使い方も変わってくるものだと思う。けれどその道具で人を勇気づけることも、愛を伝えることもできる。正しいか間違いかではなく、人を、世の中をより良い方向に向かう言葉を使うよう心がけたい。(K)

誰もが生きやすい社会

これは本誌で何度も使ってきたフレーズだが、実際それはどのような社会なのだろうか？

家父長制の時代には、それを前提として社会が作られていた。しかし今はそれを否定する考え方も広がっているように、未来ではジェンダー平等にも問題があると考えられる可能性もある。棲み分けができていた社会の方が生きやすかったと思う人が増えるかもしれない。

また、昨今は生活のあらゆる場面で「〇〇ハラスメント」という言葉が使われる。昭和・平成の時代には何も気にせず話していた会話がハラスメントと言われ、何がタブーに触れるのかわからなくて疲れる、怖いと感じる人もいるだろう。今の社会の流れについていけない人は、新しい社会を生きづらく感じてしまうのではないだろうか。では、私たちはどうしたらよいのだろうか？

より良い社会にしていくための最適解は誰も分からない。分からないからこそ皆で考え、試して調整し、自分とは違う価値観や考え方だとしても否定せず、相手の立場になって考えてみるという基盤を、今以上に築いていこうと努力することが大切なのではないだろうか。

日常によくある場面や言葉に隠れていたアンコンシャス・バイアスに目を向けてみることは、その第一歩となる。家庭、職場、学校、商業施設などさまざまな場所で、自分にとっては便利だったり楽しかったりすることが、他の誰かにとっては不便だったり不快だったりするかもしれない。それぞれの偏りや特性について気軽に語り合える環境こそが、これからの「誰もが生きやすい社会」を作っていくのではないだろうか。(N)

書籍紹介③

実際に過去使われてきた言葉や表現を集めた書籍があります



「女性のわりには話が通じるね」女性を勝手に区別したり、枠にはめ込むのはなぜ!?

10代から知っておきたい  
女性を閉じ込める「ずるい言葉」  
森山至貴 / 著 2023年 WAVE出版



「女性ならではの誉め言葉？」

失敗しないための  
ジェンダー表現 ガイドブック  
新聞労連ジェンダー表現ガイドブック編集チーム / 著 2022年 小学館

【74号にお寄せいただいた声】

- ・25年間を振り返る事が出来たのが良かった。(50代男性)
- ・私は男だった事もあり、性に対しての不具合を感じた事はありませんでした。バブル時代の3高や容姿差別、様々な区別など、ど昭和の私には当然でした。今回冊子を読んで、改めて想像する大切さと、東久留米という身近な所で、楽しみながら活動をしている皆さんがいる事に感銘を受けました。私も身近な人達がいいつも笑顔で楽しく過ごせる毎日を送りその半径広がる様、生きてみます。手作り感が良いですね どのページも読みごたえありましたよ 継続は力なり！頑張ってください(50代男性)

すごろく風で面白かった！  
(30代女性)



<ご意見・ご感想をありがとうございました>

※特集ページで紹介した書籍は男女平等推進センターで貸し出しをしています

男女平等推進センター (フィフティ・フィフティ)

■所在地  
〒203-8555  
東久留米市本町三丁目3番1号(市役所2階)  
TEL:042-472-0061  
FAX:042-472-1131  
メール:fifty2@city.higashikurume.lg.jp

■開館時間  
午前9時～午後5時



■休館日  
土曜日・日曜日・祝日  
年末年始(12月29日～翌年1月3日)

■事業内容  
講座開催／情報提供  
女性弁護士による法律相談  
女性の悩みごと相談  
男女共同参画情報誌『ときめき』の発行

『ときめき』は  
男女平等推進センター、市役所、東久留米駅で入手できます。最新号とバックナンバーは市のHPでもご覧いただけます。



図書コーナー／交流スペース

編集委員Tの育児日記 最終話 第7回



この物語はすべてフィクションです。今まで読んでいただき、ありがとうございました。

専門相談のご案内

相談無料 秘密厳守



日々の生活の中で  
不安やストレスを抱え  
ひとりで悩んでいませんか?

専門の相談員がお話をうかがい、一緒に解決の糸口を探します

**女性弁護士による法律相談**  
・年度内1人1回限定  
・相談時間 40分程度  
・女性問題に詳しい女性弁護士が相談に応じます  
相談日 原則 毎月第1金曜日

**女性の悩みごと相談**  
・女性限定  
・相談時間 45分程度  
・経験豊かな女性カウンセラーが相談に応じます  
相談日 原則 毎週月曜日

\*日程の詳細は毎月広報15日号(1月は10日号)に掲載  
\*詳しくはフィフティ・フィフティにお問い合わせください

お気軽にお問い合わせください  
\*どちらも事前予約制です **042-472-0061**

**人間関係について**  
・パートナーのこと  
・親子のこと  
・友人とのこと  
・近隣のこと  
・職場のこと など  
家族や友人には話しづらい……

**自分自身について**  
・過去の体験  
・仕事のこと  
・将来への不安  
・性の違和感  
・暮らしのこと など  
相談できる人が周りにいない……

専門相談予定表 (相談日/相談時間)					
	女性弁護士による法律相談	女性の悩みごと相談			
		① 9:30~12:30	② 10:00~15:00	③ 14:00~18:00	④ 14:00~19:00
4月	3日(金)	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)
5月	8日(金)	1日(金)	11日(月)	18日(月)	25日(月)
6月	5日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日(月)
7月	3日(金)	6日(月)	13日(月)	21日(火)	27日(月)
8月	7日(金)	3日(月)	10日(月)	17日(月)	24日(月)
9月	4日(金)	7日(月)	14日(月)	25日(金)	28日(月)

編集後記

- 人は正しさを求める生き物だ、けど正しさとはただの外部の評価でしかない。あるのは意志だけだ。「正しく生きたい」ではなく「楽しく生きたい」そう思って過ごしてる。(K)
- 「弱虫」という言葉、まだ使う人いますか。「(男のくせに)弱虫」という悪口、「私(女だから)弱虫で」という責任回避。いや、みんな弱くていい、弱いに頑張りよう!(H)
- Conan君のように「真実はいつもひとつ!」とは言い切れないのが社会。世の中はわからないことだらけだけど、それを面白いと思える自分でいられるように、自分に正直に。(N)
- 子どものいない私が描く育児日記は、Tさんの体験を聞いて想像を膨らませる工程が楽しかったです。編集会議は貴重な勉強の場でした。ジェンダーレスで抑圧のない社会を目指したいです。(W)
- 多様な時代に、男女問題だけに目を向けることは難しいと感じます。それでも思いやりは必要であり、それが思慮ある向き合い方につながるのではないかと思います。(T)
- 言わなくても分かる、ではなく、確かめ合える関係でいたい。人は環境で揺らぐからこそ、疑わず確認する。そんな市民でありたいし、そう受け取ってもらえると信じている。(A)

『ときめき』は

年2回発行。公募の市民による編集委員6人が企画編集しています。

『ときめき』と一緒に作りませんか  
編集委員にご興味のある方はフィフティ・フィフティにお問い合わせください。



“あなたの声”を聞かせてください!  
前号へのご感想を7ページで紹介しています

ご意見はこちらから(おハガキ・お電話・メールでも)