

## “女だから”“男だから”的境界をほどく

「男なのに」「女のくせに」。そんな言葉に息苦しさを覚えたことはありませんか。性別による思い込み——ジェンダーバイアスは、特別な問題ではなく、私たちの暮らしの中に静かに根を下ろしています。



監修 瀬古 素子先生  
鶴啓大学  
ソーシャルシステムデザイン学部  
准教授



### ジェンダーバイアスって?

ジェンダーバイアスとは、男女の役割を固定的に考えたり、性別によって能力や適性を決めつけたりする偏見を指します。「男性は外で働き、女性は家庭を守るべき」「女性は感情的で理性的でない」といった考えは、その一例です。こうした価値観は、他者のみならず自分自身の行動をも縛りかねません。「男だから弱音を吐けない」「女だから管理職には向かない」。そんな思い込みを手放すために、これまでの考え方を“学びほぐす(アンラーニング)”姿勢が大切です。性別に基づく固定観念を見直すことは、社会に根づいた価値観を少しづつ動かし、より自由で対等な関係を築く一手になります。

### △これもジェンダーバイアス△

#### ありがちな考え方



#### 学びほぐすと…



#### 「見て見ぬふりを変える小さな力」

##### ——アクティブライスタンダーという考え方——

ジェンダーバイアスの押しつけやハラスメント、差別的な言葉を見聞きしたとき、見て見ぬふりをしてしまうこともあります。けれど、「何かできる」と感じた人のアクションが、場の空気を変えることがあります。そんな人をアクティブライスタンダー(行動する傍観者)と呼びます。「おかしい」と思ったその瞬間が、行動のタイミングです。

#### 覚えておきたい「5つのD」

##### Distract(注意をそらす)

場の空気を変える。  
「それより…」と話題を転じる。

##### Delay(あとで寄り添う)

その場で動けなくとも、  
「さっきの大丈夫?」と声をかける。

##### Delegate(助けを求める)

周囲や信頼できる人に  
知らせて相談を。

##### Direct(直接介入する)

「それはセクハラですよ」など、  
はっきり言葉で伝える。

##### Document(記録する)

日時や状況をメモ・保存。  
あとで被害者に渡すのも支援。

