

人権・同和教育だより第 109号

幸せへの道

多様性を認め合い 一人ひとりが生き生きと
幸せに輝く社会の実現へ向けて

～アンコンシャス・バイアスについて考えよう～

自らのアンコンシャス・バイアスに気付
き、対処することは、一人ひとりが生き生
きと幸せに輝く社会への第一歩です。

アンコンシャス・バイアス
について考えてみましょう。



1 アンコンシャス・バイアスとは？

アンコンシャス・バイアス(Unconscious Bias)



「無意識の偏見」「無意識の思い込み」



ある人や集団などの対象に対して、自分が気付かずにもつ偏った見方や考え方のことです。

アンコンシャス・バイアスは、過去の経験や慣習、周囲の環境などから身に付くものであり、何気ない発言や行動のなかに現れます。本人に自覚がないことが多く、問題に気付きにくいという特徴があります。そのため、「よくあること」と見過ごされがちです。しかし、多くの場合、十分な事実に基づいていないため、様々な場面で意思決定にゆがみを与え、間違った判断につながる場合があります。

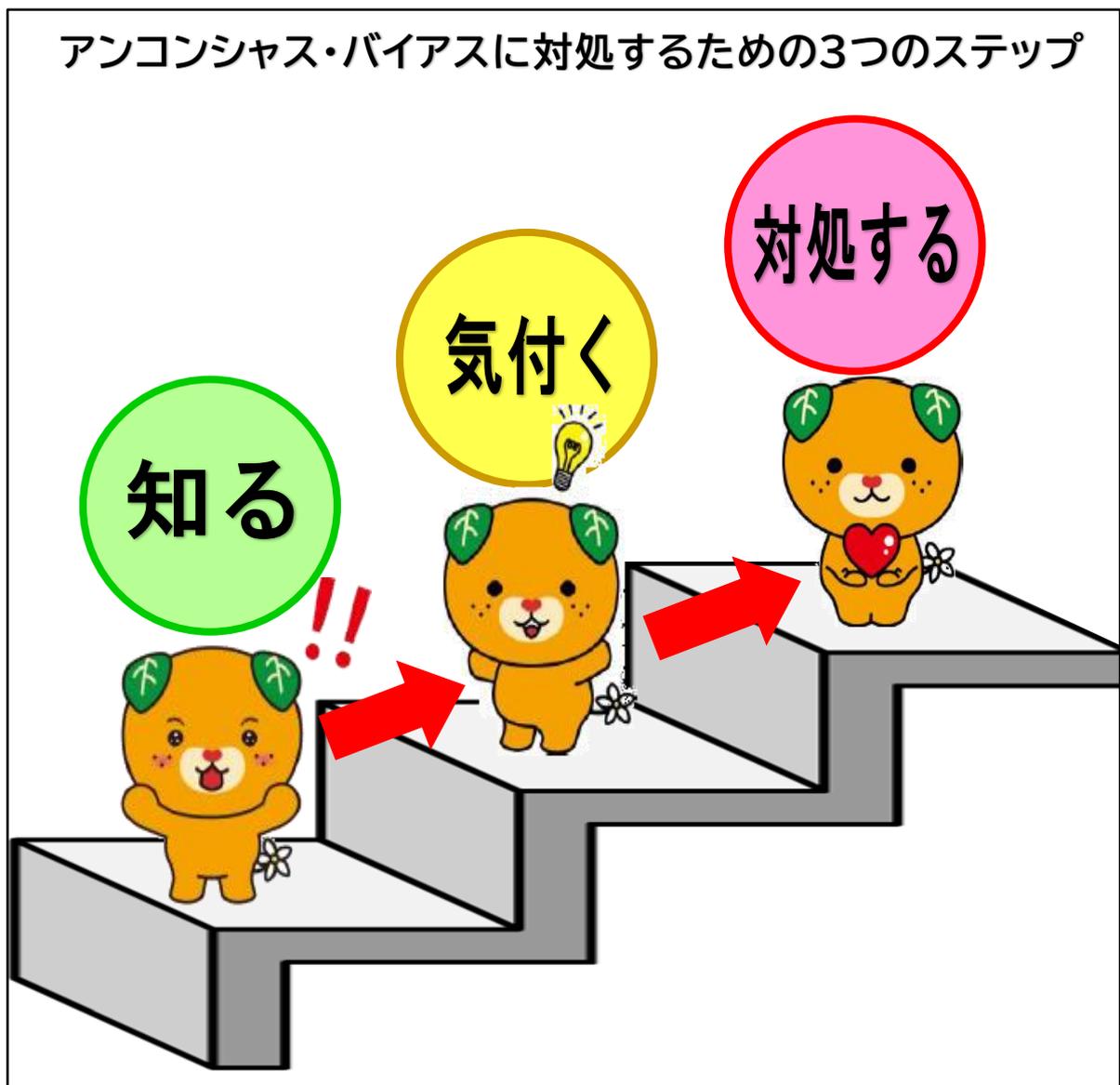
一人ひとりが、自分の中のアンコンシャス・バイアスへの対処法を学ぶことで、互いを認め合う社会、多様性を認め合う社会の実現を目指していきましょう。

