

お互いのバイアスに振り回されないために

誰もが、無意識のうちに偏ったものの見方をしてしまう

無意識の思い込みをゼロにはできない

➤「気づこうとする」「意識する」ことが大切

➤相手の「非言語メッセージ」に目を向け、「相手からのフィードバックと向き合うこと」が重要

「これって私のアンコンシャスバイアス？」

相手がいってくれてこそ、気づけることは多い



- アンコンシャスバイアスは自己防衛心から生じる
 - 自己防衛心が信頼関係の構築を妨げる
 - 自己防衛心を取り除くには。。

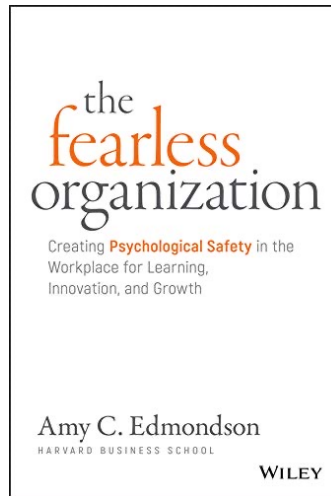
心理的安全性

- 回りの意見や反応を気にすることなく、自分の意見が言える、「自己開示しても大丈夫」と安心して発言できる、行動できる
- 「大丈夫」という感覚の中で「つながり」が生まれる



心理的安全性とは

- チームの心理的安全性とは、チームの中で対人関係におけるリスクをとっても大丈夫だ、というチームメンバーに共有される信念のこと
- メンバー同士が健全に意見を戦わせ、生産的でよい仕事をすることに力を注げるチーム、職場のこと
 - エミリー・C・エドモンドソン



対人関係のリスク

- 無知だと思われたくない
⇒必要なことでも質問をせず、相談をしない
- 無能だと思われたくない
⇒ミスを隠したり、自分の考えを言わない
- 邪魔だと思われたくない
⇒必要でも助けを求めず、不十分な仕事でも妥協する
- 否定的だと思われたくない
⇒是々非々で議論をせず、率直に意見を言わない

必要なことでも、行動しない、言わない 心理的**非**安全性のチーム

「心理的安全性のあるチーム」の特徴



- メンバー間の話す量が均等
- 非言語コミュニケーションに敏感
- 互いに「聴き合う」ことができるチーム

話せる = きいてもらえる





キャッチボールもコミュニケーションも、キャッチする技量が高いと上手いく

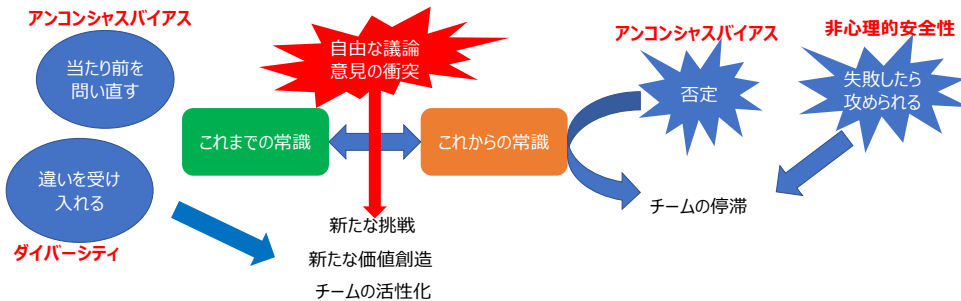
心理的安全性によくある誤解

- (X) アットホームなチーム
- (X) 結束したチーム
- (X) すぐに妥協する「ヌルい」チーム

健全な衝突と高いパフォーマンスが存在するチーム

VUCAの時代・正解のない時代

- 実践・模索しながら学習
 - 正解のあった時代は、正解を学び、実践
- 学習を促進に必要なのが「心理的安全性」



Googleのチーム作りの5つの鍵



無意識の偏見のないチームを作る

- 成果を正しく評価するための仕組みを探索する
- 組織の健全な発展のためのデータ収集・分析
- 何気ないメッセージに潜む偏見を見直す
- 偏見排除の責任は一人ひとりが負う



