

いま話題のテーマ！

# 「アンコンシャスバイアス」

を知る、気付く、意識する

< 1 >

## 誰にでもある「アンコンシャスバイアス」とは？

ダイバーシティが推進されている昨今、多くの方がチームマネジメントやハラスメント対策の難しさを日々感じていると思われます。

今月から6回にわたり、コミュニケーションにおけるアンコンシャスバイアス（無意識の偏見）が及ぼす影響に注目し、価値観の異なる同僚や部下と信頼関係を築くヒントをお届けします。

「アンコンシャスバイアス」という言葉を、初めて耳にした方も多いかもかもしれません。ここ最近、新聞や雑誌などで、この言葉が取りあげられることも増えてきたため、「あ、なんだか聞いたことがあるような…」という方はいるかもしれません。

全6回にわたる連載を通して、「誰にでもあるアンコンシャスバイアス」とは一体何なのか？についてお伝えしていきます。



『あなたのチームがうまくいかないのは「無意識」の思いこみのせいです—信頼されるリーダーになるたった1つのこと』

守屋智敬 著（大和書房）

アンコンシャスバイアスを知る、気付く、意識することで、モノの見方が変わり、視点が変わり、コミュニケーションが変わり、人間関係が変わり、生き方や働き方への思いこみに気がつき、人生が変わる。そんなきっかけになればと思っています。

## 誰にでもある「アンコンシャスバイアス」とは？

アンコンシャスバイアス（unconscious bias）とは、日本語では「無意識の思いこみ」

「無意識の偏見」「無意識のとらわれ」など、さまざまな言葉で表現されている概念です。

事例としてよく知られていることとしては、「男性だから」「女性だから」「理系だから」「文系だから」「出身地が△△県だから」「血液型が△型だから」などといったステレオタイプな決めつけを無意識にしてしまうことが挙げられます。

また、「意外」という言葉にも、実はアンコンシャスバイアスが潜んでいます。誰かに対して「意外な一面を見た」と思った経験はありますか？

実は、多くの場合、その人に「意外な一面」があるわけではありません。それは、あなたがその人に対して「そういう人だ」と思いこんでいた結果であり、そのことに対して「意外だ」と思っただけといったように、無意識のうちに、私たちはいろいろなバイアスを相手に抱いてい

ます。これも、アンコンシャスバイアスのよくある事例のひとつです。

このように、わたしたちの脳は、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、あらゆるものを「自分なりに解釈する」という機能を持っています。しかし、人によって解釈はさまざまであるが故に、無意識のうちに、知らず知らずのうちに、相手を傷つけたり、相手を苦しめたりしてしまいます。

アンコンシャスバイアスとは、こうした知らず知らずのうちに相手を傷つけてしまっていたり、相手を苦しめてしまっていることに対処するために、誰もが、知っておいた方がよい概念として、いま話題となっているテーマのひとつです。

全6回の連載を通して、日常、私たちはどんな思いこみに振り回されているのか、それによる弊害、思いこみを外す方法、自分の思いこみを上書きする方法、また相手との関係を良好に保つために相手のバイアスに振り回されない方法などを、具体的に解説していきます。

#### 誰もがみな持っているアンコンシャスバイアス

この脳に刻み込まれた無意識の偏見、無意識のとらわれ、無意識の思いこみが、人事異動や評価などの仕事における場面だけでなく、プライベートの場面をも含めた人間関係に大きな影響をおよぼしています。無意識ゆえに、気付かないうちに、「誤解」が生まれ、人間関係をこじらせる等。

#### 日常のなかで、こんなことはありませんか？

ここで、少し、アンコンシャスバイアスの事例をご紹介します。

あまり深く考えずに、「こういう風に思ったことがある」というものに、チェック（✓）を入れてみてください。

#### <プライベート編>

- 第一印象で人を判断することがある
- 「●●県出身です」と聞くと、「お酒が強いんですね!」と言ったり、思ったりしたことがある
- 「関西人っぽくないですね」と言ったり、思ったりしたことがある
- 「あの人は理系（文系）だから」というとらえ方をすることがある
- 血液型を聞くと「きつとこういう人だ」と思う／思ったことがある
- 食事の支払いは、「男性のほうが多く支払うもの」だと思ふ／思ったことがある
- 「男のくせに」や「女のくせに」と思うことがある
- 日傘をさしている男性を見たら、「変わった人だな」と感じる
- 共働き夫婦に家事の分担をヒヤリングしたところ、「うちは掃除、洗濯、食事など、家事全般はぼくが担当しています」と男性が回答しました。これに対して、「すごい!」と思う／感じる
- 年配のご夫婦に、「お子さんはおいくつですか?」と聞いたことがある  
(結婚している年配の夫婦には、子どもがいるとついつい思ってしまう)

### <職場編>

- 「最近の新入社員は」「今どきの若者は」と思うことがある
- 「あの人が言うなら、間違いはない」と思うことがある
- さんに、××などところがあるとは「意外だ」と感じたことがある
- つい「これまでのやり方」や「前例」に固執してしまう
- 経験のない人よりも、経験のある人の意見に耳を傾けてしまう
- 男性社員のほうが女性社員に比べて昇格が早いと感じてしまう
- シニアの方は、自分のやり方に固執していると感じてしまう
- 年配の人は、飲み会の席で、過去の武勇伝しか話さないと思う／感じてしまう
- 評価が怖くて、役員や上司に対しては、率直に意見を言えないことがある
- きっと私の意見は受け入れてもらえないと思い、遠慮してしまうことがある
- 介護や育児の関係で迷惑をかけている気持ちが強く、あらゆる場面で遠慮／委縮してしまう
- 責任ある仕事を任せたいと言われると、咄嗟に「私なんかにはムリです」と、つい反応してしまう