2 アンコンシャス・バイアスへの対処法

アンコンシャス・バイアスに基づいた言動によって、受け取る側が不快に思うことがあります。そして、その言動を指摘したくても、その人との関係性によっては、できない場合もあります。

アンコンシャス・バイアスは、一見ささいなことのように感じますが、家庭、学校、職場、地域など様々な場面で差別を生み出すなど、多くの影響を及ぼしています。特に集団ではマイナス因子となり、ハラスメントやいじめなどの人権問題につながる場合があります。

アンコンシャス・バイアスに対処するためには、次の3つのステップが大切です。



ステップ1



知る

まずは、アンコンシャス・バイアスには様々なものがあることを知ることが大切です。日常の中に多く潜んでおり、どのようなことがアンコンシャス・バイアスになるのかを知識としておきましょう。

そして次に、人はみんなアンコンシャス・バイアスをもつ可能性があり、そのことを自覚することが大切です。「無意識」に対して「意識」することで、偏見に対しての適切な対応につなげることができます。

【様々なアンコンシャス・バイアス】

確証バイアス

自分に都合のいい情報ばかりに目が行き、そうでない情報は軽視すること

一部の情報のみで決め付けてしまい中立的な立場から物事を見ることができない。一度こうだと決めたことを変えることが難しく、相手と歩み寄ることが困難となる場合がある。

具体例

就職活動では、大手の企業を希望すれば問題ないだろう

新型コロナウイルス感染症では、若者は重症化しないから大丈夫だ

ステレオタイプバイアス

人の属性や特性をもとに先入観や固定観念で決め付けてしまうこと

出身校や最終学歴、性別や国籍、人種などその人の属性で相手を見ることがある。相手を属性で決め付けてしまうことによって、一人ひとりの違いを認められなくなり、差別につながることもある。

具体例

男性は外で働き、女性は家庭を守るものだ

〇〇人は、△△だ

理系の人には〇〇だ

集団同調性バイアス

集団に所属することで同調傾向・圧力が強まり周囲に合わせてしまうこと

マジョリティー(多数派)の考えが正しいと思い込み、マイノリティー(少数派)を排除してしまうことがある。

周りに合わせてしまうため、ハラスメント等の人権問題があっても、周囲の人が見て見ぬふりをしていれば自分も同じように気付かないふりをしてしまうことがある。

具体例

「みんなが言っている」ならば、それが正解だ

非常ベルが鳴ったけど、みんな逃げていないから大丈夫だ



アンコンシャス・バイアスは、他にも様々なものがあり、200種類近くあるとも言われています。

ステップ2



気付く

アンコンシャス・バイアスは、無意識だからこそ気付くことが大切です。感情的になりそうなとき、一呼吸おいて自分を客観的に見つめ直してください。「これは、アンコンシャス・バイアスかな？」と自分に問い掛けることが効果的です。

相手の表情や態度の変化などの「サイン」に注目することも気付きにつながります。「急に表情がこわばったり、眉間にしわがよったりした」「声のトーンが変わった」「腕組みしたり、うつむいたりした」といったサインに気付いたら、「自分のどんな思い込みが、相手を不快にさせたのだろう」と振り返る習慣を付けることが重要です。

