



# 思い込みを手放そう

性別に基づく役割の思い込みなどで、無意識に物事を判断していませんか。無意識の思い込みは、誰もが持っているもので、これまでの経験や聞きしてきたことなどから生み出されるため、完全になくすことは難しいです。

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、誰かを傷つけたりする場合があります。

今回の特集で、自分の中にある無意識の思い込みを見つめ直し、自分らしさについて考えてみませんか。

## 気付きの第一歩！チェックシート

「そう思う」と思う設問にチェックをしてください。  
チェックした項目について、少しでも立ち止まって考えてみましょう。

- 親戚や地域の会合で食事の準備や配膳をするのは女性の役割だ
- 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- 組織のリーダーは男性のほうが向いている
- 実の親、義理の親に関わらず、親の介護は女性がすべきだ
- 男性は結婚して家庭をもって一人前だ
- 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先すべきだ
- 女性は感情的になりやすい
- 大きな商談や大事な交渉事は男性がやるほうがいい

「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）より抜粋

# みんなにある、無意識の思い込み

無意識の思い込みにはどんな影響があり、どう対処したらいいのかなどを「三重県男女共同参画センター フレンテみえ」宇田恭子さんに聞きました。



（公財）三重県文化振興事業団  
三重県男女共同参画センター  
フレンテみえ  
事業課長

宇田 恭子 さん

## 私らしく生きられるか

無意識の思い込みは、家庭や地域から受ける影響がとても大きいです。例えば、「男のくせに泣くなんて恥ずかしい」「家事や子育てをするのは女性だ」といった言葉です。日常の中でこうした表現を見聞きしていると、「そうしなければならない」と、知らず知らずのうちに思い込んでしまうことがあります。

現在、地域からの若年層の流出が全国的な課題となっています。その背景には無意識の思い込みの押し付けの影響もあるのではないのでしょうか。たとえ自分に直接向けられた言葉ではなくても、地域で見聞きした会話や価値観が心に残り、地域での自分の姿が描けず、地域を離れてしまうこともあるでしょう。

## 「普通は～」「～すべき」と言いそうになったら

「普通は～」「～すべき」という言葉が頭に浮かんだときは、立ち止まるチャンスです。自分の「普通」と

相手の「普通」は、同じではありません。

誰かから相談を受けたとき、性別による思い込みから「それは無理だよ」「普通は～」と無意識に口にしていないでしょうか。その一言が、夢や挑戦を諦めさせてしまうこともあります。相手の気持ちや背景に目を向け、まずは話を聞き、一緒に考える姿勢が大切です。

## 自分の気持ちを大切に

無意識の思い込みは、自分自身に向けていることもあります。性別や年齢、周囲の目を気にして、自分にブレーキをかけてしまうことです。「自分はどうしたいのか」「自分は何が好きなのか」と自分と対話を続けることで、思い込まれていることに気付くかもしれません。

誰かの挑戦は地域を少しずつ変えていきます。自分の気持ちを大切に、新しいことに挑戦する自分を応援してください。

## 宇田さん直伝！気付きのヒント

### いろんな世代との対話

SNSでは、自分の考えに近い情報が集まりやすく「みんながそう思っている」と感じがちです。実はそれは、同じ考えが繰り返し目に入っているだけかもしれません。スマホを置いて、人との対話の時間も大切にしてみてください。違う考えだからと判断するのではなく、違いを楽しむ寛容さを大切に。

### 実は読書は気付きの宝庫！

本の中には、さまざまな人が登場します。小説に描かれる登場人物の選択や葛藤に触れることで、なぜそう感じたのかと自分の心を振り返るきっかけが生まれます。小説という自分では体験できない世界を通して、自分の無意識の思い込みに気付くことがよくあります。



