

# それ、無意識かも～誰もが持つアンコンシャスバイアスを知ろう～

## アンコンシャスバイアスとは？

これまでの経験などから生じる、**無意識の思い込み**のことです。育ってきた環境や性別、携わっている仕事など、過去の経験や立場に大きく影響を受けており、完全に無くすことはできません。

### こんな思い込み、ありませんか？

「男性は力持ちだ」「子どもが熱を出したら、女性が保育園へ迎えに行くべきだ」このような「**きっと、～なはずだ**」「**～すべき**」と、無意識に話している場合は、無意識の思い込みが生じているかもしれません。

## アンコンシャスバイアスをチェックしてみよう！

下記の項目のうち、いくつ当てはまりましたか？これらは、誰もが持っている可能性のある思い込みです。

大切なのは、当てはまる項目があったこと自体ではなく、自分にもそうした思い込みがあるかもしれないと「**気づく**」ことです。

- ☐ 共働きの家庭でも、男性は家庭より仕事を優先するべきだと感じる。
- ☐ PTAの役員や地域活動は、女性の方が適任だと思う。
- ☐ 男の子は青、女の子はピンクを好むはずだ。
- ☐ 組織のリーダーは、男性の方が良いと思う。
- ☐ 若手従業員に対して「最近の若者は〇〇だ」と一括りにしてしまうことがある。
- ☐ 複雑な問題について、女性は論理的に考えるのが苦手だと思うことがある。
- ☐ 会議で発言が少ない人に対して、やる気がないのかもしれないと感じてしまう。
- ☐ 新しいプロジェクトメンバーを選ぶとき、自分と似たタイプや過去に仕事をしてやりやすかった人を選んでしまう。



## 主なアンコンシャスバイアス

### ① ステレオタイプ

年齢や性別、国籍など特定の属性をもとに、「〇〇な人は△△なはずだ」と固定概念で相手を判断してしまうこと。

例 ▶ 最近の若者はITに詳しいだろう」と一括りに決めつけてしまう。

### ③ ハロー効果

ある一つの目立った特徴（学歴や役職など）に影響され、その人全体の評価が歪められてしまう現象。

例 ▶ 有名大学出身というだけで、「きっと仕事も優秀に違いない」と過度に期待してしまう。

### ② 確証バイアス

一度、「こうだ」と思い込むと、その考えを裏付ける情報ばかりを集め、反対の意見や都合の悪い情報を無視する傾向がある。

例 ▶ ある商品の良い口コミばかり探し、悪い口コミが目に入って「これは例外だろう」と信じない。

### ④ 集団同調性バイアス

周りの意見や行動に合わせることで、所属する集団から孤立することを避けようとする。

例 ▶ 会議で多くの人が賛成していると、本当は疑問に思っているでも「賛成です」と言ってしまう。

## 無意識を意識に変えよう！明日からできるアクション

アンコンシャスバイアスは、気がつかないうちにハラスメントや職場コミュニケーションなどに影響を及ぼしてしまいます。風通しがよく、それぞれのスキルや能力を最大限活かすため、次のようなことに気をつけましょう。

### ① 第一歩は「自分にもあるかも？」と気づくこと

アンコンシャスバイアスを完全に無くすことはできません。

大切なことは、自分の判断や言動に「もしかしたら、思い込みがあるかもしれない」と、一度立ち止まることです。

### ② 多様な視点に触れる

人は無意識に自分と似た意見や考えを肯定してくれる情報を求めがちです。

意識して、自分とは異なる意見や立場の人と関わるようにしましょう。

### ③ 判断の「ものさし」を揃えてから評価する

重要な判断をするときは、その場の印象に流されないように、あらかじめ「何をもって評価するのか」という基準を明確にしておきます。