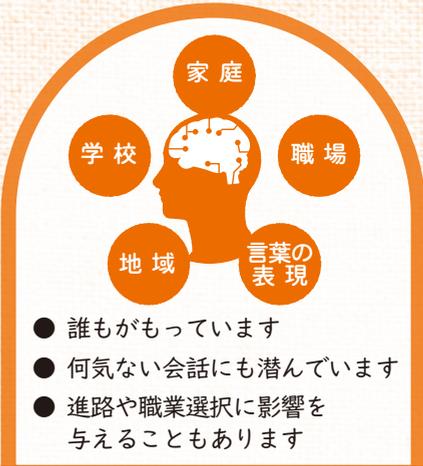


# アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)とは



過去の経験や知識、価値観などから無意識のうちに「あの人は、こういう人だ」と思い込んでしまう「決めつけや思い込み」です。

これは脳の機能なので、誰にでもあります。このため、日常生活や職場での判断や人間関係に影響を与える可能性があります。

※性別に関するアンコンシャス・バイアスは『ジェンダーバイアス』と呼ばれます。

すぐできる!

今日からできる!

## アンコンシャス・バイアスにとらわれない… 3つのポイント

Point 1

**意識してみよう!!**「…するべき?」「普通は…」「当たり前…」に注意

「男性は、仕事をして家計を支えるべき」「普通は女性が家事、育児、介護をするものだ」などと本当に言い切れますか? 「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけた言葉を使っていないか意識してみましょう。

するべき?

Point 2

**相手の「サイン」を見逃さない 対話を大切にする**

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? そんな時は、自分のアンコンシャス・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ください。

多様な意見に耳を傾けることで、自分の判断が偏っていないかチェックしましょう。



Point 3

**常に自分に問いかける 意識的にトライ!!**

自分の言動を振り返り、「これはアンコンシャス・バイアスかも?」と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を知ることに役に立ちます。

メモを残す!



## 家庭で、アンコンシャス・バイアスに気づくと…イイ事たくさん↑↑



毎月第3日曜日は「家庭の日」

家庭の日 Q

検索Q

**子どもがのびのび育つ**

「男の子だから」「女の子だから」という決めつけがなくなり自分らしさを大切にできます!!

**家族みんなが協力しやすくなる**

家事や育児も、みんなでシェアすれば家庭の時間がもっと楽しくなります!!

**家事シェアすれば、時間も楽しさも倍増**

性別で家事役割の押し付けが減り、ストレスが少なく、家庭の時間がより楽しくなります