rework.withgoogle.com/jp

無意識の偏見のないチームを作る

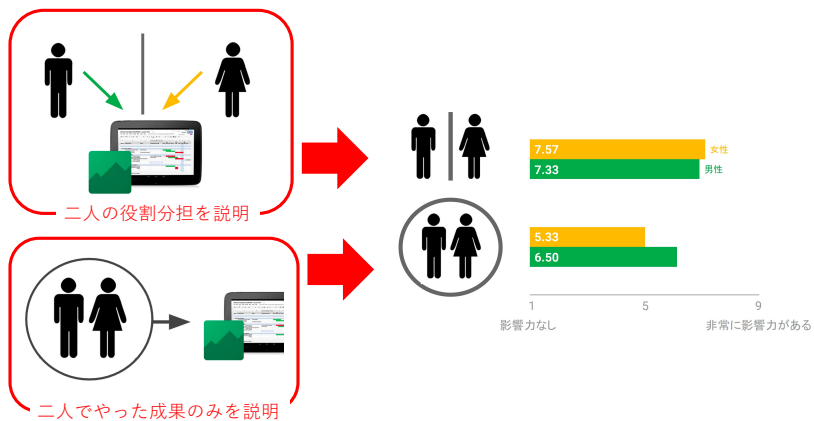
- 成果を正しく評価するための仕組みを探索する
- 組織の健全な発展のためのデータ収集・分析
- 何気ないメッセージに潜む偏見を見直す
- 偏見排除の責任は一人ひとりが負う



rework.withgoogle.com/jp

成果を正しく評価するための仕組みを探索する、組織の健全な発展のためのデータ収集・分析

- 「男性の仕事」というイメージの強い仕事を、男女二人で担当



rework.withgoogle.com/jp

無意識の偏見のないチームを作る

- 成果を正しく評価するための仕組みを探索する
- 組織の健全な発展のためのデータ収集・分析
- 何気ないメッセージに潜む偏見を見直す
- 偏見排除の責任は一人ひとりが負う



rework.withgoogle.com/jp

何気ないメッセージに潜む偏見を見直す

特定のグループを疎外する
雰囲気はありませんか。ある
いは、特定のタイプの人だけ
を歓迎するメッセージを発し
ていませんか。



rework.withgoogle.com/jp

無意識の偏見のないチームを作る

- 成果を正しく評価するための仕組みを探索する
- 組織の健全な発展のためのデータ収集・分析
- 何気ないメッセージに潜む偏見を見直す
- 偏見排除の責任は一人ひとりが負う



rework.withgoogle.com/jp

偏見排除の責任は一人ひとりが負う

自分自身に偏見がないか

- 第一印象を疑う
 - 少し時間をおくことで無意識を意識化する
- 自らの意思決定の根拠を説明する
 - 判断の根拠を説明できるようにしておけば、無意識の偏見が入り込む余地がそれだけ小さくなる
- フィードバックを求める
 - 互いの無意識の偏見を阻止できる

…という考えを私はもっ
ているなあ。それはそう
として…

rework.withgoogle.com/jp

偏見排除の責任は一人ひとりが負う

他人に偏見がないか

- お互いに指摘する
- 他人にも意思決定の根拠を示してもらおう
- 協力して意思決定をおこなう
 - 集団による意思決定は、無意識の偏見を排除するうえで非常に効果的な方法



rework.withgoogle.com/jp

「無意識の偏見」に対処する ～ 個人としてやってみよう ～



自己認知力を高める

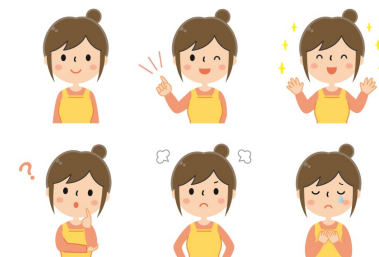
1. 相手の非言語メッセージを意識する：相手から自分を知る
2. アンコンシャスバイアスを記録してみる：思考のクセを発見する
3. 相手を意のままに操ろうとしない：自己防衛に走らない
4. 感情を言葉にする：気持ちを落ち着かせる
5. 目的に立ち戻る：長期的な課題に対処する