### <管理職編>

- ビッグプロジェクトになると、結果的に男性メンバーばかりをアサインしてしまう
- 女性との仕事は何かにつけてセクハラと言われそうで、面倒だと思ふことがある
- 女性は「すぐ泣く」「よく泣く」と思ってしまい、色々な面で注意しづらい
- 子供が小さい女性社員には、出張を伴う仕事は打診しない方がいいと思う
- 男性社員から「育児」や「介護」を理由とした早退の申し出を受けると、つい「奥さんは？」と言ってしまう／思ってしまうことがある
- 育休取得や在宅勤務を選択する男性社員は、昇格欲が低いと思ってしまう
- 出産に立ち会いたいと男性社員から休暇の申し出があると、「今どきの若者はいいよな…」や「自分たちの時代はなあ…」と、つい言ってしまったことがある／思ってしまう
- 遅くまで残業している部下をみると、「意欲がある」と感じてしまう
- 始業ギリギリの時間に出社する部下をみると、「やる気がない」「いい加減」だと感じてしまう（事情を聞かずに、判断してしまう）
- 業績が振るわない部下に対して、「何をやらせてもダメ」とレッテルを貼ってしまうことがある

皆さん、いかがでしたでしょうか？

これらの事例は、全て、ここ数年の間に実際に見聞きしてきたものです。

アンコンシャスバイアス研修では最後に、「あ、これって私のアンコンシャスバイアスだったかも？」と思われたことについて、隣同士で話し合う時間があるのですが、そのなかで、「こんな思いこみを持っていました！」「こんな偏ったモノの見方をしていたことに気付きま

した！」などと、自己開示（発表）のなかで、よく出てくるものの一部を紹介しました。

もしかしたら、「そもそも、なんで、アンコンシャスバイアスの事例として、この事例が紹介されているのだろうか？」と疑問に感じる項目が中には、あるかもしれません。なんで、これが事例として挙がっているのだろうか？と思われた項目のなかには、あなたの中にある無意識の偏見や思い込みに気付くヒントが隠されている

かもしれません。

具体的事例を1つだけ挙げて説明します。

☑年配のご夫婦に、「お子さんはおいくつですか？」と聞いたことがある

「これは、なんで事例として挙がっているの？これもアンコンシャスバイアス？」と感じた方もいたかもしれません。実はこれは、実際に過去のセミナーのなかで、ある参加者が体験談として発表したことで、その場にいた皆さんが、ハッとしたという事例の一つとなります。「過去、私は悪気なく、お子さんはおいくつですか？と年配のご夫婦に聞いたことがあるのです。そしたら、すごく奥さまの表情が曇り、気付いたんです。私は、結婚しているご夫婦には、子どもがいるのが普通であるというアンコンシャスバイアスを持っていました。子どもが欲しかったけれども、恵まれなかった人もいれば、子どもを生まないというご夫婦の選択もあるのに…」と。

何をお伝えしたいのかというと、

「人によっては、これらの言動により、悲しい思いや、傷つくこともあるかもしれない」「一人ひとり違う」ということです。ぜひ、そういった視点で、もう一度、事例を読み直してみてください。

## アンコンシャスバイアスに度合いはない

なぜ、こんなにも多くのアンコンシャスバイアス事例をご紹介したのか？

その理由は、少しでも「あ、確かに、そう言われてみると、色々な思いこみが私にもあるかもしれない」と感じるきっかけになってもらえればと願ってのことです。

決して誤解してほしくないのは、これらのチェックリストは、「アンコンシャスバイアスの度合いテストではない」ということです。

「チェック（✓）が沢山ついたから、アンコン

シャスバイアス度が強い」「チェック（✓）がほとんどつかなかったから、私には、あんまりアンコンシャスバイアスがないようだ」といったようには、ぜひ思わないでください。

こうしてみると、「誰にでもアンコンシャスバイアスはあること」に気付くとともに、色々な思いこみや、偏った見方を無意識のうちに行っているということを感じていただけたのではないのでしょうか？

## アンコンシャスバイアスの何が悪いの？

「無意識」は、私たちの言動、感情、考え方などに大きな影響を与えています。その影響は、良い方向にも悪い方向にも働きますが、当然のことながら、「無意識」につき、自分で気が付くことはなかなか難しいものです。

今回の連載でお伝えしたかったことは、「アンコンシャスバイアスは誰にでもある」「私たちはつつい偏ったモノの見方をしてしまい、知らず知らずのうちに相手を傷つけてしまうことがある」ことです。故に、「私は大丈夫」「私はこのままでも問題ない」と思わずに、自分にもあるかもしれないな…という視点で日々を過ごしてみてください。おススメしているのは、「ログ（記録）」をつけることです。あ、これって私のアンコンシャスバイアスかも？と感じたら、携帯などにメモしてみる。自分の無意識に目を向けるところから、ぜひ始めてみてください。

次回からは、「では気付いたらどうするのか？」についてお伝えしてきます。職場の問題の多くには、一人ひとりのアンコンシャスバイアスが影響しています。具体的な事例をひもときながら、アンコンシャスバイアスについて考えていきたいと思えます。

株式会社モリヤコンサルティング 代表取締役  
一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所 代表理事  
守屋 智敬