

みんなキラリと

市では、誰もが自分らしく暮らすことのできるまち「ダイバーシティもりや」の実現を目指し、守谷市ダイバーシティ宣言を制定しました。このコーナーでは、さまざまな多様性を自分ごととして見つめてもらうため、毎回異なるテーマをご紹介します。



vol.3 アンコンシャス・バイアスの対処法

参照：一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所ホームページより

前回、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）は、日常にあふれていて、誰にでもあるものとご紹介しました。今回は、ネガティブな影響をおよぼさないようにするための「対処法」を3つをご紹介します。

1 「決めつけ」はしない

アンコンシャス・バイアスは、「こうあるべきだ」「普通はそうだ」「こうに決まっている」といった決めつけの言動にあらわれやすいです。例えば、「力仕事は男性が行うべきだ」、「女の子だからお人形遊びが好きなはず」など、相手や自分に対する決めつけはないだろうか？と、疑ってみてください。

アンコンシャス・バイアスに気づこうとすることは多様性を認め合う社会の実現に向けた大きな一歩となります。少しずつ、小さなことからでもいいので「これってアンコンシャス・バイアスかな？」を合言葉に、気づき、考えることから始めてみましょう。

2 サインを見逃さない

アンコンシャス・バイアスの影響は、相手の表情や態度の変化にあらわれることがあります。例えば、「表情が曇った」「声のトーンが変わった」「目を合わさなくなった」「挨拶が消極的になった」などに気づいたなら、1対1での対話をするなど、違和感をそのままにせず、対応することを心がけましょう。

3 意識して気付こうとする

アンコンシャス・バイアスは、無意識がゆえに気付きにくいので、「気付こう」とすることが大切です。「100人が同じでも、101人目は違うかもしれない」「100回の結果が同じでも、101回目は違うかもしれない」「過去と、今、未来とでは違うかもしれない」など、ぜひ、一人一人、その時々と向き合うことを大切にしてみてください。

NEXT

vol.4 多様性とLGBT