

無意識に思い込みをしていませんか

8月に入りました。私達は、何かを見たり聞いたりしたときに、無意識にこうだと思い込むことがあります。今月号では、この無意識の思い込みであるアンコンシャスバイアスについて紹介します。

- **無意識の思い込み（アンコンシャスバイアス）とは…** 何かを見たり聞いたり、感じたりしたときなどに無意識にこうだと思い込むことがあります。これを無意識の思い込みまたは、アンコンシャスバイアスといいます。例えば、社長と聞くと、男性と思いつかべたり、何か専門的な話を聞いただけで、私には無理だと思ってしまったりするようなことがあげられます。
- **どんな思い込みが存在するか…** 以下にてアンコンシャスバイアスの典型例の一部を紹介します。
 - **ステレオタイプ…** 学歴や世代など、属性に対する先入観や固定観念で思いこむ傾向のこと
 - **ジェンダーバイアス…** ジェンダーに対する先入観や固定観念で決めつけた見方をする傾向のこと
 - **確証バイアス…** 自分の考えを支持する情報や、自分が期待する情報だけを集めたくなる傾向のこと
 - **権威バイアス…** 権威があると感じる人の言動に対して、従った方がいいと思い込む傾向のこと
 - **ネガティブバイアス…** 肯定的な情報よりも、否定的な情報の方にひきずられる傾向のこと
- **思い込みに対する対処法…** このような思い込みに対してはできる対処法は以下の通りです。
 - ① **気づくこと…** 自分ではなかなか気づきにくいかもしれませんが、だからこそ、これってどうなんだろうと、普段から意識しておくことが大切な一歩につながります。
 - ② **決めつけない・根拠を持って判断する…** 無意識の思い込みは、自分や他者の存在意義や可能性を狭めることにつながるリスクにもなります。この人はこうだ、自分はこうだといったような決めつけは安易にせず、正しい情報や成果などから、根拠を持って判断するようにしましょう。
 - ③ **対話を大切に…** このような思い込みは誰にでもありうることです。だからこと、もっと話をしよう、互いに確認しようといった対話を心がけていきましょう。

朝時間を活用してみよう

朝起きてからの2 - 3時間は脳のゴールデンタイムです。今回は、朝時間を活用する方法について紹介します。

- **自分と戦わない工夫をする…** 早起きするためには、まずは習慣づけが必要です。ですが、寝たはずなのに、疲れが取れず、もっと寝ていたいという気持ちと必死に戦いながら、起きなくてはならないのは、苦痛になってしまいます。まずは完璧を目指したり、必ず達成しなければならないといった考え方はせずに、できそうな範囲で始めてみましょう。
- **睡眠の質を高める…** 早起きのために、睡眠は大切なカギとなってきます。それでは実際に質の良い睡眠をとるためにはどうしたらいいかというと、夜遅くまでの飲酒は控えること、スマホは寝る30分程前までにすること、また出来る限り、毎日就寝時間を一定にしておくことです。できれば早起きする時間から逆算して、6-7時間程度の睡眠時間を確保できるようにしていくことがおすすめです。
- **楽しい朝のルーティンを持つ…** 何か資格の勉強をする、自分が得たい知識を身につける、体力をつけたいなど、朝時間を活用して得られる動機となることを取り入れることです。そうすることで、自分が目標にしていることが達成したり、自信を持てることにつながります。

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆ 電話カウンセリング

平日 10:00~20:00
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

◆ 対面・オンライン面談

* 詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp