

聞いたことありますか？

unconscious bias

アンコンシャスバイアス

—誰もが持っている無意識の思い込み—

「アンコンシャスバイアス」って何？

私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときに、無意識に「こうだ」と思い込むことがあります。これをアンコンシャスバイアスといいます。日本語では「無意識の思い込み」などとも表現されています。

アンコンシャスバイアスは、日常にあふれていて誰にでもあるものです。私たちは、過去の経験や見聞きしたことに影響を受けて、知らず知らずのうちに偏ったモノの見方をしていることがあります。自分のアンコンシャスバイアスに気づかずにいた時の判断や言動がときに相手を傷つけてしまったり、自分自身の可能性をせばめてしまうなど、ネガティブな影響をおよぼすことがあるため、注意が必要です。

• 次のように思うことはありますか？

- 血液型で相手の性格を想像することがある。
- 年齢、学歴、職業などの属性で相手を見ることがある。
- 「親が単身赴任中」と聞くと、父親を思い浮かべる。
- 「男らしく」や「女らしく」と思うことがある。
- 評判や噂で相手を見ることがある。
- 挑戦する前に「私には、きっと無理」と思うことがある。
- 「乳がん」は女性が罹患するものだと思う。
- 「普通は〇〇だ」「たいてい〇〇だ」と思うことがある。
- 自分の身近には、LGBTQ等の性的マイノリティの人はいないと思っている。

いかがでしたか？これらは、「私のアンコンシャスバイアスだった」となりうる一部の事例です。



※数あるアンコンシャスバイアスから主なものを紹介しています。

日常にあるアンコンシャスバイアス

【ステレオタイプ】

性別、学歴、世代などの属性に対する先入観や固定観念で、「みんなそうだ」と思い込む傾向のこと。

【正常性バイアス】

警告のシグナルを軽んじ、「このくらい問題ない」「自分は大丈夫」と自分に都合のいいように思い込む傾向のこと。

【確証バイアス】

自分の考えを支持する情報や、自分が期待する情報だけを集めたい傾向のこと。

【集団同調性バイアス】

「周りに合わせたほうがいい」など、周りと同じように行動してしまいたくなる傾向のこと。

【現状維持バイアス】

「このままがいい」「このままでもいい」と、現状維持を好み、変化を避けたい傾向のこと。

【インポスター症候群】

周りから評価されていても、「私にはムリ」と自分を過小評価する傾向のこと。

決めつけない・押しつけない

「若く見えますね！」といわれて、あなたはどのように感じますか？ 嬉しいと感じる人、ショックだと感じる人、特に何も思わないという人もいるでしょう。「誰に言われるか」「時と場合による」といったこともあるかもしれません。

同じ言葉であっても、受け止め方は人によって様々です。自分が言われて嬉しいからといって、相手も嬉しいとは限りません。

また、「スカートは女性がはくもの」というアンコンシャスバイアスに気づかなければ、「男性がスカートをはくなんて…」等の言動で、誰かを傷つけることがあるかもしれません。

頭ごなしに決めつけないこと、相手を尊重する心の姿勢を持つことが大切です。

• アンコンシャスバイアスによる決めつけ言葉・押しつけ言葉の例

決めつけの言動(例)

- 「普通」 そうだ
- 「たいてい」 こうだ など
- どうせムリ、どうせダメ
- そんなことできるわけない など

押しつけの言動(例)

- そんなはずない
- こうに決まっている など
- こうある「べき」だ
- こうでないダメだ など



大切なのは自分のアンコンシャスバイアスに気づくこと

アンコンシャスバイアスは、本能によるものなので、完全に無くすことはできません。ただし、新たな経験や見聞きすることにより「上書き」はできます。例えば、「普通は〇〇だ」「こういう時は、こうするべきだ」ととっさに思ったとしても、「これって、私のアンコンシャスバイアスかも？」と一歩立ちどまり、調べてみたり、対話をすることで、無意識に思い込んでいた自分に気づけるかもしれません。

「アンコンシャスバイアスに気づこう」と意識することで、モノの見方や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もてる等、様々な変化がおとずれられるかもしれません。

100人が同じでも101人目は違うかもしれません。

100回の結果が同じでも101回目は違うかもしれません。

過去と、今と未来は違うかもしれません。



一人一人、その時々と向き合うこと、そして「これって私のアンコンシャスバイアス？」と自分に問いかけることは、多様性を認め合い、誰もがイキイキと活躍できる社会の実現への第一歩です。