

他者との良い関係を築く

「アンコンシャス バイアス



(無意識の先入観・思い込み)」との向き合い方

と き

2025年 9月 10日(水) 9:30~16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

～人間の脳が持つ“死角”を知ること、人間関係の諸問題を解決する糸口をつかむ!～

対象者	● すべてのビジネスパーソン
ご参加 いただきたい方	1. 他人(職場の同僚など)を色眼鏡で見えてしまう(無意識の先入観や偏見)理由を知り、改善したい方 2. 「公平性・多様性」がきちんと担保されている心理的に安心安全な職場をつくりたい方 3. アンコンシャス バイアスに無関心の職場が生み出す様々な弊害を知っておきたい方

**相手に配慮している(気を配っている)はずなのに、どうしても良い関係が築けない…。
その答えはアンコンシャス バイアスという“脳が持つ死角”にあります!**

近年、多様性や職場の心理的安全性とともにアンコンシャス バイアスという言葉に触れる機会が増えています。

アンコンシャス バイアスとは、端的に言うと「自分では意識できていない人間や物事への先入観・思い込み・偏見」という意味です。これまでアンコンシャス バイアスは、人間なら誰しも思いあたる節はあるものの、世の中に広く発信・認知されることがほとんどありませんでした。しかし、最近になってようやく世界的な人権意識の高まり(例:SDGs、人的資本経営)とともにアンコンシャス バイアスの概念が世の中に認知されてきており、今ではテレビCMに流れたり、企業理念に明記されるほどになっています。

ではなぜ、これほどまでに急速にアンコンシャス バイアスが世界中の人々の問題意識を喚起しているのでしょうか。それは、アンコンシャス バイアスを外す努力をしないと、真の意味で人と人との協調と連携がいつまでたってもいい形で実現しないからです。

◆ アンコンシャス バイアスの外し方が分かると、人間関係が大きく改善され、円滑な協力と連携が進んでいくようになります!

本研修では、アンコンシャス バイアスに対処しないことで、職場や自分自身に起きる弊害を回避する予防法と対処法を学びます。
具体的に学ぶ内容は下記4つに大別されます。

- ① 自分が今、どの程度アンコンシャス バイアスを持って毎日過ごしているのかを客観的な視点で自己認識する方法
- ② アンコンシャス バイアスのタイプ(自分の身の回りや職場において、どのようなアンコンシャス バイアスがあるのか)
- ③ 人はなぜアンコンシャス バイアスを持ってしまうのか(アンコンシャス バイアスが起るメカニズム)
- ④ アンコンシャス バイアスを外して、他者と良好な人間関係をつくる方法

また、アンコンシャス バイアスは人間関係を壊す温床になります。よって、人間がアンコンシャス バイアスを持ってしまうメカニズムを理解し、必要な時にいつでも外せるようにしておくことは、心理的に安全で安心感にあふれた人間関係による職場づくりを実現する上で大変有意義な取り組みになります。

- ☐ 中高年の社員は頭が固く柔軟性に欠け、扱いづらい
- ☐ 若手社員が管理職やリーダーを務めるのはまだ早く、荷が重い
- ☐ 日本製は品質が良く、新興国が産地の製品は品質が悪い
- ☐ 来客へのお茶出しは女性の事務職が行うべき
- ☐ 機械を扱う仕事は女性社員には適さないで、男性社員が率先して行うべき

もし、上記5つの項目を読んで違和感を感じないものが1つでもあった場合は、ご自身がアンコンシャス バイアスに囚われている可能性があります。この機会に、その事実と正面から向き合い、できるだけ早くアンコンシャス バイアスの外し方を身につけることをお勧めします。

また、「●自分と相性の悪い人が職場内外におり、その人たちと協力していかないと仕事を進めていくことができない…」、「●部下や同僚との関係性を改善し、チームをまとめ、うまく連携していきたい」、「●自分には特に悪いところはないと思ってはいるものの、周りや特定の人たちとの関係が一向に良くならないので困っている」。このような方々にとって、本研修を受講することにより、他人や物事に対する見方が大きく変わることに加え、人間関係を好転させるまたとないきっかけになります。ぜひこの機会にご参加ください。

