

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

アンコンシャス・バイアスって??

「血液型」を聞くと、“きっとこんな性格だ”と思うなど、人は、何かを見たり、聞いた
り、感じたりしたときに、「無意識に“こうだ”と思い込むこと」があります。これを、ア
ンコンシャスバイアスといい、日本語では「無意識の思い込み」などと表現されます。



ある日、父親とその息子が車で出かけたが、途中で交通事故に遭ってしまいました。運
転していた父親と息子は別々の救急病院へ搬送されました。息子が運ばれた救急病院の手
術室で、運び込まれてきた少年を見た外科医は「この少年は私の息子です!」と言った。



あれ?と思いましたか?意味がわからず、もう一度読み直しましたか?すぐに理解ができ
ましたか?上記のお話には、アンコンシャス・バイアスを考えるヒントがあります。

答えは一番下にあります。

身近なアンコンシャス・バイアスの例

- ・「親が単身赴任中」というと、父親を想像する
- ・こどもが病気になったときは母親が休んだほうがいいと思う
- ・デートや食事のお金は男性が負担すべきだ
- ・障がいのある人は、簡単な仕事しかできない、あるいは働くのが難しいだろうと思う
- ・年配の人は頭が堅く、多様な働き方への融通が利かなく思ってしまう
- ・「普通は〇〇だ」「それって常識だ」と思うことがある
- ・外国人は自己主張が強く、マイペースな人ばかりだと思い込む
- ・雑用や飲み会の幹事は若手の仕事と決まっている



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

多様な価値観や属性の人が働く職場では、少数派（マイノリティ）の従業員は、自ら
声を出しにくいことが多くあります。アンコンシャス・バイアスを一人一人が意識し、
多様な人に向き合うことで、尊重され受容されていると感じることができ、安心して力
を発揮することができます。

職場にあふれている「アンコンシャス・バイアス」に気づくこと、それが真の多様性のあ る職場への第一歩!!

答え：外科医は少年の母親（外科医＝男性というアンコンシャス・バイアス）

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行の
ほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけ
でなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>