

あぜりあ

No. 39

2024年3月
ウィルながおか



Unconscious Bias

特集

「アンコンシャス・バイアス」

普通という言葉にとらわれない生き方

Unconscious bias

アンコンシャス・バイアスとは



アンコンシャス・バイアスとは、無意識の思い込みのことです。

上記のように、無意識に「ネイリスト＝女性」だと思うこと自体に良し悪しはありません。

今回のケースでは、自分の中のアンコンシャス・バイアスに気づいたところで終わっていますが、場合によっては、相手を傷つけたり、自分自身に制限をかけたりすることも予想されます。

自分の「思い込み」を世間一般の「普通」や「当たり前」だと勘違いして、

「普通は〇〇するのが当たり前だ」と相手に押し付けたり、「普通じゃないからやめよう」と自分に制限をかけたりする前に、「自分の考えに偏りがいいか」考えてみませんか。

Q&A

もっと詳しく！アンコンシャス・バイアス

Q. アンコンシャス・バイアスとは具体的に
にはどういった事例がありますか

A. 日常のあらゆる場面で起きています。
例えば、次のような例が挙げられます。
これらはほんの一例ですが、アンコンシャス・バイアスは、日常や職場にあふれています。

- 血液型をきいて、相手の性格を想像することがある

- 性別、世代、学歴などで、相手を見る
ことがある

- “親が単身赴任中です”と聞くと、
まずは「父親」を思い浮かべる
(母親は思い浮かばない)

- 性別で任せる仕事や役割を決めている
ことがある

- 男性から育児や介護休暇の申請があると「奥さんは？」と咄嗟に思う

- 子育て中の女性に、転勤を伴う仕事の
打診はしないほうがいいと思う

Q. 個々人が持っている
アンコンシャス・バイアスは
それ自体が問題なのでしょうか

A. アンコンシャス・バイアスは誰にでもあ
って、あること自体が問題というわけでは
ありません。過去の経験や、見聞きしたこ
とに影響を受けて、自然に培われていくた
め、アンコンシャス・バイアスそのものに
良し悪しはありません。

しかし、アンコンシャス・バイアスに気づ
かずにいると、そこから生まれた言動が、
知らず知らずのうちに、相手を傷つけたり
キャリアに影響をおよぼしたり、自分自身
の可能性を狭めてしまう等、様々な影響が
あるため、注意が必要です。

ひとつここで、「親が単身赴任中です」と
聞くと、まずは「父親」を思い浮かべる」
を事例に考えてみましょう。

「まずは、父親を思い浮かべる」というこ
と自体に、良し悪しはありません。

ただし、「単身赴任という働き方を選択す
るのは、普通、父親だ」というアンコンシ
ャス・バイアスに気づかずに、単身赴任の
母親に対して「え？母親なのに単身赴任？
お子さん、かわいそうね…」といった言動
が、母親や、家族を傷つけることがあるか
もしれません。また、性別で任せる仕事を
決めつけてしまい、成長やキャリアに影響
を及ぼすこともあるかもしれません。



(内閣府 月刊総合情報誌「共同参画」2021年5月号より一部抜粋し掲載)
https://www.gender.go.jp/public/kyodosankaku/2021/202105/202105_02.html

普通という言葉にとらわれない生き方

「普通とは何か」自問自答し続けながらも信じた道を貫き、まばゆいほどに輝くGYUTAE（ギユテ）さん。辛い経験も苦しい時間もプラスに変えるパワーの秘密に迫ります。



MC 丸山 結香 さん
（有）MAX・ZEN performance consultants 代表取締役
経営コンサルタント、リーダーシップ・コーチ

guest GYUTAE(ギユテ) さん
美容クリエイター
メイクアップアーティスト

（令和5年11月12日に開催した「第37回ウィルなかおかフォーラムメインイベント『Unconscious bias 普通という言葉にとらわれない生き方』」の内容を一部抜粋し編集したものです）

丸山／メイクに興味を持ったのは、いつですか？

ギユテ／14歳のとき、当時好きだったK-POPグループ『東方神起』のジュンスさんがソロデビューしたときのメイクを見たのがきっかけです。「男性でもこんなに変わるんだ」と衝撃を受けました。こっそり母のアイシャドウを塗ってみたら、目の印象がガラッと変わったんです。それが嬉しくて。このとき、メイクの楽しさを知りました。

