

みなさんは、アンコンシャスバイアスという言葉を知っていますか？

「無意識の思い込み」という意味で、例えば、『怖そうな人だから話しかけづらいだろう』とか、『女性はみんな甘いものが好き』というように、本当にそうかは実はわからないのに決めつけて考えてしまうことってありますよね。

こういった無意識の思い込みや決めつけに気づかずにいると、人間関係に影響が出ることがあります。

いつの間にかしているかもしれない
無意識の「思い込み」や「決めつけ」に
気をつけましょう！

アンコンシャス

バイアスとは？

周囲の人たちに…

グループ活動で活発に発言する人…「リーダーシップがある」「積極的」
あまり発言しない人…「やる気がない」「消極的」

→ 本当にそうでしょうか？

発言のスタイルは個人の特性かも。能力とは関係ないかもしれません



高級車に乗っている…きっとお金持ち

軽自動車に乗っている…きっと経済的に苦しい

→ 本当にそうでしょうか？

車選びは、経済力以外に様々な要因がありそうですね



自分に対しても…

グループ内の話し合いでみんなと意見が違うので、自分は間違っているのかな…

→ 本当にそうでしょうか？

多くの人が同じことを考えていてもそれが正しいとは限りません

何をやってもうまくできないから、どうせ失敗してしまう…

→ 本当にそうでしょうか？

人間はどうしてもネガティブな出来事に強く影響を受けやすいものです。

よく考えればうまくいったこともあるはず。



実は、血液型での性格分析も、このアンコンシャスバイアスがはたらいているかもしれません。「◎型はおおざっぱ」、「☆型は几帳面」、など、私たちは身近な血液型で人を判断してしまっていることがありますよね。でも、血液型と性格の関係を示す科学的な根拠は確認されていません。血液型で人を判断すると、本当の姿を見落とす可能性もありそうです。「もしかしてこれは自分の思い込みかもしれない」と考えてみることも大切です。もしかすると思い込んでるだけなのかな…？と迷ったり困ったりしたら、ぜひ相談室まで！

相談室だより

相談室だより 第 33 号
発行日：2026 年 10 月 吉日
発行：国際医療福祉大学
塩谷看護専門学校
学生相談室

編集後記

無意識の思い込みってありますよね…。私も、初対面で私のことをほとんど知らない方からいきなり「お子さんは女の子ですか？」と聞かれてびっくりしました。どういうことが聞くと、「優しいような雰囲気だからきっとお子さんは女の子だった」とのことでした…。私が優しいかはさておき、私も思い込みをされることがあるのだなと思いました。

(山科 湖)