# 女性らしさ 男性らしさ より「自分らしさ」



三岐鉄道株式会社 運転手  
萩原 由美 さん

社会に根強く残る、性差による「らしさ」。

しかし、挑戦してみたいという気持ちに、性別は関係ありません。

「自分らしさ」を大切にして、職業を選択した2人に話を聞きました。



石樽こども園 園長  
小林 洋季 さん

## 可能性を信じて挑戦

### 大きい車を運転したい

今の仕事を選んだのは、もともと車を運転することが好きだったことと、父親がトラックの運転手だったことが影響しています。高校卒業後は、三岐鉄道(株)でバスガイドをしていました。資格を取得するのが趣味だったこともあり、危険物乙種第4類やトラックの運転に必要な大型免許<sup>\*1</sup>などを取得しました。その後、他社に在籍中に大型二種免許<sup>\*2</sup>を取得し、バスの運転手として働かせてほしいと交渉して、バスガイドから運転手になりました。当時、会社初の女性運転手でした。

### 悔しい思いがバネに

大型二種免許を取得した後、実際に運転手として勤務するための教習を2カ月間受講したのですが、教官から「女は1年くらいですぐやめる」と言われ続けました。悔しい思いもしましたが、運転手になりたいという私の思いを同僚たちが応援してくれたこともあり、「絶対に辞めない！」と強く思いました。

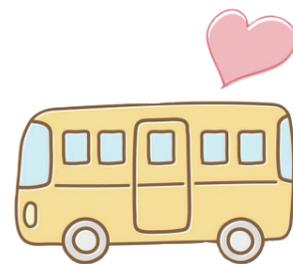
### 誰だって挑戦していい

私にとってバスの運転手は天職です。運転する私を見て、子どもたちが喜んでくれる姿を見ると嬉しいです。バスの運転手になり、バスガイドだったころと比べ、「やっぱりバスの運転手が自分に向いている！」と感じます。運転手になるまで、さまざまな経験をしました。どれも私にとっていい経験だったと思います。

何事にも、男性だから女性だからということはないと思います。やりたいと思ったことは、後悔しないようにチャレンジしてほしいです！

<sup>\*1</sup> 大型免許…大型自動車(トラックなど)を運転するための免許

<sup>\*2</sup> 大型二種免許…タクシーやバスなどお客さんを乗せて運賃をもらう場合や、運転代行業務を行うために必要な免許



## 個々の考えを認め合う

### 尊敬できる人との出会い

小学生高学年の時に6歳年下のいとこと遊んでいると、喜んでくれる感情がダイレクトに伝わってきました。それがとても嬉しくて、子どもと触れ合う仕事に就きたいと思い、保育士の養成学校に進学。三里保育園での実習が本当に楽しかったことと、実習でお世話になった保育士さんたちの姿を見て、自分もこんな風になりたいと思いました。尊敬できる人に出会い、男性が少ない職種ということは気にならなくなり、保育士になることに迷いがなくなりました。

確かに女性が多い職場ですが、私だからこそ気が付くこともあったり、逆に、自分にはない視点の意見を聞くこともありました。そうやってお互いに違う意見に気が付くことが喜びに感じました。



### 性別ではなく個々を大切に

多様性という言葉をよく耳にするようになりましたが、“男らしい”“女らしい”を完全に否定することはしたくないです。それがいいと思う人もいると思うから。誰かの考えや今までの生き方を否定したり、反対に、自分の考えを人に押し付けたりするのではなくて、みんなが個々の考えを認め合っていきたいと思います。子どもたちのこれからは、そんな社会になってほしいです。

### 人との関わりを大切に

新しいことに挑戦する時、まずは怖がらずに飛び込んでみてほしいです。自分が真摯に向き合えば、周りの人も理解して助けてくれると思います。そういう人たちに感謝して、いろんな人との出会いを大切にしながら、自分の好きなことに挑戦してほしいです。

