

第1回
10/2
(木)

ひめじのネットワーク形成交流会 in東予 第1回

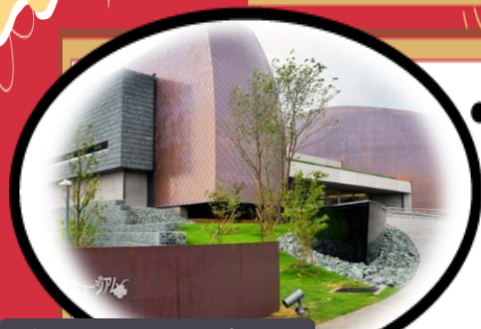
アンコンシャスバイアスへの向き合い方と個人・組織の成長

場所：あかがねミュージアム

ゲスト 勇 明希さん（愛媛トヨペット株式会社）

越智 蘭子さん（パーソルコミュニケーションサービス）

豊川 真実さん（株式会社日本エイジェント）



あかがねミュージアム



- 今年度は東予（新居浜市）で開催、10月～1月（全3日間）を通して「アンコンシャス（無意識の）バイアス」への向き合い方を考え、仕事や日常に生かしていきます。
- ロールモデルとなるゲストと運営スタッフの大学生たちが各グループに加わり、身近にあるアンコンシャスバイアスの気づきや理解を深めるためにゲーム方式のグループワークを行い、全体で共有しました。
- また、愛媛大学の村田先生にアンコンシャスバイアスの理論を講義いただきました。脳の普遍的な機能として物事のカテゴリー化は備わっていて、そのカテゴリーに特定の考え等を関連付けるプロセスをバイアスと言い、メリットもあるが、時に自分と違う人を受け入れ、理解しようとする努力を妨げることがあるとのこと。それを防ぐ方法として、カテゴライズした集団に関して持つ考え（ステレオタイプ）が浮かんだら、別のイメージに置き換える癖付けが大切なことを学びました。
- アンコンシャスバイアスを生じさせないようにすることは難しいけれど、マインドに働きそうな場合は、気づいて変えるアクションを考えることが重要だと理解しました。皆さん初対面でしたが、組織・業種・世代の枠を超えて終始和やかに交流しました。

受講生の声

・アンコンシャスバイアスは生じないようにするのは難しいが、生じたときにどう変換するかというお話がとても目からウロコでした。

- ・ステレオタイプが浮かんだ時、意図的に別のイメージに置き換えてプラスになれるようにしたい。
- ・アンコンシャスバイアスを無くす取組みを社内でも行っているの、今日習ったことを社内でも共有したいと思います。
- ・アンコンシャスバイアスについて深く学びました。今後のクライアントワークに活かしていきたいです。
- ・同年代の方とお話しできて貴重な経験でした。
- ・様々な職種の方とお話しできて楽しかったです。
- ・市内でも講演してほしい。



withデザート
白芋ロールケーキ



第2回 11/12 (水)

ひめじのネットワーク形成交流会 in東予 第2回
アンコンシャスバイアスへの向き合い方と個人・組織の成長

場所：あかがねミュージアム

ゲスト 勇 明希さん（愛媛トヨペット株式会社）

越智 蘭子さん（パーソルコミュニケーションサービス）

豊川 真実さん（株式会社日本エイジェント）



あかがねミュージアム



さらにアンコンシャスバイアス（無意識のバイアス）を深掘りしました。前回にアンコンシャスバイアスを克服する初めの一步として、まず問題に「気づくこと」を取り上げたのを踏まえて、今回は、自分が変わるために努力しようとする「動機づけ」（意欲）に焦点をあてました。

変化のための動機づけには、自分の価値観と自分の態度・行動の不一致である「認知的不協和」に気づくことがカギとなります。自分の価値観との不一致に気づいたら信念や考え方などの認知を変更する、行動を変更する、この2つが自分のアンコンシャスバイアスを健全に変えていく方法となります。

具体的には、ステレオタイプを別のイメージに置き換えたり、人に対して決めつけないで行動の理由を考えたりと自分と異なる人達と出会い、知り合うことが、アンコンシャスバイアスに気づき変えていく事につながっていくとのことでした。

講義の後、グループワークで意見交換を行い、ゲストトークでは、活躍する上でぶつかったジェンダーの壁や仕事に対する意識の変化等を赤裸々にお話いただき、参加の皆さんも共感する部分が多く、大いに盛り上がりました。

受講生の声



- ・ 仕事でもいろいろなところでバイアスを感じた時に切り替えて考えられるヒントがたくさんありました。小さなことからでも出来ることを1つずつ増やしていこうと思います。
- ・ ゲストの方々のトークショーを通して色々な経験を聞く事が出来た。
- ・ このような楽しい交流会は続けて欲しい。1歩踏み出しやすいきっかけになると思いました。
- ・ 無意識のバイアスで人を見ていることを気づけたため、どう変えていくのかを考えて仕事や生活に生かしていきたい。

withデザート
あかがねワッフル



第3回
1/14
(水)

場所：あかがねミュージアム

ゲスト 越智 繭子さん（パーソルコミュニケーションサービス）
豊川 真実さん（株式会社日本エイジェント）
大西 沙織さん（愛媛県少子化対策・男女参画課）



あかがねミュージアム



最終回は、実際に行動変容につなげるためのプログラムを実施しました。

「無意識のバイアスを手放す習慣術」と題した講義では、まず考え方のクセを自分で観察する習慣をつけるとともに、行動を変えるには意識ではなく、仕組みが大切とし、行動を始めるタイミングの工夫・行動の見返り・集中すべき目標設定などの手段を使って、望ましい行動を習慣化することが大切であると学びました。

グループワークではエンゲージメントカードを使い自己紹介を兼ねたアイスブレイク、日常にありがちな場面での無意識のバイアスを変換するワークを行いました。さらに自分自身の弱みをグループ内で共有し強みに変換する「バイアスはずしチャレンジ」を行い、これからの自信に繋がっていく内容となりました。年代や業種等様々な方との意見交換により新しい発見をすることが出来ました。

受講生の声



- グループワークが多く、しっかりとした講義もあって、とてもバランスがよいプログラムだったように思います。いろいろなことについて話し合う時間、共有する時間を多く取ってくれたのでとても良かったです。
- 自己肯定すごく上がりました。人の良いところを見つけ、自分に還元していきたいです。
- 自分自身弱みと思っていたことが、実は強みにも変換出来ることだったと知ることが出来て、いい経験になりました。
- どの意見でも否定されない環境がすごく心地良いと思ったので、職場でも生かしたいと思いました。

withデザート
幸せのチーズケーキ

