

無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）セルフチェック30

- 各設問を読み、当てはまるものに○をつけてください。

4:とてもそう思う、3:まあそう思う、2:あまりそう思わない、1:全くそう思わない

全ての設問の回答が済んだら、「奇数設問」「偶数設問」それぞれの合計点を出してみましょう。
自分自身の「無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）」の傾向が分かります。

1	年配者はパソコン操作やSNSの使い方に不慣れだ	4・3・2・1
2	最近の若者はマナーを知らない	4・3・2・1
3	女性は細やかに気配りができるから、秘書やアシスタント業務に向いている	4・3・2・1
4	太っている人は自己管理ができていない証拠	4・3・2・1
5	ラテン人は時間にルーズだ	4・3・2・1
6	母親は仕事より子供を優先するものだ	4・3・2・1
7	血液型A型の人は真面目で神経質だ	4・3・2・1
8	父親は一家を支える収入を得るべきだ	4・3・2・1
9	留学していた人は英語が得意だろう	4・3・2・1
10	長男は親の面倒をみる役割がある	4・3・2・1
11	関西人だからお笑いのセンスがある	4・3・2・1
12	意見を主張する女性は気が強い	4・3・2・1
13	九州出身の男性は亭主関白だ	4・3・2・1
14	離婚した人は人格に問題がある	4・3・2・1
15	理系出身の人は論理的だろう	4・3・2・1
16	子供を育てて初めて人として一人前になれる	4・3・2・1
17	良い大学を卒業した人は仕事もデキる	4・3・2・1
18	仕事のためにはプライベートを犠牲にしなければいけない	4・3・2・1
19	看護師や保育士は女性の仕事だ	4・3・2・1
20	一人前になるためには苦勞しなければいけない	4・3・2・1
21	外国人が流暢な日本語を話すと驚く	4・3・2・1
22	一度立てた目標は変更してはいけない	4・3・2・1
23	障がいがある人は可哀想だから守らなくてはいけない	4・3・2・1
24	年長者の言うことには従うべきだ	4・3・2・1
25	フレッシュなアイデアを集めるために若者に意見を聞こう	4・3・2・1
26	家庭のことをしっかりやらなければ女性は外で働くべきではない	4・3・2・1
27	重要な仕事はやはり男性に頼む方が頼りになる	4・3・2・1
28	定時で帰ろうとする同僚にイラっとすることがある	4・3・2・1
29	「ハーフ」と聞くと「白人の外国人風」の容姿を思い描く	4・3・2・1
30	男なら弱音を吐かずに我慢するべきだ	4・3・2・1

奇数番号の合計点

偶数番号の合計点

裏面へ→

【解説】 無意識の思い込みセルフチェック 30

チェックシートはいかがでしたか？

「無意識の思い込み」は「良いもの」「悪いもの」があるわけではなく、**人による「違い」**があるだけです。表面の設問は全て絶対的な正解があるものでしょうか？ いいえ、それぞれ個人の価値観によって感じ方が異なるものだったり、国や文化の違いで変わってくるもの、あるいは全体の一部の人にのみ当てはまる傾向だったりするものです。

チェックリストを通じて自分がどの様な**「考え方の癖」**や**「価値観」**を持っているのか振り返り、それが「偏見」や「差別」ではないか、普段の行動やコミュニケーションに悪い影響を及ぼしていないかを改めて考えてみましょう。

様々な考え方、働き方、生き方を受け入れることで誰もが自分らしさを生かし、幸せに暮らせる社会が実現できます。ぜひあなた自身からその輪を広げてください。

※あくまで傾向をみるものです。合計点が35点に達していない場合は、その傾向が弱いとお考え下さい。

● 奇数番号の合計点が35点以上だった方

→ **人を見かけや職業、性別、人種などで判断しがち！**

見かけや職業、性別、人種などの属性ごとに「こういう人だ」というパターンを当てはめて判断することはよくあることで、とても自然なことです。ただ、それはこれまであなたが接してきた人・TV・小説などから得た情報をもとにしたもの。いつでもパターン通りに当てはめると、知らず知らず相手を傷つけてしまったり、新しい人間関係作りに失敗したりしてしまう可能性があります。失敗を避けるためには**普段から容姿や職業、所属しているグループなどの印象で相手を判断せず、目の前にいる一人一人を理解しようとする姿勢を持つ**ようにしましょう。

● 偶数番号の合計点が35点以上だった方

→ **「べき」にとらわれて自分や他人を攻撃してしまうかも！**

自分のポリシーや常識など、「こうすべき」という信念に従って行動することは良いことです。ただ、そういった気持ちが強くなり「自分の認識・考えだけが正しい」と強く思い込んでしまうことで、自分と異なる価値観をもとに行動をしている人へネガティブな態度をとってしまったり、不用意な言葉をかけてしまうことがあります。お互いに相手を尊重し、違いを認められる良い関係性を作るためには「こうすべき！」という考えを一旦脇に置き、**一人一人の価値観や生き方を「良い・悪い」で判断することなく受け止める**ことを心がけましょう。