丸山／メイクをし始めてからの周りの反応は？

ギユテ／その頃の母は口もきいてくれませんでした。母の理想は、黒髪で白シャツの似合う爽やかな息子なのに、僕は真逆。メイクをやめて欲しいと思う母に対して、僕はメイクをしたいという気持ちが強く、親子関係の修復には時間がかかりました。地元でも悪い意味で有名人。「ヤバい奴」という感じだったと思います。

丸山／メイクをやめようと思ったことはありますか？

ギユテ／ありました。面と向かって「キモい」と言われたり、盗撮され無断でネットにアップされたり、いろいろなことがあったので。でも、メイクが好きだからやめられなかった。そんなとき、母から「どうせメイクするならきれいにして」と言われ、考え方が変わりました。自分に似合わないから笑われる。誰が見ても美しいメイクをすればいいんだと。それからは独学で勉強し、現在に至ります。

丸山／そのひと言が言えるのは、さすがギユテさんのお母さまですね。

ギユテ／母は、僕がメイクをしていること自体、未だに抵抗があると思いますが、「こんなに応援してもらえたら、あなたの活動は誰かのためになっているかも」と認めてくれるようになりました。

丸山／SNSで発信するリスクについては？

ギユテ／アンチなことを言う人も一定数いるし、誹謗中傷に傷ついたことも。でも、言われたことを自分なりに咀嚼して乗り越えています。世の中には、他人を中傷しないと気持ちを保てない人が一定数いて、違う環境で育った人だと割り切れれば、酷い言葉も心の奥底まで入ってこない。「そういう考え方の人もいるよね」という感覚になれたことは大きいですね。

丸山／そこにいくまでには、いろいろと葛藤があったのでは？

ギユテ／あるとき、動画のコメント欄に「病気を売りにしている」と書き込まれました。僕は、全身の毛が生えない病気です。眉毛も1本もないので全て描いています。自分の病気を逆手に取り長所に変えようとしているので、ある意味間違いではないのですが…当時はショックでした。今は、言われても気にしないですね。

丸山／淡々とお話されていますが、想像もつかないくらい傷ついていらっしたんだろーなと思います。病気を公表したことで変化はありましたか。

ギユテ／もともと公表する気はなかったのですが、すっぴんからメイクする動画のコメント欄に「なんで眉毛ないの？」という質問が何百件も届くようになりました。このままではメイク自体を見てもらえないと感じ、それが嫌で病気のことを告白しました。どんな反応をされるのか怖かったのですが「勇気をもらいました」などのコメントに励まされました。一方的な発信ではなく、意見交換の場として互いが助け合う。それが正しいSNSの使い方だと、僕は思います。

丸山／メイクの練習はしましたか？

ギユテ／練習はめっちゃしました。眉毛がなくなったのは21歳の頃。「描けばいい」と思いましたが当時は毛を一本一本描く知識がなかったので大変でした。

丸山／あるものがなくなっていく喪失感をどう乗り越えましたか。

ギユテ／ものすごく泣きました。顔のパーツの中で眉毛が好きだったから本当にショックでしたね。自分の顔に自信が持てなくなって……。ただ、どんなに泣いても状況は変わらなかった。人生は有限で、いつか終わりがくる。それならばこれからどうするかを考えた方がいい。1秒でも無駄にしたくないなら「描けばいい」と思いました。

丸山／そう思える力はどこからきているの？

ギユテ／病気になってから変わりました。昔はネガティブで髪の毛がなくなったときは、他人と比べてしまい、周囲にキツくあたってしまったこともありましたが、でも、他人を羨んでいても何も変わらない。髪の毛がないならウィッグを被ればいい。違う部分で長所をつくり、伸ばしていこうと思いました。

丸山／「これがなくなったら私なんて価値がない」と思う人もいると思います。「私なんて」と思ったときに、「これがあるから、次にいこう」という気持ちになれることが素晴らしい。

ギユテ／賛否両論あるかもしれませんが、いちばん最悪なことは死んでしまうことだと思っています。死ななければ、なんとかなりますから。極論ですがそのように考えています。

丸山／アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)については何かありますか？

ギユテ／「メンズメイク」という言葉は、メイクは女性のするものという前提だからあると思うんです。メイクは誰のものでもないで、男性、女性と分ける必要はないと思います。同じ人間ですし、僕も女性用のメイク用品を使っています。男性がメイクすることへの偏見をなくしたいですね。

