



## ADVICE

# 01

オフィス・キャリアノ代表  
キャリアコンサルタント  
研修講師

### 朝生 容子 さん

ダイバーシティ&インクルージョンやハラスメント対策等の研修を中心に登壇。講師と並行して、年間のべ約200名の働く個人からの相談に従事。最近では「ウェルビーイング」を軸に、働きやすい職場づくりのコンサルティングやコミュニティ運営にも取り組んでいる。2020年に東京から札幌に転居。自らも自然と美味にあふれたウェルビーイング・ライフを楽しんでいる。

新卒で日本電信電話株式会社(現NTT東日本)入社。社会人向け教育機関(株)グロービスに転職。2012年にキャリアコンサルタント、研修講師として独立。

## 「スマイルシェア」を邪魔するアンコンシャス・バイアス

### 「(家事)手伝うよ」…この言葉、あなたはどのように思いますか？

世の中からなくしたい言葉を集めた本、「#駄言辞典」に挙げられたこの夫の言葉ですが、

「家事は妻が主として行うもの」という思い込みが透けて見えます。

こうした思い込みを「アンコンシャス・バイアス(以下、アンコン)」といいます。

アンコンの中でもジェンダーに関するものは、家庭や職場の役割分担に大きく影響しています。

「女性が家事、男性は仕事」といった性別役割認識はその典型です。

アンコンは、迅速に判断するための脳の機能によるもので、日常生活に必要なものではありません。

一方、アンコンに基づく言動は、相手に不快感を引き起こし、良好な人間関係を壊しかねません。

また、アンコンにとらわれていると、問題の解決方法も限定されてしまいます。

あるご夫婦の例では、「家事は妻がするもの」と夫婦で思い込んでいた結果、妻が家事全般を背負いすぎ、

いつしかストレスをため込んでいました。そのイライラをため込んだ結果、心身の調子を崩したのですが、

夫に分担してもらったり、外注する方法を考え付くことはできませんでした。

無意識の思い込みとはそれほど強いのです。

### では、アンコンの呪縛から免れるには？

日ごろから、自分たちとは異なる意見に触れることが気づきの第一歩となります。気づいた後は

「ほかの考え方はないか?」「別の方法の可能性は?」と、問いかけてみましょう。別の方法が見つかります。

そしてその方法をぜひ試してみてください。

実行に移して新しい方法のメリットを感じられたら、それは「アンコンの呪縛からの解放」です!



## ADVICE

## 02

ファザーリング・ジャパン北海道 共同代表  
株式会社北海道アルバイト情報社  
人材開発・企画室 マネージャー

## 伊藤 新 さん

1968年岩見沢市生まれ。平成4年(株)北海道アルバイト情報社に入社。求人営業を8年、IT事業部にてディレクション業務を経験後、2009年に「いいね!農styleプロジェクト」の立ち上げを担当。

## 【講演実績】

- ・帯広市役所「イクボスの理想と現実」
- ・富良野イクボス合同宣言式「イクボスで選ばれる企業へ」
- ・中小企業家同友会札幌支部農業経営部会  
「人と人を結ぶ農の魅力」
- ・北海道 育休取得促進シンポジウム  
「選ばれる企業になるために」 他

「仕事は何のためにしていますか?」そう尋ねると、多くの人が「お金のため」「生活のため」と答えます。でも「仕事は何のためにしたいですか?」と尋ねると「誰かの役に立ちたい」「社会に貢献したい」「自分の成長のため」など、回答がガラリと変わります。

仕事は、生活費を稼ぐために仕方なくするものではなく、自分が望む生き方、暮らし方を実現するためのひとつの手段なのです。育児休業法の改正も、男性の育休取得を促進するためのひとつの手段です。本当に大切なのは、育休の取得率を上げるのではなく、育休を取得することで得られる時間の素晴らしさ(毎日目で見てわかるほどの赤ちゃんの成長や今しかない時間を夫婦で過ごすことなど)をもっと多くの人に伝えること。そして誰もが気軽に育休を取得できて、お互いが気持ちよくサポートしあえるような職場環境をつくることです。

働き方改革の第一歩目は、「時間泥棒の退治」からです。無駄な会議に時間を費やしていないか?社内資料なのに体裁をきれいに整えたり難しい資料を作成していないか?社内稟議のために、何度も同じ説明をして判子をいくつももらっていないか?など、できるところから小さな改善を積み重ねていくのがおすすめです。

もう一つ提案したいのは、育児や介護などの家庭事情や長期休暇希望などを部署メンバーで共有することです。個人情報保護が進む中、時代に逆行するような話ですが、お互いの関係がしっかりとできているからこそストレスなく情報を共有でき、その関係と情報があることでフォローし合える組織をつくることができます。

最後に、「働き方改革は、生き方改革」です。毎日の仕事、家事、育児、自分の時間、全てを楽しみ、家庭や職場や地域がもっと笑顔溢れる場所になるように。子どもたちに「家庭や仕事って素晴らしいんだね、早く大人になりたい!」と言ってもらえるような、そんな社会を一緒につくっていきましょう。