気づこう、ほどこう、無意識の思い込み

もんだ？

チェックシート vol.1

「もんだ」とは、「女性（男性）は○○するもんだ」「そうするもんだ」といった、知らず知らずのうちに持っている固定的な性別役割分担意識や無意識の思い込みのことです。
こうした「もんだ」が、気づかないうちに誰かの居心地の悪さにつながっていることも…
ここに挙げている「もんだ」は、その一例です。

気づこう！

当てはまるものにチェックを入れ、空欄には自分が体験したり見聞きした「もんだ」を書いてみてください

1 女性に関するもんだ



- ☐ 飲み会などで、料理の取り分けは女性がするもんだ？
- ☐ 表彰式では、女性が賞状を運ぶもんだ？
- ☐ 式典では、女性が花束を渡すもんだ？
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（自由記入）

2 男性に関するもんだ



- ☐ 男性は仕事を優先するもんだ？
- ☐ テープカットは男性がするもんだ？
- ☐ 男性は育休を取らないもんだ？
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（自由記入）

3 経営者・管理職に関するもんだ

- ☐ リーダーや管理職は、男性が向いているもんだ？
- ☐ 子育て中の女性には出張や重要な仕事は頼まないもんだ？
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（自由記入）

4 従業員に関するもんだ

- ☐ 同じ内容でも誰が発言したかによって評価が変わるもんだ？
- ☐ 名刺を交換する際は、まず男性に差し出すもんだ？
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（自由記入）

5 若手に関するもんだ

- ☐ 若手はITを使いこなせるもんだ？
- ☐ 若いうちは言われたとおりにするもんだ？
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（自由記入）

6 ベテランに関するもんだ

- ☐ 年配者はデジタル技術が苦手なもんだ？
- ☐ ベテランは何でもできて当たり前なもんだ？
- ☐ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（自由記入）

KYUSHU

⑦、⑧、⑨…と、
他にもいろんな「もんだ」があるかもしれません。
あなたの周りの もんだ、見つけてみませんか？

アンケートは
こちらから▶

このシートの使い方は裏面をごらんください

ほどこう！

「もんだ」って身の回りにいっぱいあります

What's MONDAI

私たちは「男性だから」「女性だから」といった**固定的な性別役割分担意識**や、
「～するもんだ」と思ってしまう**アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）**を持ちがちです。
少し意識して振り返ると、そういうもんだ？ありませんか？

「もんだ」に気づこう

時代や働き方、家族のかたちが変わる中で、
昔はしっくりきた「もんだ」が、今は居心地の
悪さにつながることもあるのかもしれません。

小さな気づきが、心地よい職場や暮らしをつくる

「あ、自分にもあるかも」と気づいたり
「これっておかしいんじゃないかな？」と考えたり、
「他の人はどう感じる？」と話してみる。
このシートが、そんな小さな会話のきっかけになればと思っています。

こんな場面で使ってみてください

職場の研修で

一緒にチェック！



同僚との雑談に

「これ当てはまるかも～」
と気軽に



家庭・パートナーと

家事や役割分担を、
見直すきっかけに



男女・世代を超えて

違う立場の人と話す
話題に



大切にしたい3つのこと

1 気づく

「もんだ」は、誰にでもあるもの。
まずは考えることから。

2 押しつけない

「自分はこう思う」は必ずしも
相手に当てはまらないかも。

3 話してみる

「それっておかしいんじゃない？」
と話せる関係を大切に。

あなたの職場、ご家庭、身近な人との関係が、ほんの少しでも心地よくなりますように

九州地域戦略会議メンバー

九州地方知事会・九州経済連合会・九州商工会議所連合会・九州経済同友会・九州経営者協会

お問い合わせ先

子育てランド九州プロジェクト事務局
佐賀県 男女参画・女性の活躍推進課

〒840-8570 佐賀県佐賀市城内一丁目1番59号
TEL 0952-25-7062　FAX 0952-25-7338　danjo-katsuyaku@pref.saga.lg.jp

アンケートは
こちらから▶

KYUSHU