丸山／男性だから、女性だからと言われることもありますよね。自分自身にバイアスをかけてしまうことも。ギユテさんは、考えることはありますか？

ギユテ／考えることはあまりないですね。人は皆違うので、誰かと比較はしません。他人と比べるから「自分なんて」と思うのではないかな。僕自身、ライバルはいるし負けず嫌いですが、どちらが上とか下とかは考えていないです。

丸山／もうひとつお聞きしたいのですが、たとえば、子どもに対して「普通がいちばん」と言ってしまう。普通って何だろうと思いつつ。私自身、自分の子どもに普通という枠をはめている気がして反省してしまうのですが、ギユテさんの著書『無いならメイクで描けばいい』の中で「普通ってブラックホール」という表現がありました。そのことについて教えてください。

ギユテ／「普通ってこうだ」という教育をされると、そこから抜け出すには勇気がいります。僕自身、メイクをしようと思ったと同時に、「これは普通ではない」と悩みました。「考えても、考えても答えが無い。一度入ったら抜け出せない」という意味でブラックホールと言いました。育った環境や経験で「普通の定義」は違います。人によって尺度が違うので誰にも押し量れないものです。何が普通かは、自分で決めていいと考えています。僕の中では「メイクをすることが普通で、それが幸せならいいじゃん」と思うからです。

でも、親の気持ちも今となっては分かるんです。心配なんですよ。人と違う道に行くと傷つくのではないかと。でも、子どもが伸び伸びできる環境がいちばん。もしも傷ついて帰ってきたなら受け止めて「よしよし」してあげれば良いと思います。

丸山／人が何かしてくれるわけではない。自分が幸せでいられることがスタンダード。みんなが違っていいよ、ということなんですね。親として思うのは、人を傷つけることなく、本人がハッピーで笑っていてくれれば、それだけで十分。

ギユテ／何が幸せなのかも人によって違いますよね。メイクを切り口に考えると僕はすっぴんの顔も嫌いじゃないんです。でも、メイクをしている自分の顔が一番好き。ありのままの姿というワードに僕はメイクをした今の姿を思い浮かべます。自分の人生を自分で選んで生きることが幸せで大事なことだと思います。「私なんて」と思うときは自信がないんですよ。自己肯定感をあげるためには、努力です。なりたい自分になるために努力した分、自信が持てるから。



ギユテ

GYUTAE

美容クリエイター
メイクアップアーティスト

SNS を中心に活動し、性別や国籍、ジャンルを超えた変身メイクで話題を集めているメイクアップアーティスト。広島県出身で韓国人の両親を持つ。10代から全身脱毛症を患い、髪やまつ毛、眉毛など全身の毛が生えないというハンデを負いながら、前向きな考えや生き方が同世代を中心に共感を呼び、メイクを通じてコンプレックスと共に生きる方法を発信している。ABEMA TVのメイクバトル番組「韓コス・メイクアップショー “Qosmetic 8”」では優勝に輝いた。

Gender&Gender bias

ジェンダーとジェンダー・バイアス

ジェンダーとは

「男の子は〇〇だろう」「女の子は〇〇だろう」という社会的、文化的に作られる性別のことです。1950年代以降に強まった「夫は外で働き妻は家庭を守る」等、日本の社会や文化によって築かれた性別による役割をジェンダーと言います。このようなジェンダーの意識をもつこと自体に良し悪しはありません。

ジェンダー・バイアスとは

ジェンダーに基づく思い込みをジェンダー・バイアスと言います。ジェンダー・バイアスに気づかないでいると無意識に人を傷つけたり、自分自身の行動に制限をかけたりする可能性があるため注意が必要です。

「夫は外で働き妻は家庭を守る」というジェンダーを自己実現のために選ぶのは問題ありません。ですが、「男なら一家の大黒柱として稼ぐべきだ」と決めつけたり、「家事や育児は女の仕事だ」と押し付けられたらどうでしょう。

「家庭というのはこういうもの」というバイアスにとらわれることなく、「どうすれば自分たちが幸せに暮らせるか」をゴールに考えることが重要です。他の家庭と比べるのではなく自分たちはどうしたいのか、互いの価値観をすり合わせ、解決の糸口をみつけていくのが円満な家庭生活への近道となります。

「男だから、女だから」と役割を決めても、何が得意で不得意かは人によって違うので、性別で決めることはできません。

性別についても、日本では戸籍上、男女のどちらかに分けていますが、ジェンダー・アイデンティティ(生物学的な性ではなく自分が自覚または認めている性)は、男性・女性・どちらでもない・どちらでもあるなど多様です。

