町田市男女平等推進センターだより 第22号

～一人ひとりがイキイキと活躍する社会へ～

アンコンシャスバイアスとは？―知る・気づく・対処する

アンコンシャスバイアス研究所　坂爪美奈子

◆誰にでもある「アンコンシャスバイアス」とは何か？

アンコンシャスバイアス（unconscious bias）とは、「無意識のうちに“こうだ”と思う」こと。日本語では、「無意識の思い込み」などとも表現されている概念です。

例えば、次のように思うことはあるでしょうか？

- ●血液型で相手の性格を想像することがある
- ●ある出身地を聞くと、お酒が好きな人だと思うことがある
- ●”男らしく”や”女らしく”と思うことがある
- ●”これは男性の仕事”、”これは女性の仕事”と思うことがある
- ●”親が単身赴任中”と聞くと、父親のことだと思う
- ●周囲から期待をされても、”私には無理”と思うことがある
- ●評判や噂で、相手をみることがある

いかがですか？何か1つでも「そう思う」ことがあったでしょうか。

アンコンシャスバイアスは、日常や職場にあふれていて、誰にでもあるものです。ここに挙げたものも、ごくごく一部です。

私たちは何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときに、過去の経験や見聞きしてきたことに影響をうけて、無意識のうちに、「きっとこうに違いない！」と思うことがあります。

無意識であるがゆえに、完全になくすことはできないものの、「アンコンシャスバイアスに気づこう！」と意識することで、モノの見方が変わったり、とらえ方が変わったり、他の可能性を考えてみようと思えたり、一歩踏み出してみようという勇気がもてる等、様々な変化がおとずれます。

◆アンコンシャスバイアスに気づかないとどんな影響があるの？

アンコンシャスバイアスは無意識なので、なかなか気づきにくいかもしれません。ただ、気づかずにいると、ときにネガティブな影響をおよぼすことがありえます。

例えば、本当は一人ひとり違うのに、性別や職業などの属性で、「こういう人は、こうだ」と相手のことを決めつけた言動が、相手を不快にさせてしまうといったことがあるかもしれません。また、「よかれと思っての発言」や「このくらい率直に伝えても問題ないはずだ」といった思い込みが、相手を傷つけてしまったり、コミュニケーションがうまくいかなかったりといったこともあるかもしれません。また、自分自身に対する無意識の思い込み（「どうせ自分には無理だ」「できるわけがない」など）は、可能性を狭めてしまったり、成長の機会を逃すといったことに繋がるかもしれません。

このように、アンコンシャスバイアスに気づかずにいると、その影響は多岐にわたります。

◆アンコンシャスバイアスに対処するには？

そこで、アンコンシャスバイアスによるネガティブな影響を防ぐための3つの対処法をお伝えします。

①アンコンシャスバイアスに気づこうとする

「これって、私のアンコンシャスバイアスかも？」「これって、私のアンコン？」を合言葉に、自分のアンコンシャスバイアスに気づこうと意識をしてみることから、ぜひはじめてみてください。1週間メモをつけるのもお勧めです。書き出してみると、自分自身の傾向がわかるかもしれません。また、1週間メモをつけてみたあとで、アンコンシャスバイアスに気づいたことで何が変わったか、どんな良いことがあったか、もあわせて考えてみるといいでしょう。

②相手の反応に注目し、違和感をそのままにしない

アンコンシャスバイアスに気づくヒントの1つに、相手の表情や態度の変化などの「反応」があります。例えば、自分の発言のあとに、次のようなことを経験したことはないでしょうか？それまで笑顔だったのに急に真顔になる・うつむく・無言になる、などなど。このように、「あれ？いつもと違う？」といった相手の表情や態度の変化に気づいたなら、それは、自分自身のアンコンシャスバイアスに気づく機会かもしれません。違和感を抱いたときはそのままにせず、「私のアンコンシャスバイアスが、相手に何かイヤな思いにさせてしまったかも？」と、言動を振り返り、相手の気持ちを確認したり、お詫びをしたりといったフォローが大切です。

③決めつけない・押しつけない

アンコンシャスバイアスは、決めつけや押しつけの言動となってあらわれやすいといわれています。日頃、次のような「決めつけ言葉」や「押しつけ言葉」を使っていることはないでしょうか？

●決めつけ言葉の例

「普通〇〇だ」「みんな〇〇だ」「どうせ無理だ」

●押しつけ言葉の例

「こうあるべきだ」「これくらいできて当然」「そんなはずはない」

自分自身の普通と、相手の普通とは違うことがあります。こうあるべきだと思っても、相手にとっては、受け入れがたいということもありえます。これらの言葉を使っている自分に気づいたなら、そこから自分のアンコンシャスバイアスに向き合ってみてください。

アンコンシャスバイアスに気づくと、「本当はどうなのか、思い込まずに、相手に聞いてみよう」だったり、「他の可能性もあるかもしれない」と思えたりなど、相手との関係性が変わったり、対話が増えたり、見える世界が変わるかもしれません。

一人ひとりがイキイキと活躍する社会をめざして、ぜひ、「私」のアンコンシャスバイアスに気づこう！を実践してみていただければと思います。

一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所
認定トレーナー　坂爪美奈子さん

人財育成コンサルタントとして、新入社員から管理職までの階層別研修などに数多く登壇。これまでの受講者はのべ1万人に及ぶ。

第23回 まちだ男女平等フェスティバル開催

基調講演　「ジェンダー平等の社会でみんな幸せに暮らしたい!!」

講　師　角田　由紀子さん（弁護士）

2/4(土) 9:45～

詳細は裏面へ

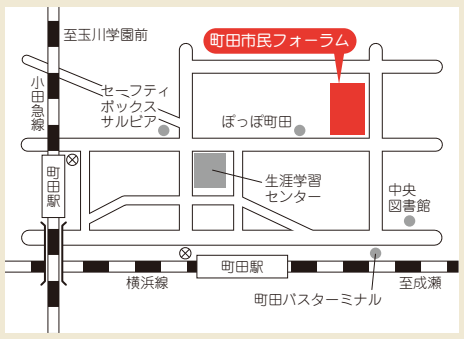
町田市男女平等推進センター

男女平等推進センターは、男女が平等で、一人ひとりが個性と能力を充分に発揮できるよう、市民の活動の拠点として町田市が設けた施設です。

【男女平等推進センターの主な事業】

1．「町田市男女平等推進計画」の推進
2．男女平等推進に関する雑誌・図書の貸出、行政資料・DVDなどの閲覧
3．男女平等推進に関する各種講座、講演会の開催
4．男女平等推進に関する活動をする団体・グループへの支援

シンボルマーク



2023年1月15日発行
〈発行・編集〉
町田市
市民部市民協働推進課
男女平等推進センター
〒194－0013
町田市原町田4－9－8
町田市民フォーラム3階
☎042－723－2908