

アンコンシャス・

バイアス

無意識の思い込みや偏見にとらわれていませんか？



- ・なぜ、アンコンシャス・バイアスは生じるのでしょうか？
- ・差別につながる思い込みや偏見とは、どのようなものなのでしょうか？
- ・アンコンシャス・バイアスに対処していくために、どんなことができるのでしょうか？

アンコンシャス・バイアスは、私たちの周りにはあふれています

大阪の人は
〇〇だ

血液型がB型の
人は、〇〇

女性の方が、家事や
育児に向いている

血液型や出身地、性別など、特定の属性によって人を決めつける、このような考えを聞いたことはありませんか？ このことに関わって、近年「アンコンシャス・バイアス」(unconscious bias)という言葉をよく聞くようになりました。

この言葉は、日本語では「無意識の思い込み」あるいは「無意識の偏見」と訳されます。「無意識」とは、「自分が自分の行為に気付かないこと」、「偏見」とは、「偏った見方・考え方」です。つまり、アンコンシャス・バイアスとは、「ある集団や個人に対して、十分な根拠なしにもつ偏った判断や意見など」のことをさしています。

アンコンシャス・バイアスは誰にでもあるものです。しかし、自身のバイアスに気付かずにいると、知らないうちに他者を深く傷つけたり、自分自身の可能性を狭めたりすることにつながります。

私たちの周りにはアンコンシャス・バイアスがあふれています。特に同世代の子どもたちが集まり、同調圧力が生じやすい学校は、よりアンコンシャス・バイアスが存在する場所でもあります。

子どもたちが安心して学校生活を送れるように、教職員には自身や周りの人々の内にあるアンコンシャス・バイアスに気付き、対処していくことが求められます。

令和4年度「人権に関わる新しい概念に関する調査・研究」

1. アンコンシャス・バイアスについて理解しよう

アンコンシャス・バイアスには様々な種類があります。自分にも思い当たるバイアスがないか、振り返ってみましょう。

身近なアンコンシャス・バイアスの例

種類	内容	例
ステレオタイプ	人の属性や一部の特性をもとに先入観や固定観念で決めつけてしまうもの	「血液型がA型の方は〇〇だ」 「理系の方は〇〇だ」
慈悲的差別	少数派に対する、「好意的」ではあるが勝手な思い込み	「子育て中の女性に、出張のある仕事はかわいそうだ」 「障がい者には簡単な仕事を任せよう」
ハロー効果	何か長所が見つかったと、その人のあらゆる面がよく見えるようになる	第一印象だけでその人の良し悪しを判断する 字のきれいさとその人の性格を結びつける
正常性バイアス	危機的な状況が迫っていても、そのことを過小評価し、自分に都合のいいように思い込んでしまう	「うちの会社は大丈夫」 「私に限ってそんなことはない」
集団同調性バイアス	多くの人がそう考えて行動しているなら、それが正しいだろうと考え、周りと同じように行動してしまう	みんなが賛成しているから、自分もつい賛成してしまう
インポスター症候群	実力や可能性があるにも関わらず、自分を過小評価してしまう	「責任あるポジションを任せたい」と言われたが、「私には無理」「どうせできない」と断る

他にも、多くのアンコンシャス・バイアスがあります。

アンコンシャス・バイアスが生じる要因

①素早い情報処理のための「近道」

私たちの脳には、毎秒1100万件の情報が入ってきます。このうち、意識的に処理できるのはわずか40件ほどと言われており、素早く処理していかなければ到底追いつきません。そのため、過去の知識や経験をもとに「近道」を使うこととなります。これは、日常生活を送る上で必要な機能です。しかし、「近道」は高速であるがゆえに、正確性に欠け、しばしば不正確な判断をしてしまい、これがバイアスを生じさせる一因となります。

