

## 【第100回セミナー】 「私の人生、私のモノにするには ～アンコンシャス・バイアスの外し方～」

# 今までと違う自分発見 大切な鍵は「共感力」

誰もが無意識に持っている偏見や決めつけ（アンコンシャス・バイアス）。これにとらわれ過ぎると自分の可能性を狭めることもあります。思い込みから一歩距離を置いて、思考の傾向を見直してみませんか。他者への理解が深まり、きっと新たな自分と出会えます。今回の丸の内キャリア塾セミナーはオンライン形式で開催、キャリアカウンセラーの小島貴子さんがそのヒントを語りました。

### 小島貴子さん

東洋大学理工学部生体医工学科  
准教授 / キャリアカウンセラー



こじま たかこ 1977年、三菱銀行(現・三菱UFJ銀行)入行。出産退職後、91年に埼玉県庁に職業訓練指導員として入庁。職業訓練生の就職支援を行い、7年連続で就職率100%を達成する。埼玉県庁を退職後、立教大学大学院ビジネスデザイン研究科 特任准教授などを経て、12年4月から現職。

### オンラインセミナー

#### バイアス理解で言動変化 ネガティブ思考の原因は？

このセミナーの目的は、私たちが人生の様々な場面で身につけた偏見や思い込みという「バイアス」を理解すること。そして、自分の無意識のバイアスを外して、少しずつポジティブな変化を生み出すことです。自身のバイアスを理解し始めることで他者への対応や理解に変化が表れ、心地よい生活を自ら作りだせるようになります。

生活・社会・仕事への漠然とした不安や不満などを解決した

「あーまたこれか、目の錯覚で上が長く見えるけど同じってやつね」と思いませんか。実際は見た通りに上が長いのです。しかし、人は一度知ったこと、決めたことは変えにくい習性があります。これを知る事がアンコンシャス・バイアス理解の第一歩です。

次にその下のイラスト(図1下)を見て、この後のやりとりを想像してください。

あなたはどちらが上司だと感じながら返事を考えましたか。私たちは自分の環境や体験から物事を判断しがちです。日本の企業では若い女性が年上の男性を部下にすることはまだ少ないので、男性が上司と考えた人が多いかもしれません。

図1 あなたにもある？アンコンシャス・バイアス



図2 YESかNOで即答してください

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	① 関西の人はお笑いが好きだ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	② 理系・文系でくることがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	③ 女性は料理が上手な方が良い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	④ 会議で発言することは苦手だ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑤ 年配の人は説教が多く長い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑥ 血液型の話題をしたことがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑦ 女性はよく泣く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑧ 結婚しないと一人前じゃない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑨ 人に自分の考えを言うのは得意でない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑩ 世の中は不条理だ

の第一歩。新しい視点へ移ること、新しい見方、考え方ができるようになります。

この新しい視点からの考え方は「共感」という言葉に置き換えられます。実はアンコンシャス・バイアスを外す一番の道具は「共感力」です。相手の気持ちに寄り添い、相手の理解しようとする力なのです。

共感力を高めて使うためには、観察力・表現力・想像力に加え、他者や社会に対する情報収集力・分析力・発信力が必要です。といっても難しく考えることはありません。言葉を相手のために的確に使えることが大事なのです(図3)。

とが重要です。これによって自己信頼や自己肯定が生まれ、他者からも肯定されるきっかけになります。

自分がどんなバイアスを持っているかを知るには、人社会情報など様々なカテゴリに分けて、バイアスを書き出してみてください。それだけでバイアスの壁は低くなります。そして、自分のバイアスの中から今後必要なもの、少し離れた方がよいものに分類してみます。

私たちは自分を決めつけられたい勝利に想像されることには抵抗を感じますが、他者や社会に対しては色々とバイアスを作っています。自分を守るには自己防衛のためのバイアスが必要なものですが、人に対しては無意識に出し過ぎると、ハラスメントになったり、チャンスに蓋をしてしまいかも知れません。

自分のバイアスをきちんと知り、うまく使ってください。そして新たな自分との出会いや可能性を広げ、周囲とよい関係を築くための道しるべにしてほしいと思います。

「あーまたこれか、目の錯覚で上が長く見えるけど同じってやつね」と思いませんか。実際は見た通りに上が長いのです。しかし、人は一度知ったこと、決めたことは変えにくい習性があります。これを知る事がアンコンシャス・バイアス理解の第一歩です。