◆ 研修プログラム（ 9:30～16:30 ）

1. オリエンテーション

・ 研修目的の共有 ・ アイスブレイク

2. アンコンシャス バイアス(偏った物の見方)がもたらす組織と個人への悪影響

(1)相互理解・相互尊重を妨げるもの
(2)誰にでもある偏った物の見方
(3)偏った物の見方をそのまま放置してしまう弊害
(4)職場の人間関係や仕事にもたらす悪影響
(5)自分自身のキャリアとモチベーションにもたらす悪影響

3. 他者との良好な関係を築くためにアンコンシャス バイアスを取り除く

(1)相手が発する非言語メッセージの気づき方
(2)自分の思考の癖を発見する(記録の言語化、感情の言語化)

(3)自己防衛本能を知る
(4)“視野が狭くなっている時の自分”の気づき方
(5)意識化の重要性とバイアスの上書き
(6)アンコンシャス バイアスと心の後味について
(7)私の当たり前は、相手の当たり前ではない
(8)自分が図らずも押しつけている・決めつけているものに気づく

4. アンコンシャス バイアスをコントロールした先にあるもの

(1)新しいアイデアが生まれやすいチームの形成
(2)自由闊達にお互いの考えを伝えあえる職場風土の形成
(3)相手への配慮や思いやりにあふれた人間関係の形成

5. 研修の総まとめ

・ 全体の振り返り、質疑応答、講師講評

演習

演習

講 師

中産連パートナー講師（コミュニケーションコンサルタント）

電子機器メーカーにて総務人事、役員秘書、採用・教育を担当後、人事部門の責任者となる。その後、外資系企業に転じ、シニアセクレタリーとして人材育成プロジェクトを担当後、講師&コンサルタントとして独立。職場の心理的安全性づくり、アンコンシャス バイアス、多様性(ダイバーシティ)コミュニケーションの推進、メンタルヘルス、ビジネスコミュニケーション等の研修を中心に活躍している。受講者に寄り添いながら真摯に向き合う研修の進め方が好評。年間200回以上の研修に登壇している。

他者との良い関係を築く「アンコンシャス バイアス(無意識の先入観・思い込み)」との向き合い方 (9/10) 参加要項／参加申込書

参加費（1名様）	<table><tr><td></td><td>中産連会員</td><td>中産連会員外</td></tr><tr><td>セミナー受講のみ</td><td>36,300円(消費税込)</td><td>41,800円(消費税込)</td></tr><tr><td>フォローアップ(事後行動支援)付き★</td><td>42,900円(消費税込)</td><td>48,400円(消費税込)</td></tr></table>		中産連会員	中産連会員外	セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)	フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)	★本研修の学びを職場での日々の実践に着実ににつなげられるようにラーニングコーチが1ヶ月間行動支援いたします。
	中産連会員	中産連会員外									
セミナー受講のみ	36,300円(消費税込)	41,800円(消費税込)									
フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)									
申込方法	●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。(https://www.chusanren.or.jp) 申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。 ●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。 ●フォローアップ(事後行動支援)を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。 ※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。										
受講までの流れ	<会場受講の場合> 受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。 <オンライン受講の場合> ①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスワード」をメールにてご案内します。 ②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。 【オンライン受講の注意事項】 ・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。 ・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。 ・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外の使用はお断りします。 ・研修の撮影・録音は固くお断りします。										
キャンセルについて	お客様の都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。 ・会 場 受 講 の 場 合 ： 開催日の前日（土日祝日を除く）・当日・・・・・・・・受講料の100% ・オンライン受講の場合 ： テキスト発送後（開催日の約1週間前）・・・・・・・・受講料の100% ※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。										
申込み・問合せ先	一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川 〒461-8580 名古屋市中区白壁3-12-13 TEL：052-931-9824 e-mail：kohashikawa@chusanren.or.jp										

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

参加形態	フォローアップ(事後行動支援)を希望(✓)	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				
申込責任者 所属部課・役職名		申込責任者氏名(フリガナ)		E-mail アドレス

会社概要	業種(主要製品名)	資本金	従業員数	今回ご記入いただく個人情報は、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)においてのみ使用致します。 詳細は当連盟HP(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。 同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記に①点のご記入をお願い致します。 ☐ セミナーなどの関連情報の案内を希望しない
		百万円	人	
中部産業連盟会員(○印をお付けください)		会員 ・ 会員外		