

一人ひとりがイキイキと活躍するために

『アンコンシャスバイアス』を知って、気づいて、意識しよう

「血液型」で相手の性格を想像しちゃいな

「男らしくあれ」「女らしくあれ」と思っちゃいな

これって私のアンコンシャスバイアスかも？

「アンコンシャスバイアス」は些細な言動や何気ない行為に含まれています。自分も含め、誰もが持っていることを理解し、知識や対処法を身につけることで、一人ひとりがイキイキと活躍できる社会に繋がっていきます。2月10日(水)足利市民プラザにて女性活躍応援講座「アンコンシャスバイアス講座」が開催されました。講座後、講師の平先生にお話を伺いました。「アンコンシャスバイアス」について考えてみましょう。

1.「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、無意識の偏ったモノの見方のことです。「無意識の思いこみ」「無意識の偏見」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てきたことに影響を受けているため、同じものを見ていても、一人ひとり、見方が異なるということがあるのです。例えば、「普通はこうだ」などと無意識のうちに様々な推測をすることがありますが、それが事実であることもあれば、そうでないこともあるのです。

2.「アンコンシャスバイアス」に良し悪しはない

ここで誤解しないで欲しいのは、アンコンシャスバイアス自体に良し悪しはないということです。人間の本能なので、無くすこともできません。解釈や受け止め方は人それぞれであり、その時々で異なります。それでは、何が問題となるのでしょうか？

3.「アンコンシャスバイアス」による影響

問題となるかどうかは、相手の「心の後味」にあらわれます。

- 過去の経験や見聞きしたことに影響を受けて、決めつけたり押しつけたりすることにより、相手の心の後味を濁すといった影響
- 十把一絡げ(※)な物の見方をすることで、相手を傷つけるといった影響など

(※) 多くのものを区別せず一つにまとめて扱うこと。



「アンコンシャスバイアス」講座の様子



(一社)アンコンシャスバイアス研究所 講師 平美和氏

●編集委員のコメント●

「女性のたくさん入っている理事会は、時間がかかる。」という発言が多方面に波紋を広げました。この言葉を平先生は、どう思われますか？と伺ったところ、「いつもそうでしたか？」「いつも女性でしたか？」と問いかけてみたかったとのことでした。自分自身の視野を広げて物事をとらえられれば、気づくことができるかもしれません。自分の言動に様々なアンコンシャスバイアスが影響していることを自覚し、周りの人が自分に対して様々なアンコンシャスバイアスを持っているかもしれない。お互いに寄り添うこと。そして、自分はもちろん、より多くの方が気づいて向き合っていくことが大切だということを学びました。(T.M)



4.「アンコンシャスバイアス」に対処するには？

- ①「これって、私のアンコンシャスバイアス？」と問いかけ、気づこうとすること。
- ②価値観や能力などの「決めつけ」や「押しつけ」の言動に注意することが大切です。これは、一人ひとりを尊重する心の姿勢がカギを握ります。
- ③相手の表情や態度の変化は、アンコンシャスバイアスに気づくチャンスです。

5.「アンコンシャスバイアス」を知る、気づく、意識する

アンコンシャスバイアスは、時に相手を傷つけてしまうこともあるかもしれません。また、自分自身の成長を止めてしまうことがあるかもしれません。アンコンシャスバイアスを意識することで、一步踏みとどまられたり、一步踏み出したりすることができるでしょう。ぜひ、アンコンシャスバイアスを知る、気づく、意識することで、一人ひとりがイキイキする社会をともにめざしていきましょう。

●にゃんこ編集長のコメント●

アンコンシャスバイアスは誰にでもあるし、悪いことではないけれど、行動や言葉に出す前に相手を傷つけないか、自分の中のアンコンシャスバイアスについて少し考えてみるのが、大切だと思いました。



平先生の話真剣に聞くにゃんこ編集長

2021 2月

私たちは毎日いろんなことを瞬時に、そして無意識に自分なりに理解します。
「ふつはこうだ」「これが当たり前」など...
「あれ、ちょっとおかしい!!」 よく考えてみて!!

アンコンシャスバイアスかも??

無意識 / 思い込み・偏見

他人に対して
「女の話が長い」「男はこうあるべき」「同性婚は生産性がない」

自分に対して
「自分はあの人苦だ」「自分にはどうもできない」

↓ 本当にそうかな?

「アンコンシャスバイアス」は誰にでもあるもので、それ自体が悪いわけじゃない!
気付かないうちに決めつけたり、押しつけたりしてしまうことが良くないんだね

性別や国籍、年齢、障害の有無にかかわらず、自分も相手もその時々その人に向き合ってお互いの気持ちや心を尊重し認め合うことがとても大切なことだよ!

本当の多様性ってどんな事か、みんなも考えてみてね!!

「レインボー新聞発行」：にゃんこ編集長