次にその下のイラスト(図1下)を見て、この後のやりとりを想像してください。

あなたはどちらが上司だと感じながら返事を考えましたか。私たちは自分の環境や体験から物事を判断しがちです。日本の企業では若い女性が年上の男性を部下にすることはまだ少ないので、男性が上司と考えた人が多いかもしれません。

イエスかノーで即答してみてください。

半分以上がイエスの人は若干、アンコンシャス・バイアスの壁が高いかもしれません。アンコンシャス・バイアスの正体は、脳の中の「自己防衛」と考えられています。つまり脳は自分を安全安心な場所、コンフォート・ゾーンに置いて自分を守りたいのです。しかしこれが強すぎると過剰防衛になり、新しいことや大切なことを取り入れられなくなったり。そんなときは「なんでもこんな過激になつてはいるのだから」少し考えすぎかも「この感情はどこから出たのかな」と一息入れることをお勧めします。

アンコンシャス・バイアスは、その時々情報、経験、理解、納得で変化していきます。ですから決して良い・悪いで判断しないでください。大切なのは今の自分の中にあるバイアスを理解すること、つまり自分の思考や判断の傾向を知るということです。そのバイアスが自分やキャリアにとって不利な利益だと思えば修正もできるし、価値があると思えばそのときの状況に合わせて進化させる

過去にバイアスの再確認・再認識は、新しい自分の能力を開発するチャンス。これまでの自分のバイアスの変化を思い出し、みてみてください。すると今のバイアスも少し方向を変えれば違う自分をみつけられるようになります。能力開発はモチベーションが上がると、自己肯定感が強くなります。注意したいのは、過去に失敗したからまた失敗すると思いつまなないこと。アンコンシャス・バイアスを学んで理解すると、過去の失敗を今の私だったらどう解決できるかなと考えられるようになります。

ではアンコンシャス・バイアスを外すためには具体的にどうしたらよいでしょうか。まず必要なのは、人間関係など身の回りのさまざまなことを「理解しよう」とする思いを根底に持つことです。「これはもしかしたら思い込みや刷り込みでやっているとかなのかも」という気付きは理解への

アンコンシャス・バイアス外しは自分探検だと考えています。外すために自分のことを知る必要がある。少し怖いかもしれませんが、新境地をめざしてワクワクする気持ちで進んでほしいのです。よりよい方向に行くには、自分のことをできるだけ積極的に人に伝え、相手も自分を実際の自分と違っていたら恐れずきちんと言いたい、修正するこ

とが重要です。これによって自己信頼や自己肯定が生まれ、他者からも肯定されるきっかけになります。

自分がどんなバイアスを持っているかを知るには、人社会情報など様々なカテゴリに分けて、バイアスを書き出してみてください。それだけでバイアスの壁は低くなります。そして、自分のバイアスの中から今後必要なもの、少し離れた方がよいものに分類してみます。

私たちは自分を決めつけられたい勝利に想像されることには抵抗を感じますが、他者や社会に対しては色々とバイアスを作っています。自分を守るには自己防衛のためのバイアスが必要なものですが、人に対しては無意識に出し過ぎると、ハラスメントになったり、チャンスに蓋をしてしまいかも知れません。

自分のバイアスをきちんと知り、うまく使ってください。そして新たな自分との出会いや可能性を広げ、周囲とよい関係を築くための道しるべにしてほしいと思います。

#### 常識が変わる時代 柔軟思考で壁越えよう

日本の社会は従来、男性社会・縦社会・村社会とも呼ばれる閉鎖的な組織を中心形成されてきました。しかし、今後は今までの常識が変化していくでしょう。特にコロナ禍で非対面の社会活動が広がる中、こうした変化を感じている人は増えているのではないのでしょうか。

柔軟な思考と視点が重要な今こそ、自分が無意識にどんなことを思い込み、決めつけているのかを知ってその枠から脱却するよい機会なのです。

例えば、日常について使っている「でも」「だって」「無理」があり得ない「などの否定的な言葉が出る背景にはアンコンシャス・バイアスの壁があります。この壁の向こう側を知ること、新たな地平が広がります。

