

# —多様性を認め合うために大切なこと— ご存じですか?「アンコンシャス・バイアス」

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機に、多様性を認め合うことの大切さが再認識された今、「アンコンシャス・バイアス」という言葉が注目されています。

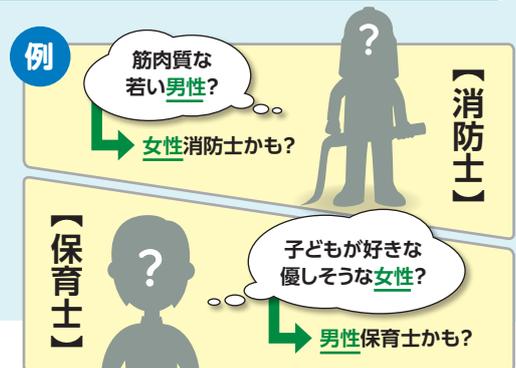
私たちは過去の経験や第一印象などの情報から無意識に物事を判断しています。もしかしたら、自分の「当たり前」は「他人の当たり前」と違うかもしれません。

この機会に、あなたの中の“無意識の思い込み”を考えてみませんか。

## アンコンシャス・バイアス＝「無意識の思い込み(偏ったモノの見方)」

人は過去の経験や見聞きしたことに影響を受け、「この人は○○だからだろう」「普通○○だからだろう」と無意識に解釈して物事を瞬時に判断しています。これは脳の機能で、誰もが日常的に行っていることです。

しかし、アンコンシャス・バイアスに気づかずにいると、**知らず知らずのうちに、相手を傷つけたり、自分や他人の可能性を狭めたりしてしまうかもしれません。**



### ◆ 例えば、このようなことを思ったことはありませんか?

これらは、日常にたくさんある「アンコンシャス・バイアス」の一例です。

雑用や飲み会の幹事は  
若手の仕事だ

Aさんは育児中だから  
簡単な仕事を任せよう

障がいのある人には  
○○はできなさそう

「私にはきっと無理だ」と  
挑戦する前から諦める

今まで避難したことは  
ないから、これぐらいの  
揺れなら避難なくて  
大丈夫だろう

「普通は○○だ」  
「それって常識だよね」

## 大切なのは「気付く」「学ぶ」「変わる」こと

アンコンシャス・バイアスは誰もが持っているものなので、無くすことはできません。

しかし、バイアス(先入観)の影響を少なくすることはできます。日頃から、「あれ?これってアンコンシャス・バイアスかも!?!」とアンテナを立て、**自分の中に潜む「思い込み」に気付き、学び、行動を変えることが、多様性を認め合うために大切なことです。**



心掛ける  
ポイント

point 1 || 自分の当たり前を疑ってみる

point 2 || 自分の当たり前を決めつけない、押し付けない

point 3 || 相手の表情や態度に違和感を感じたら、すぐ立ち止まって考えてみる

福岡県 アンコンシャス・バイアス 検索