②自己防衛心

脳がストレスを回避するために、無意識のうちに、自分にとって都合のよい解釈をすることがあります。
「自分は正しい、自分は悪くない、自分のことをよく見せたい」、このような自己防衛心による言動は、自然の摂理であり、誰にでもあるものです。しかし、それが誤った判断につながる場合があります。

③習慣や慣習、刷り込み

私たちは生まれた時から、自分自身や周りの人、物事、そして世界について学び始めます。幼少期からの経験と周囲からの情報によって、様々な価値観が無意識に刷り込まれていきます。育った環境やメディアなどの影響によりバイアスが形成されます。

アンコンシャス・バイアスは誰にでもあり、そこから逃れることはできません。自らがそのことを認識し、自身のバイアスに気づき、対処していくことが大切です。

「バイアス」と「偏見」の違いについて

「バイアス」は、日本語では「偏見」と訳されることが一般的です。このリーフレットでも、バイアスと偏見はほぼ同じ意味の言葉として用いています。ただし、厳密には、この2つは別の概念です。偏見は、偏った見方・考え方のうち否定的なものです。一方、バイアスとは、人間がもっている「認知のゆがみ」のことです。現実を歪んで認識することが、物事の判断や意思決定などにも影響していきます。

参考

2. 差別につながるアンコンシャス・バイアス（ステレオタイプ）について考えよう

差別につながりやすいアンコンシャス・バイアスとして、特に注意しなければならないのがステレオタイプです。例えば、「性別は男女の2つしかない」や「異性愛が当然」と思い込むことは、性的マイノリティの存在を否定することになり、ジェンダーの多様性の観点からは偏りがある考え方といえます。

以下に、様々な人権課題に関わるおもなステレオタイプを挙げます。それぞれ、どのような点で問題があるかを考えてみましょう。なお、これらはすべて根拠のない偏見や思い込みで、事実と異なります。

ジェンダー平等を妨げるステレオタイプの例

- ・家事・育児・介護は女性の方が向いている。
- ・男性の管理職は頼りになる。
- ・女性はきめ細やかな気遣いができる。
- ・医者といえば、男性をイメージする。

性の多様性に関わるステレオタイプの例

- ・性別は男女の2つしかない。
- ・異性愛が普通で、同性愛は特別だ。

同和問題（部落差別）に関わるステレオタイプの例

- ・「家柄」や「育ち」から、その人のことをイメージする。
- ・特定の地域に対して、「治安が悪い」というイメージをもっている。
- ・部落差別は昔の話で、現在は大きな事象はない。

生活保護受給者に対するステレオタイプの例

- ・怠けている。
- ・不正に取得しているのではないか。

「人種」や民族に関わるステレオタイプの例

- ・人種によって、運動能力に差がある。
- ・〇〇人はサッカーがうまい。
- ・日本人は〇〇だ。

年齢に関わるステレオタイプの例

- ・子どもは素直で無垢の存在だ。
- ・子どもには判断力がないので、大人が決めてあげないといけない。
- ・〇〇世代は、機械に弱い。
- ・年齢が高くなると、頑固になりやすい。

障がい者差別につながるステレオタイプの例

- ・障がいがあることについて、ふれてはいけない。
- ・障がい者は、助けてあげなければならない。
- ・障がいがある人を一人前の存在とみなさない。

路上生活者に対するステレオタイプの例

- ・本人の努力が足りない。
- ・がんばれば、ちゃんと生活できるはず。

(これ以外にも様々なステレオタイプがあります)

アンコンシャス・バイアスに基づいて行動した結果、あからさまな差別とは言えなくても、無意識のうちに、マイノリティの心に痛みを与える「マイクロアグレッション」をしてしまうことがあります。