【アンコンシャス・バイアスセルフチェック表】

一つでも該当するものがあれば、自分の心の中にアンコンシャス・バイアスがないか振り返ってみましょう

仕事編

- 男性は仕事をしてお金を稼ぎ、女性は家にいるべきだと思う。
- 体力的にハードな仕事は、女性よりも男性がすべきだと思う。
- 来客受付やお茶出しなどは、女性がやるべきだと思う。
- 定時退社する社員は仕事へのやる気がなく、長時間労働をする社員ほど、仕事熱心だと思う。
- 育児休暇を取る男性は、仕事への意識が低いと思う。
- 雑用や飲み会の幹事は若手が行うべきだと思う。
- お酒が飲めない人は付き合いが悪いと思う。
- 年配者は柔軟な考え方をすることが苦手だと思う。
- 女性は機械を扱うことが苦手だと思う。
- 高学歴の人は優秀だと思う。
- 障がいのある人は、働くのが難しいだろうと思う。
- 組織のリーダーは男性の方が向いていると思う。
- 会議では、周囲と同じ意見に賛成しようと思う。
- ハラスメントが常態化しているが、だれも注意していないので放っておこうと思う。
- セクハラというと女性が被害者であるように思う。

学校編

- 「男子なのに…」 「女子なのに…」 と思うことがある。
- 力仕事は、男子がすべきだと思う。
- 休み時間に読書をしている子はまじめだと思う。
- 男子は、クラス等をまとめる能力が女子よりも高いと思う。
- 掃除は男子よりも女子の方がきれいにできると思う。
- 家庭科は男子よりも女子の方が得意だと思う。
- 野球部は男子が入部するものだと思う。

暮らし編

- 「普通は〇〇だ」「それって常識だ」と思うことがある。
- 女性は感情的になりやすいと思う。
- 家を継ぐのは男性であるべきだと思う。
- 若者は柔軟な考えをもっていると思う。
- 災害が起きても自分は大丈夫だと思う。
- 男性より女性の方が料理上手だと思う。



ここにあげたものはごく一部です。日常で意識をしてみると、まだまだ思いつくものがでてくるのではないのでしょうか。「自分にも思い込みがあるかもしれない」と意識し、気付こうとすることがアンコンシャス・バイアスに対処する一歩になります。



アンコンシャス・バイアスは「無意識」なので、なかなか自分では気付きにくいものですが、自分の気持ちに時間的な余裕がないときや、自分の都合を優先したり、自分の要望を叶えようとしたときなどに「決め付け」や「押し付け」といった言動になって現れる傾向があります。

相手の気持ちを想像し、「決め付け」や「押し付け」をしないことが大切です。

○ 「決め付け」への対処法

「普通はこうだ」「そんなことできるわけない」といった「決め付け」に対しては、相手を受け入れることが大切です。価値観は人それぞれです。過去の事例や慣習による判断が常に正しいとは限りません。自分の価値観から一度離れて、周りの価値観に歩み寄り、受け入れてみましょう。相手の考えを認め、受け入れる心の持ち様が大切です。

○ 「押し付け」への対処法

「そんなはずはない。こうに決まっているからこうするべきだ」といった「押し付け」に対しては、一呼吸おいて落ち着き、本来の目的に立ち戻ることが大切です。誰もが同じようにできるとは限りません。一人ひとりの違いを受け入れる姿勢が大切です。

3 多様性を認め合う社会へ向けて

アンコンシャス・バイアスに対処するためには、自らの言動を意識的に見直していくことが大切です。自分もアンコンシャス・バイアスをもっているかもしれないことを自覚した上で、周りの意見に耳を傾け、物事を多方面から見る習慣を身に付けましょう。そのことにより、多様な価値観を認めることができるようになり、多様性を認め合い一人ひとりが生き生きと幸せに輝く社会の実現につながるのではないのでしょうか。

一人ひとりが異なる存在として受け入れられ、大切な一人として認められる社会の実現を目指していきましょう。

【参考】

- 月刊総合情報誌「共同参画」2021年5月号(内閣府男女共同参画局総務課)
- 「無意識のバイアス - Unconscious Bias - を知っていますか？」男女共同参画学協会連絡会著(2019)
[https://www.djrenrakukai.org/doc.pdf/2019/UnconsciousBias leaflet.pdf](https://www.djrenrakukai.org/doc.pdf/2019/UnconsciousBias%20leaflet.pdf)