

ひこねかがやきプランⅢ通信

思い込み、入り込んでいませんか？

私たちは毎日、さまざまな判断をしています。

「市民の声に、どう向き合うか。」「どの提案を優先するか。」「誰に担当してもらうか。」
そのとき、無意識の「思い込み」が影響していないでしょうか。

どんな人が話しているイメージが浮かびますか？

ごはん屋さんにて



赤ちゃんの泣き声が聞こえてきます

おむつかなあ？ミルクかなあ？
眠たいのかなあ？
こっちは昼寝したいのに...



デートをしているカップルがいます



混雑したバスの車内で
赤ちゃんが泣き始めてしまいました



遠方から帰ろうとする夫婦がいます



ジュエリーショップで



今、思い浮かべた人物像は、人それぞれ違います。
その背景には、無意識の思い込みがあるかもしれません。



ひこねかがやきプランⅢ通信

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、偏見のこと**
「この人は〇〇だからこうだろう」「普通〇〇だからこうだろう」など



これまでに経験したことや、見聞きしたことに照らし合わせて、
「自分なりに解釈する」という脳の機能によって引き起こされるもの

効率よく判断するための大切な機能ですが、時にそれが思い込みへと変わります。

今日からできること

① 立ち止まる

「本当にそうだろうか？」
と問い直す。
経験や前例に基づく判断は
大切ですが、そこに思い込
みが含まれていないか、ひ
と呼吸おいて考えてみる。
その数秒が、より丁寧な対
応につながります。

② 確認する

配慮は、想像だけで決めない。
良かれと思った配慮が、必ずし
も相手の望む形とは限りませ
ん。「念のため確認ですが…」
「私の理解で合っています
か？」その一言が、思い込みを
減らします。

③ アンテナをはる

世の中の変化や多様な価
値観に目を向ける。
自分の経験だけで判断し
ないことが、思い込みに
気づくきっかけになりま
す。

大切なこと

アンコンシャス・バイアスは日常にあふれていて、誰にでもあるものです。過去の経験や、見聞きしたことに影響を受けて、自然に培われていくため、アンコンシャス・バイアスそのものが悪いわけではありません。

問題なのは、気づかないうちに「決めつけ」たり、「押し付け」たりしてしまうことです。

アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み・決めつけ）がある、ということ意識し行動することが大切です。

あなたが最近“決めつけていたかもしれないこと”は何ですか？

