



# サルビアレター



一人ひとりが輝くまち、燕市を目指して

Vol.6

2023年6月発行  
燕市企画財政部地域振興課



## 無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。

6月23日～29日は「男女共同参画週間」。今年度のキャッチフレーズは「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」です。

私たちの日常生活のあらゆる場面にある無意識の思い込み「アンコンシャス・バイアス」。

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、自分自身の選択肢や可能性を狭めてしまうかもしれません。

自分の言動が、思い込みや先入観、固定観念にとらわれていないか、この機会に考えてみませんか。

### アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）って？

誰もが潜在的に持っている思い込みのこと。自分自身では意識しづらく、ゆがみや偏りがあるとは認識していないため、「無意識の偏見」とも呼ばれます。

アンコンシャス・バイアスの例

- ・男性は人前で泣くべきではない
- ・女性に理系の進路は向いていない
- ・デートや食事のお金は男性が負担すべきだ
- ・家事・育児は女性がするべきだ など



### メリットたくさん！ 大人も早寝・早起き・朝ごはん

子どもの成長にとって大切な「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣づくり。

大人にとっても、規則正しい生活習慣づくりは、仕事の効率アップやメンタルヘルス対策として大切であり、ワーク・ライフ・バランスに繋がるメリットが多くあります。

まずは自分のいまの生活を振り返って、できることから始めてみましょう♪



たびたびの夜ふかしで生活のリズムが乱れると、不眠症やうつ病になりやすいと言われてしています。スマホやテレビは早めに消して、身体と脳をしっかりと休めましょう。



朝ごはんを食べることで、しっかりと目が覚め、午前中から集中して活動することができます。

朝は時間がない、食欲がわかない…という人は、果物やヨーグルトなどがパクパク、さっぱりと食べられるのでおススメ。

