

無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス)

私たちは、看護師・保育士というと女性を思い浮かべたり、親が単身赴任と聞くと父親を想像したりしがちです。

また、血液型で、相手の性格を判断したり、「普通は〇〇だろう」や「それってあたり前」などと言ったりすることがあります。

このように、今までの経験や見聞きしたことに影響を受けて、自分でも気づかないうちに持つようになった物事の見方や考え方の偏りを、無意識の思い込み (アンコンシャス・バイアス) と言います。

この無意識の思い込みは誰の中にもあり、普段の生活や会話の中にあふれています。

しかし、それは本人も知らないうちに、「こうあるべきだ」「どうせ無理だ」などといった決めつけや押しつけにつながります。

そして、それは相手の考えを縛ったり、活動の意欲を奪ったりするだけでなく、自分の物の見方や考え方を狭めてしまうことになりかねません。

大切なことは、私たち一人ひとりが、自分の経験や価値観だけで、頭ごなしに決めつけていないか、相手の気持ちを考えているか、日々の生活の中で、「立ち止まって考えること」です。

アンコンシャス・バイアスに気づくことは、より自分らしくあなたらしく生きていける社会をつくる始まりです。

