

今すぐできる！

「アンコンシャス・バイアスを減らす3つのポイント」

一人ひとりがアンコンシャス・バイアスに向き合わなければ、個人には成長機会の損失、社会や組織にはコンプライアンス違反といったネガティブな影響が出てしまう可能性があります。次の3つのポイントを意識してみましょう。

Point 1 「べき」「普通は…」に注意！

「男性なら残業するべき」「普通は女性なら結婚するものだ」
本当にそう言い切れますか？

「べきだ」といった押し付けの言葉や「普通は…」といった決めつけの言葉が出たら、立ち止まって考えてみましょう。



Point 2 相手の「サイン」を見逃さない

家族や友人、同僚と話しているときに、急に相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか？そんなときは、自身のアンコンシャス・バイアスから出た言動で相手を傷つけたのではないかと振り返ってみてください。



Point 3 常に自分に問いかける

先にも説明したとおり、アンコンシャス・バイアスを完全に払拭するのは難しいです。だからこそ、常に自身の言動を振り返り、問いかけることが大切です。違和感のあったことをメモしていけば、自分の考え方や物の見方の傾向がつかめるかもしれません。