詳しくは、人権教育リーフレット「マイクロアグレッション」を参照してください。

あなたのもっている、そのイメージは？

「普通は…」や、「〇〇らしく」といった表現に出合った経験はありませんか。このとき、何を基準に「普通」と判断しているのでしょうか。

明らかなマイナスイメージだけでなく、プラスのイメージも含め、バイアスをもって見ることは、その人本来の姿を理解することからかけ離れていくものです。人には一人ひとりの人生があり、それぞれの人をその属性だけで決めつけることはできません。その人自身を見ようとせず、「〇〇（属性）はこういう人だ」と決めつけて判断することはあってはなりません。ましてや、ステレオタイプに基づき、属性を理由に社会から排除したり、不利益を与えたりすることがあれば、それは差別そのものです。

バイアスから自身を解放するために

まずは、アンコンシャス・バイアスが自分の中にあるかもしれないと自覚することです。そして、噂や偏見に流されないように、個別の人権課題についての正しい知識をもつことです。さらに、凝り固まった価値観を解きほぐすために、新しい価値観や考え方と出会う機会を積極的につくっていくこと、つまり学び続けようとする姿勢が大切です。

コラム

3. アンコンシャス・バイアスに対処していくために

アンコンシャス・バイアスは、無意識であるがゆえに、完全に無くすことは難しいものです。しかし、その影響を最小限に留めることはできます。自分自身のアンコンシャス・バイアスを緩和していくためのポイントについて紹介します。

- ①自分がバイアスを持っていることを認める
- ②何か判断する際に、そこにバイアスはないか、思い込みはないかを自問する
- ③直感ではなく、事実を確認した上で、根拠をもって判断する
- ④使用する表現のもつ意味や影響を考える（「普通は〇〇だ」というような押しつけにも注意）
- ⑤人と接する時は、先入観を持たず、相手を公平に受け入れる行動をとる。また、積極的に違う視点、価値観や文化に触れ、受け入れ、自分を変容することを恐れない
- ⑥「自分には無理」と思ったとき、自身のことを特定の属性や特質によって判断していないかを確認する

個人として自らのバイアスを意識することに加えて、チームで意識し合うことが大切です。教職員どうしで、アンコンシャス・バイアスについて話す機会を設けましょう。そして、お互いの言動について指摘し合える関係を築いていくことが、職場の心理的安全性にもつながります。

小学校の実践より

「ジェンダー平等教育の取組み－人権教育教材集・資料を活用して－」

小学6年生で資料「働くひと」を活用して、バスの運転手の話から、子どもたちどうして意見を出し合った。

Aからは「男は力仕事」「男は主役・代表の仕事」という意見が出た。理由は「勇敢だから」ということであった。クラスの子どもたちも、大半はこの考えに納得している様子だった。この意見を取り上げ、深めていく中で、「男全員が力持ちではない」「女性だって力持ちの人がいる」という気付きから、「力持ちの男が多いからこういう見方になって仕方ない」「それは偏見だよ」「性別で区別することは変だよ」と話し合いに発展した。

教員が「男女の性別で区別することで困ること」をきくと、「区別されたらやりたいことがあってもやりにくい」「本当につきたい仕事に就きにくい」という意見が出た。

授業の終わりには、「男は力仕事」と発言していたAも友だちと意見や考えを話し合うことを通して、「性別で区別せず、自分のしたい仕事をしようと思った」と考え直した。

子どもたち一人ひとりが自分の価値観を問い直す中で、今までの経験から自然に思い込んでしまっていることが偏見につながることに気付くことができた。

誰にとっても過ごしやすい学校や社会をつくるために、できることを考えていきましょう

教材・資料紹介

- ① **文部科学省**（文部科学省 総合教育政策局 男女共同参画共生社会学習・安全課）
学校における男女共同参画の推進のための教員研修プログラム
～「無意識の思い込み」に気付くために～
- ② **独立行政法人国立女性教育会館** Webサイト （教材や報告書等について掲載）



令和5年3月
大阪府教育センター
人権教育研究室

参考資料

「学校における男女共同参画の推進のための教員研修プログラム
～『無意識の思い込み』に気付くために～」

（文部科学省 総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課 男女共同参画学習室）