# 一人一人が大切にされるまちに

市民による市民のための人権機関である、「メシェレいなべ」の会長 水貝和代さんに話を聞きました。



メシェレいなべ  
会長  
水貝 和代 さん

## 人権への思い

人権といえば、差別の問題を思い浮かべがちですが、特別なことでなく私たちの生活の中にある、生きていくうえで欠かせない人としての権利だと思います。

私たちは、一人一人が大切にされて、互いに分かり合い、助け合うまちづくりを目指した活動に取り組んでいます。知識や頭で学ぶ人権の学習や啓発だけでなく、人との関わりを通して、相手を理解し、差別や偏見をなくしていくことを一番大切にしています。

## メシェレいなべとは？

人と人とのつながり、絆を深めたいと願い、2004年に誕生。一人一人の人権が大切にされるまちづくりを目指し、人と人との出会い、交流、ふれあいを大切にした活動を展開している。

### 主な活動

#### ①地域交流活動

地域の絆を深めるために各地区で実施。小中学校や子育て支援施設などと連携し活動しています。

#### ②メシェレ映画館

心に残る感動的な映画を通して、人権について考えてもらうため年4回開催。

## 自分らしさで幸せに

私事ですが、子育てをしているとき、男の子はリーダーシップがあるほうがいい、女の子はおしとやかで控えめがいいと思っていました。しかし、子どもたちの個性は逆でした。個性を大切にし、今、息子も娘もそれぞれ自分に合った仕事やパートナーを見つけ、幸せな生活を送っています。その姿を見ていると、自分らしさの大切さに改めて気が付きます。

## みんなが参画できるまちを目指して

誰もが役割をもって参画できるまちになるために大事なことが3つあると思います。一つ目は、第三の居場所があること。自分らしくいられる場所が家庭や職場以外にあるといいですね。二つ目は、社会参画の機会があること。地域の担い手として活動できる場がたくさんあるといいなと思います。最後に、多様な相談体制が整っていること。それぞれの悩みに寄り添う窓口が充実していると、暮らしている人の安心につながるでしょう。

これからも、このまちで、一人一人の価値観が尊重されることを願っています。



1. 地域交流活動の様子 2. いなべ市民人権フェスティバルの様子

#### ③いなべ市民人権フェスティバル

12月4日～10日の「人権週間」にちなみ、多くの市民に人権について意識してもらえよう、展示や講演会などのイベントを開催。

#### ④広報誌 メシェレいなべ

メシェレいなべの願いを伝えるため年3回発行。

#### ⑤研修会、視察研修

委員の人権感覚を磨くため、各種研修を実施。

一人一人の価値観が尊重され、違いを認め、支え合うことで「ここにいていいんだ」という安心につながるのではないのでしょうか。そんなまちづくりを目指す、市内の取り組みを紹介します。

## 市内での取り組み

### 理工チャレンジ

内閣府男女共同参画局が中心となり、理工系分野に興味がある女子中高生・女子学生を対象に、将来の自分をイメージして進路選択してもらうことを応援するための取り組み。いなべ市では、SWCC株式会社 三重事業所が開催しており、ジュース電池制作などの体験学習や工場見学が行われました。(2025年7月)



### 三重県内男女共同参画連携映画祭

映画作品を通して、性別に関わらず、男女が共に生きるヒントを届ける映画祭。県内各所でさまざまな作品を上映しており、いなべ市でも開催しています。

男女共同参画週間に合わせて毎年6月に開催。2026年の開催詳細については、時期が近づきましたら、Link 挟み込みチラシでお知らせ予定です。



### パープルライトアップ

毎年11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、暴力根絶を呼びかけるシンボルカラーである紫色のイルミネーションをにぎわいの森で実施。一人で悩まずに相談してほしいというメッセージが込められています。



## 決めつけないコミュニケーションを！



一人一人が自分らしく過ごせるように、何かを判断するとき「これは私の思い込みかも？」と一度立ち止まって考えてみることも大切です。自分の中の無意識の思い込みに気付くことから始めてみませんか？