

多様性が尊重される 社会づくり推進セミナー

開催
レポート
vol.1

第1回セミナー 令和5年9月11日(月) 受講者136名(会場参加42名、オンライン参加94名)

テーマ/
知ろう、気づこう!私の「アンコンシャス・バイアス」~無意識の思い込みに気づき、可能性をひろげよう!~

多様性を認め合い、誰もが生きづらさを抱えることなく個性や能力を十分に発揮できる社会づくりに向けたセミナーを開催しました。



一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所
代表理事

講師 / 守屋 智敬 氏

アンコンシャス・バイアス
(略して、アンコン)とは?

無意識に“こうだ”と思い込むこと

- ・「ヒト・モノ・コト」だけでなく、「自分」に対するものもある
- ・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

1970年生まれ。神戸大学大学院修士課程修了後、都市計画事務所、コンサルティング会社を経て、2015年、株式会社モリヤコンサルティングを設立し、リーダー育成に携わる。2012年、復興庁「新しい東北」先導モデル事業がきっかけとなり、復興地東北ツアーの提供を開始。

2018年、一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所を設立。一人ひとりがイキイキする社会をめざし、企業・官公庁、小・中学校等でアンコンシャス・バイアスに気づくことの大切さを届けている。受講者は8万人をこえる。2022年には、がんと共に働くを応援することを目的とした共同研究結果「がんと仕事に関する意識調査」を公表。著書に「アンコンシャス・バイアス」マネジメント(かんき出版)等がある。

アンコンシャス・バイアスに気づくヒント:代表的な認知バイアス

ステレオタイプ	ある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
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」と思い込む傾向
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
権威バイアス	権威があると思える人の言動に対して、「従った方がいい」と思い込む傾向
同調バイアス	「周りに合わせたほうがいい」等、周りの言動にあわせたい傾向

アンコンシャス・バイアスに気づかずにいたときの影響は多岐にわたる

組織・地域・家庭等における影響例

- 一人ひとりがイキイキと活躍できない
- ジェンダー平等が推進されない
- 性別役割分担意識が解消されない
- 人権侵害・ハラスメント・いじめの問題
- コンプライアンス違反
- 新事業・新商品・新技術が生まれにくい
- 仕事との両立への影響(育児・介護・病気治療等)

個人における影響例

- キャリア開発や成長の機会を失う
- 新たな挑戦ができない
- 新しいアイデアが生まれにくい
- 人間関係のトラブルに繋がる
- 働き方、生き方の可能性を狭める
- 災害時の対応が遅れる
- QOL(クオリティ・オブ・ライフ)への影響

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

対処法 01

アンコンシャス・バイアスを意識する

対処法 02

決めつけない、押し付けない

対処法 03

サインを手がかりに対応する

講演中に気づいたことを無記名アンケートで共有しました。

第1回セミナー 令和5年9月11日(月)開催

私のアンコンシャス・バイアス

- その人の属性でその人を判断したりすることがある。
- 血液型で相手を見ることがある。
- 男性にお茶出しをお願いするのは気が引ける。
- 高齢の男性は、こだわりが強く口うるさい。
- 母は仕事よりも子育てを頑張るべきだというアンコンシャス・バイアス。
- 母親なので子どもが第一、自分の時間はないのが当たり前だと思っている。

アンコンシャス・バイアスの上書き体験

- 自分には難しいと思っていた仕事や、やってみたら意外とすんなりできた。
- 冷たい第一印象をもった人と話した結果、物事を真剣に考えていることがわかり、その人の認識を改めたことがある。
- 40代後半の女性ですが、夜、会議があった時に夫の夕ご飯を作らなくても、夫が夕ご飯を作ってくれていました。当たり前ですが、作れる方が作ればいいんだと思いました。
- 20年勤務した会社を辞め、転職が上手くいったこと。自分でもできると思った。
- 話したら引かれるだろうと隠していたことを、オープンにしてみたら意外に受け入れてもらえた。
- 嫌いだった食べ物を大人になって食べてみたら美味しかった。

「私」を主語に、どんな一歩を踏み出しますか？

- 「私は、こうあるべき」という考えにならないように気を付ける。
- まずは自分自身が「無理だ」「出来ない」と決めつけずに、どんどんチャレンジしていきたいと思いました。
- 自分は「こうだろう」と思うことがあっても、相手に伝えるときは「こうではないですか？」など、話し方に気をつけるようにする。
- 「普通は…」と言わない。
- 毎日寝る前に「今日のアンコン」を振り返ってみようと思う。
- 人を外見、性別、年齢、属性などで判断せず、まずは話しかけてみる。
- 勝手に「配慮」せずに、思い切って相手の気持ちや考えを聞いてみる。
- 新しい人や仕事に出会ったとき、思い込みのメガネを外すことを念頭におきたいと思います。



REAL VOICE



参加者の声

※講演後のアンケート結果より

～セミナーを受講して、どのような気づきがありましたか？～

対話しなければ相手を理解することはできないと感じました。

「配慮はコミュニケーションをとって
はじめて成り立つ」という言葉には
共感しきりでした！

周りの出来事や相手に対してだけでなく、
自分自身をもアンコンシャス・バイアスで
縛ってしまっていることに気付いた。

アンコンシャス・バイアスは
払拭できないが、
上書きはできると聞き、
意識的にアンコンシャス・バイアスに
向き合っていきたいと思った。



アンコンシャス・バイアスを取り払うことは、
様々な可能性を広げることなのだ
と思いました。

アンコンシャス・バイアスは誰も持っているもので、私も無意識に
誰かを傷つけてしまったこともあるかもしれないと反省しました。
「～のような価値観もある、～といった考えもある」というように
物事を多角的に捉えられるになりたいと思いました。

アンコンシャス・バイアスは
男女のことだけではなく、
病気や外国人などにもあることに
気がつきました。

勝手な思い込みが、
知らないうちに相手を
傷つけてしまうことが
あるかもしれない。