

誰にでもありうる無意識の思い込み

アンコンシャス・バイアス

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、日本語で「無意識の思い込み」などと表現され、誰にでもありうるものです。

これまでの経験や見聞きしてきたことなどから生み出されるため、完全に払拭するのは難しいかもしれません。しかし、気付かないまましていると自分や周りの人の可能性を狭めてしまったり、誰かを傷つけてしまったりする場合があります。

例えば、こんな風に思ったことはありませんか？

女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない

仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い

性別による向き、不向きがある

これらは全て、数多くあるアンコンシャス・バイアスの一部です。こうした思い込みは、日常にあふれていますが、一人ひとりが“思い込み”だと気付くことができれば、誰もが活躍できる社会になるはずです。

今すぐできる！

「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント」

一人ひとりがアンコンシャス・バイアスに向き合わなければ、個人には成長機会の損失、社会や組織にはコンプライアンス違反といったネガティブな影響が出てしまう可能性があります。次の3つのポイントを意識してみましょう。

point 1 「べき」「普通は…」に注意！

「男性なら残業するべき」、「普通は女性なら結婚するものだ」本当にそう言いきれますか？「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。

point 2 相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか？そんなときは、自身のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。

point 3 常に自分に問いかける

先にも説明したとおり、アンコンシャス・バイアスを完全に払拭するのは難しいです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。違和感のあったことをメモしていけば、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。

なごみ

第 2 9 5 号

2026年10月1日発行

編集・発行

和東町人権啓発課

(人権ふれあいセンター内)

TEL 0774-78-3488

FAX 0774-78-3212



みんなで築こう 人権のまちづくり



人権の花運動

人権の花運動は、こどもたちが協力して花の種子や球根を育てることによって、生命の尊さを実感し、その中で、豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を体得することを目的とした人権啓発活動であり、主に小学生を対象に、昭和57年度から実施しています。

和束町でも10月23日（金）に和束小学校・わづかこども園でスイセンの球根の贈呈と植え付け式をおこなう予定です。



ひとりで悩まず、まず相談を！

人権擁護委員が無料・秘密厳守で相談に応じます。悩みや不安を抱える人々の相談を受け、その問題の解決や解消を援助します。人権にかかわるご相談は、『特設人権相談所』にお越しください。

10月の相談日

月日・・・10月27日（火）
時間・・・午後1時30分～4時
場所・・・人権ふれあいセンター

人権啓発課（人権ふれあいセンター内）でも人権に関わる相談を随時おこなっていますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

和束町人権啓発課
（人権ふれあいセンター）

TEL 0774-78-3488
FAX 0774-78-3212