性の多様性に対応している例として、オーストラリア・カナダ・ドイツ・アメリカなどのパスポートに記載する性別の選択肢は、男性・女性の他に「第三の性」としてノンバイナリー(男性・女性という枠に収まらない、または収まりたくない性別の方全般)を選べるようになっていきます。他にも、アメリカ版 Facebook の性別欄は約60種類の選択肢があります。現在の日本は、ジェンダー・アイデンティティについて戸籍上、自由に表現できない状態ですが、多様な性別があることを知り、性別で役割を決めず、個人の意思や能力を尊重することは、今すぐに始められます。

大切なのは

現在は、「性別に関わらず、仕事も生活も担う」という生き方が推奨される時代ですが、これも全ての人にとって最善とは言い切れません。

ジェンダーは、「人の考えによってつくられたもの」で、時代や地域でも違いがある程、不確かなものです。

たとえ時代に合う考え方だとしても、「普通」や「当たり前だ」とは言えません。

大切なのは、こうした考えにとらわれず、「自分はどうしたいのか」、「どう生きていきたいのか」を相手に伝え、相手の考えや生き方も尊重しながら折り合いをつけることだと言えるでしょう。

みなさんは、どう思いますか？

いじめも、「暴力」

殴る、蹴る、脅す、金品を奪う。
 私物を隠す、汚す、壊す。
 無視、陰口、必要な連絡事項を教えない。
 SNSなどに悪口を書き込む。
 孤立するように仕組む。
 容姿をいじる、笑いものにするなど。
 「いじめ」は犯罪または、犯罪につながる行為。
 「子どもだから」、「学生だから」では許されない。

もしも、いじめや暴力などの被害に遭ったら
 1ミリも我慢する必要はありません。
 すぐに専門の窓口へ相談を。

「全員が仲良く」は難し、
 価値観の相違も、あって当然。
 「好き」「嫌い」も個人の自由だが、
 「嫌い、合わない」からといって
 傷つけていい理由にはならない。



新潟県いじめ・不登校等相談メール

ijime@mailsoudan.org
 対応時間 平日8:30～17:15



24 時間子ども SOS ダイヤル



(なやみ言おう)
 0120-0-78310

「相談するほどのことでもない」「相談してもムダ」と思わず、まずは、お電話ください

恋人、友人、家族との人間関係での悩みや、
 どこへ相談すればいいのか分からないときも
ウィルながおか相談室にお電話ください。
 適切な相談窓口をご案内することもできます。
 相談無料、秘密厳守です。匿名でも予約 OK。



ウィルながおか相談室
 ☎ 0258-39-9357
 受付時間 月～金 10:00 ～ 16:30
 土曜日 9:00 ～ 15:30
 (日祝、12/29 ～ 1/3 を除く)

※お車でお越しの際は、市営駐車場または市の提携駐車場をご利用ください
 ※予約優先となりますのでご了承ください

編集後記

情報誌「あぜりあ」は、公募による市民ボランティアが企画・編集しています

- 今回は GYUTAE さんの話を中心にアンコンシャス・バイアスについて考えてみました。普段の生活の中で悪い事ではないのですが、自分自身もバイアスがあることに気付かされました。さまざまなバイアスについて考えるきっかけになれば幸いです。(厚東佳樹)
- アンコンシャス・バイアスって、「悪気がない」から難しいですよね。発信する場面も受け止める場面でも、100%ではなく、それぞれ余裕をもっていたいと思います。(金安 薫)
- たくさんの未知の世界との出会いに感謝いたします。(小池貴子)

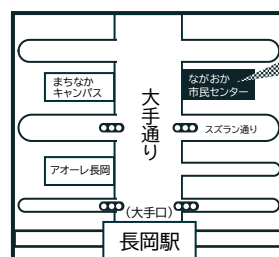
【あぜりあ編集委員会】厚東佳樹・金安 薫・小池貴子

【表紙イラスト・挿絵イラスト】岡村美有

長岡市役所 地方創生推進部 人権・男女共同参画課 男女平等推進センター

ウィルながおか ◆業務時間 月～金 9:00～17:00
 土曜日 9:00～16:00
 (日祝・12/29～1/3 は休業)

〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6 (ながおか市民センター2 階)
 TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747
 E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp
 URL: https://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/cate14/will/



2階
 ウィルながおか