もう一つ、気付きのための簡単な問いかけをします。図2の10の質問に気楽な気持ちで

過去のバイアスの再確認・再認識は、新しい自分の能力を開発するチャンス。これまでの自分のバイアスの変化を思い出し、みてみてください。すると今のバイアスも少し方向を変えれば違う自分をみつけられるようになります。能力開発はモチベーションが上がると、自己肯定感が強くなります。注意したいのは、過去に失敗したからまた失敗すると思いつまなないこと。アンコンシャス・バイアスを学んで理解すると、過去の失敗を今の私だったらどう解決できるかなと考えられるようになります。

ではアンコンシャス・バイアスを外すためには具体的にどうしたらよいでしょうか。まず必要なのは、人間関係など身の回りのさまざまなことを「理解しよう」とする思いを根底に持つことです。「これはもしかしたら思い込みや刷り込みでやっているとかなのかも」という気付きは理解への

アンコンシャス・バイアス外しは自分探検だと考えています。外すために自分のことを知る必要がある。少し怖いかもしれませんが、新境地をめざしてワクワクする気持ちで進んでほしいのです。よりよい方向に行くには、自分のことをできるだけ積極的に人に伝え、相手も自分を実際の自分と違っていたら恐れずきちんと言いたい、修正するこ

アンコンシャス・バイアス外しは自分探検だと考えています。外すために自分のことを知る必要がある。少し怖いかもしれませんが、新境地をめざしてワクワクする気持ちで進んでほしいのです。よりよい方向に行くには、自分のことをできるだけ積極的に人に伝え、相手も自分を実際の自分と違っていたら恐れずきちんと言いたい、修正するこ

図3 共感力を「知る」から「使う」へ

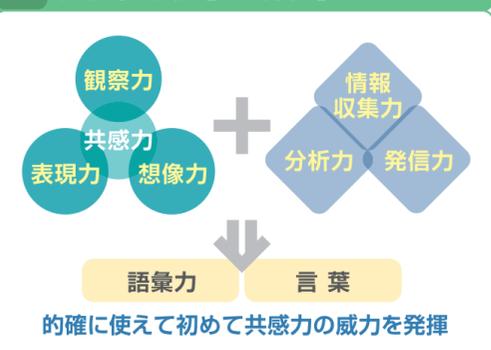


図4 2種類の共感

認知的共感	感情(情動)的共感
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 他者の「視点」「立場」を理解するチカラ</li> <li>● 相手の立場になって理解しようとする「視点取得」という</li> <li>● 自分の言いたいこと、伝えたいことを明確に説明できる</li> <li>● 相手に理解できるように伝えることは「相手から成果」を引き出すための重要な能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 他者の「感情」をくみ取るチカラ</li> <li>● 顧客対応や、集団では重要な働きをする</li> <li>● 興味深い話をきいていると、私たちの脳は相手と同じ活動パターンを示す</li> <li>● 相手の感情を理解するには、まず自分の感情も理解が必要。更に、表情や声の調子などから相手の感情を読み取ることも意識できる。</li> </ul>

図はすべてセミナー資料を基に作成

## 「手軽」で「安心」な、ワタシ向け国債 ～個人向け国債

## 財務省

「ワタシ」の将来のために今できることをしたい。そんな一人ひとりのための国債が「個人向け国債」です。個人向け国債は、国が発行する債券で元本割れがなく、最低金利保証もあり、安全・安心。さらに1万円から購入でき、手軽に積み立て感覚で将来の資金に備えることができます。発行後1年たてば、中途換金も1万円から可能。ラインナップは半年毎に利率が変わる「変動10年」、満期まで発行時の利率が変わらない「固定3年」「固定5年」の3タイプがあります。はじめるやすく、つづけやすい、個人向け国債をぜひご検討ください。詳しくは、財務省個人向け国債HPまで。



詳細 財務省個人向け国債HP <https://www.mof.go.jp/jgbs/individual/kojinmuke/>  
お問い合わせ 財務省 TEL(代表) 03-3581-4111

個人向け国債 検索

このセミナーは日経チャンネルでご覧いただけます  
<https://channel.nikkei.co.jp/e/maru100>

日経チャンネル