

アンコンシャスバイアス研修

「無意識の偏見」「根拠なき思い込み」の存在を知り、正体に気づき、対処する方法を学ぶ

本研修の概要

一人ひとりがイキイキと活躍する組織をつくるために必要なアンコンシャスバイアスについて学ぶ研修です。受講者の中にある「無意識の偏見」や「根拠のない思い込み」を自覚するために、様々なワークを実施。人や組織に大きな影響を及ぼすもの、社会問題に潜むものなど、様々なアンコンシャスバイアスの正体に気づき、それらに対処する方法を学んでいきます。受講後、「自分にもアンコンシャスバイアスがあった」「自分はこんなアンコンシャスバイアスを持っていたのか!」という発見が数多く生まれる、体感型のワークセッションです。

備考

コンプライアンス違反やハラスメント対策としての実施や、キャリアデザインの一環としての実施も可能です。

受講対象・人数

経営幹部層、管理職層、全社員、キャリア転換期の層

※最大で30名程度

所要時間

1時間半～4時間程度

プログラム例

第1章 はじめに ～誰にでもあるアンコンシャスバイアス～

アンコンシャスバイアスとは？

ワーク／無意識の影響を体験してみる

第2章 アンコンシャスバイアスを知る

アンコンシャスバイアスで生まれやすい言動「決めつけ」「押しつけ」
チェックリスト／日常の中にあるアンコンシャスバイアスに気づく

第3章 アンコンシャスバイアスに気づく

様々なアンコンシャスバイアス

ワーク／アンコンシャスバイアスの影響による問題とは？

アンコンシャスバイアスの正体とは？

第4章 アンコンシャスバイアスに対処する

ワーク／自分のアンコンシャスバイアスを探る

アンコンシャスバイアスへの対処法

一人ひとり、その時々と向き合うことの大切さ

アンコンシャスバイアス研修

「無意識の偏見」や「根拠なき思い込み」を知り、気づき、対処する方法を学ぶ

コンテンツイメージ

日常のなかで、こんなことはありませんか？

- 〇「〇〇人は××なところがある」と思うことがある（例：関西人は）
- 〇「△型の人は、〇〇なタイプの人だ」と血液型で性格を判断することがある
- 〇「あの人は理系（文系）だから」というとらえ方をすることがある
- 〇「最近の新入社員は」「今どきの若者は」と思うことがある
- 〇「男のくせに」や「女のくせに」と、思うことがある
- 〇出身地で、お酒が強い人かどうかを想像することがある
- 〇「親が単身赴任中です」と聞くと、父親のことだと思う（母親を想像しない）

● アンコンシャスバイアスに「度合い」はない

決めつけ言葉・押しつけ言葉

価値観の決めつけ言葉	能力の決めつけ言葉
<ul style="list-style-type: none"> ・“普通”そうだ ・“たいてい”こうだ ・こっちが重要だ など 	<ul style="list-style-type: none"> ・どうせダメ ・きっとムリ ・そんなことできるわけない など
解釈の押しつけ言葉 (違う解釈をうけられない)	理想の押しつけ言葉 (自分の理想を相手に求める)
<ul style="list-style-type: none"> ・そんなはずはない ・こうに決まってる ・つべこべいうな など 	<ul style="list-style-type: none"> ・こうある“べき”だ ・これくらいきて当然だ ・こうでないダメだ など

アンコンシャスバイアスへの対処法

<基本となる対処法>

①自分のアンコンシャスバイアスに気づこうと意識する

②決めつけない、押しつけない

③本来の目的に立ち返る

<対人バイアスへの対処法>

④非言語メッセージに注目する

⑤違和感をそのままにしない（相手に聞く／対話する）

人や組織に影響する様々なアンコンシャスバイアス

<対人バイアスの代表例>

ステレオタイプ Stereotype	人の個性や一部の特性をもとに先入観や固定観念で決めつけてしまう 例：「あの人は●●だから□□だ」
正常性バイアス Normalcy bias	常識が経ても「私は悪くない」と自分に都合のいいように思い込んでしまう 例：「私は大丈夫」「私は間違いない」
確認バイアス Confirmation bias	自分の考えに一致する情報ばかりを探してしまう 例：「やっぱりあの人は悪い人だ」「私の判断に間違いはない」
権威バイアス Authority bias	権威のある人の言うことは、間違いないと思ってしまう 例：「あの人が言うなら間違いない」
集団同調性バイアス Majority synching bias	周りと同じようにはたしてしまふ 例：「私の意見も同じです」「みんなが●●と書いているから」

出典：「アンコンシャス・バイアス」マネジメント（河野尚弥監修）巻末付録

受講者の声

アンコンシャスバイアスのチェックリストにあった7つの項目すべてに当てはまり、自分がかなりのアンコンシャスバイアスを持っているのだと実感しました。ただ、「アンコンシャスバイアスは誰にでもあり、悪いものではない」という講師の方の言葉を聞き、少し安心した次第です。

「真面目な人ですねと言われてどう感じるか？」というワークをして、私は素直に褒め言葉だと感じたのですが、ネガティブに受けとめる人が多いことに驚きました。今後、同じ言葉であっても、自分と他人とでは感じ方が異なるということを意識しながら、マネジメントしていかなければならないと感じました。

対人バイアス（ステレオタイプ、正常性バイアス、確認バイアス、権威バイアス、集団同調性バイアス）のすべてに思い当たることがあり、自分が無意識のうちに、様々な偏見や思い込みに捉われていると気づきました。これらが、人間関係や職場の雰囲気悪くする原因になることも学びましたので、十分注意したいと思います。

アンコンシャスバイアスへの5つの対処法を学べたことが非常に良かったです。なかでも、「決めつけない、押しつけない」という点は、今後部下とコミュニケーションする際、特に意識したいと思います。