

# 自分の「当たり前」を振り返ろう！ アンコンシャス・バイアス



## 01

### アンコンシャス・バイアスとは？

アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の思い込み」のことです。性別や年齢、学歴などに対して、知らず知らずのうちに偏った見方をしてしまうことがあります。こうした思い込みが、採用や評価、人間関係に影響を与えることがあるため、まずは気づくことが大切です。

#### 代表的な「無意識の思い込み」

① ステレオタイプ	人の属性をもとに先入観や固定概念で決めつけてしまう
② 正常性バイアス	問題があっても、「私は大丈夫」と思い込んでしまう
③ 確証バイアス	自分の考えや経験則を正当化する情報ばかり探してしまう
④ 権威バイアス	権威のある人の言うことは、間違いのないと思いつつ
⑤ 集団同調性バイアス	周りと同じように行動しようとする
⑥ ハロー効果	相手の一部の長所ですべてがよく見えてしまう
⑦ コミットメントのエスカレーション	過去の自分の意思決定を正当化してしまう
⑧ サンクコスト効果	これまで費やした労力や効果を考え、やめたほうがいいこともやめられない

あなたやあなたの周りで、  
こんな思い込みはありませんか？



## 02

### 個人でできる！「無意識の思い込み」対策

#### ✓ 無意識の思い込みを記録してみる

自分の思い込みを言語化して記録することで、自分の思い込みを知ることができる。

#### ✓ 目的に立ち戻る

長期的な課題解決を意識し、「この仕事は誰のため？ 何のため？」を問うようにする。

#### ✓ 相手を意のままに操ろうとしない

思ったとおりに動いてほしいと、過度な期待を相手にしていないだろうか、こう回答してほしいという前提で会話をしていないだろうか振り返る。

#### ✓ 相手の非言語メッセージを意識する

メンバーの反応に違和感があったらそのままにせず、「思い込みの言動があった？」とふり返ってみる。

#### ✓ 感情を言語化する

イライラなどの不快な感情は、「私は正しい」「私は悪くない」という無意識の思い込みを強める。



誰もが働きやすい職場づくりのためには、個々人が持つアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）による弊害を払しょくすることが必要です。人材の多様化が進む中、自分の「当たり前」を振り返ることで、よりよい職場づくりにつなげましょう。

まずは、自分自身を振り返って、  
気づく力！自己認知力を高めよう！



いますぐ  
活用

感染対策インフォメーション

# 感染を防ぐためにできる4つのポイント

## 01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。

## 02 体調不良時は無理せずに



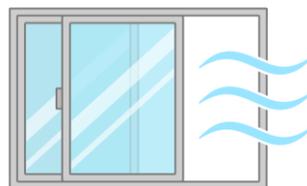
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

## 03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

## 04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください

TEL 027-212-7911



内閣感染症  
危機管理統括庁参照

<https://www.cas.go.jp/jp/caicm/index.html>