

アンコンシャス・バイアスを知っていますか

アンコンシャス・バイアスって何？

アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の思い込み、偏見」と訳され、誰かと話す時や接する時に、これまでに経験したことや、見聞きしたことに照らし合わせて、「この人は〇〇だからだろう」「ふつう〇〇だからだろう」というように、あらゆるものを「自分なりに解釈する」という脳の機能によって引き起こされると言われています。

例えばこんな風に思うことはありませんか？

- ・女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- ・仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- ・女性は感情的になりやすい
- ・女性は論理的に考えられない
- ・親が単身赴任中と聞くと、父親を思い浮かべる
- ・受付、接客、応対（お茶出しなど）は女性の仕事だ
- ・男性は人前で泣くべきではない



今すぐできる！「アンコンシャス・バイアスの3つの対処法」

①「べき」「普通は・・・」に注意！

押しつけの言葉や決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

②相手の「サイン」を見逃さない

自身のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

③常に自分に問いかける

違和感のあったことをメモしていけば自分の考え方や見方の傾向がつかめるかもしれません。



アンコンシャス・バイアスは、これまでの経験や見聞きしてきたことなどから生み出されるため、完全に払拭するのは難しいかもしれません。しかし、気付かないまましていると自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。

日常にあふれているアンコンシャス・バイアスに気づき、意識し行動することが、多様性を認めあう社会の実現の第一歩になるのではないのでしょうか。



宇陀市人権啓発活動推進本部

※このビラへのご意見・ご感想は

☎0745-82-2147または jinken@city.uda.lg.jp