

「無意識のバイアス研修」 チェックリスト 回答

本チェックリストは、「無意識のバイアス研修」動画を視聴後に、各自で行ってください。

1. 無意識のバイアスの説明として、該当するものはどれですか。一つだけ選択してください。

- a) 無意識のバイアスとは、誰もが潜在的にもつ無意識の思い込みや偏見のことである。
- b) 自分自身では意識しづらく、ゆがみや偏りがあるとは認識していないため、「無意識の偏見（バイアス）」と呼ばれる。
- c) バイアスの対象は、性別、人種、年齢など様々である。
- d) 上記の全て

正解：d)

無意識のバイアスに関する説明として、a)-c)のすべての選択肢が該当する。

2. 無意識のバイアスが生じやすい事例として、該当しないものはどれですか。一つだけ選択してください。

- a) ストレスが多い環境では、短絡的思考に陥りやすい。
- b) 自分の感情的な反応を優先して、物事を決断する。
- c) 自分の偏見や思い込みを見抜くために、他者のサポートや意見を重んじる。
- d) 他人の視点に共感することは困難なので、そういう努力は行わない。

正解：c)

無意識のバイアスが生じやすい事例として、a), b), d) の選択肢が該当する。c) の「自分の偏見や思い込みを見抜くために、他者のサポートや意見を重んじる」は、無意識のバイアスをなくすために重要である。

3. 属性にもとづく無意識のバイアスの事例として、該当する思い込みはどれですか。一つだけ選択してください。

- a) 組織のリーダーには、男性の方が向いている。
- b) 女性の上司には抵抗がある。
- c) 男性で育児休業を積極的に取りたい人は少ない。
- d) 上記の全て

正解：d)

属性にもとづく無意識のバイアスに関する説明として、a)-c)のすべての選択肢が該当する。

4. マイクロアグレッション(日常のなかで起きる小さなハラスメント)に該当するものはどれですか。一つだけ選択してください。

- a) 話の最中に度々口を挟む。
- b) 目の前にいる人の存在を無視する。
- c) 若手に対して、「まだ経験が浅いから」と発言する。
- d) 上記の全て

正解：d)

マイクロアグレッションに関する説明として、a)-c)のすべての選択肢が該当する。

5. あなたは、以下のバイアスを持っていると思いますか？持っていると思うものを全て選択してください。

- a) 自分の元々の考えとは異なっても、職場で支配的なグループに同調してしまう傾向がある。
- b) ある人が成功したと聞いた時、その人は「ただ運が良かっただけ」と思い込むことがある。

- c) 「自分には無理」と尻込みしてしまうことがある。
- d) 変化の方がメリットがあると思っても、変化することが面倒だったり怖いので、変化を嫌う傾向がある。

本質問のそれぞれの選択肢が示すバイアスは、下記の通りである。自身が持つ無意識のバイアスについて、今一度振り返りましょう。

- a) 「同調バイアス」：周りの言動に合わせてたくなる傾向。
- b) 「帰属バイアス」：他人の行動を理解する際に、運や環境などの外的要因を過大評価し、努力や能力などの内的要因を軽視する傾向。
- c) 「インポスター症候群」：自分を過小評価する傾向。
- d) 「現状維持バイアス」：現状維持を好み、変化を避ける傾向。