

無意識の偏見

みなさんは『アンコンシャス・バイアス』という言葉聞いたことはありますか。『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、他にも、『無意識の思い込み』などと表現されることがあります。

たとえば・・・。

- ①血液型を聞いて相手の性格を判断する。
- ②性別・年齢・学歴などで相手を判断する。
- ③「親が会社を経営している。」と聞くと『父親』を思い浮かべる。

それがなぜ悪いの？

『アンコンシャス・バイアス』は誰にもあるもので、そのこと自体が問題というわけではありません。

しかし、親から聞いたことを信じ込んでいたり、過去の経験や他人の言動の影響を受けて自分でも知らない間に他人を傷つけていたり、自分の可能性を狭めているなど、アンコンシャス・バイアスによって物事の判断を誤っていることも多々あります。

じゃあどうすればいいの？

対処法としては、次の3点が挙げられます。

1. 決めつけない・押し付けない
2. 相手の表情や態度の変化などの『サイン』に注目する。
3. 自己認知（自分のことを再確認する）

自分は他人を絶対に傷つけない！と思っていても、無意識の思い込みによって、相手は嫌な気持ちになっているかもしれません。少しだけ自分の行動や思考を振り返ってみてくださいね。♡♡♡♡♡♡♡♡