自己認知力を高める

1. 相手の非言語メッセージを意識する：相手から自分を知る
2. アンコンシャスバイアスを記録してみる：思考のクセを発見する
3. 相手を意のままに操ろうとしない：自己防衛に走らない
4. 感情を言葉にする：気持ちを落ち着かせる
5. 目的に立ち戻る：長期的な課題に対処する

【自己認知力を高める】 相手の非言語メッセージを意識する

- 相手の不快に気づく5つのポイント
 - 相手の「目」を見る
 - 相手の「表情」を見る
 - 相手の「声・話し方」に注意する
 - 相手の「態度・しぐさ」を見る
 - 相手の「反応」の変化を見る



↓
自分の思い込みを振り返ってみる



相手の非言語メッセージで 「あっ」とすることは？

(例) 少し強めにドアをしめる

アンコンシャスバイアスを記録してみる

- 言語化することで、思考のクセに気づきやすくする
 - 気になったことはとにかくメモする
 - 非言語メッセージをよく見る
 - 鮮度を重視する
 - 2週間続けてみる



自己認知力を高める

1. 相手の非言語メッセージを意識する：相手から自分を知る
2. アンコンシャスバイアスを記録してみる：思考のクセを発見する
3. 相手を意のままに操ろうとしない：自己防衛に走らない
4. 感情を言葉にする：気持ちを落ち着かせる
5. 目的に立ち戻る：長期的な課題に対処する

自己認知力を高める

1. 相手の非言語メッセージを意識する：相手から自分を知る
2. アンコンシャスバイアスを記録してみる：思考のクセを発見する
3. 相手を意のままに操ろうとしない：自己防衛に走らない
4. 感情を言葉にする：気持ちを落ち着かせる
5. 目的に立ち戻る：長期的な課題に対処する

【自己認知力を高める】

相手を意のままに操ろうとしない

- 相手が予想と違う反応を示したとき、アンコンシャスバイアスに気づくサイン
- 相手を意のままに操ろうとするアンコンシャスバイアスをもっていれば、自分の予想に反した反応や、思い通りに動いてくれないことへのいらだちを感じるようになる



相手を意のままに操ろうとする自分がないか'



【自己認知力を高める】

感情を言葉にする

- あまりにも心に負担がかかるようなものを、そのまま意識していたら耐えられないので、自然と無視したり、ごまかしたりして無意識の世界に閉じ込める習性がある
- この「防衛感情」は、「私は正しい」「私は悪くない」というアンコンシャスバイアスを強め、自己認知が難しくなってくる
- イラッとしても、感情的にならず、私のアンコンシャスバイアスかも？と振り返ってみる



自己認知力を高める

1. 相手の非言語メッセージを意識する：相手から自分を知る
2. アンコンシャスバイアスを記録してみる：思考のクセを発見する
3. 相手を意のままに操ろうとしない：自己防衛に走らない
4. 感情を言葉にする：気持ちを落ち着かせる
5. 目的に立ち戻る：長期的な課題に対処する

自己認知力を高める

1. 相手の非言語メッセージを意識する：相手から自分を知る
2. アンコンシャスバイアスを記録してみる：思考のクセを発見する
3. 相手を意のままに操ろうとしない：自己防衛に走らない
4. 感情を言葉にする：気持ちを落ち着かせる
5. 目的に立ち戻る：長期的な課題に対処する

【自己認知力を高める】
目的に立ち戻る

- 目先のことに囚われすぎるのも、アンコンシャスバイアス
 - 「メンバーに任せてしまったら失敗するかも知れない」
 - 「メンバーが失敗したら、自分の評価も下がってしまうかもしれない」
- 目先のことに囚われないためにも、この仕事は何のため、誰のため、と問う



あなたの周りにおけるアンコンシャスバイアスを思い出してみましょう

あなたは今から、どんなことを実践しますか？

始めること

やめること

だれにでも無意識の偏見があることを意識しましょう

相手の話を聴くこと、非言語メッセージに目を向けることを大切にして、自分のことを知きましょう

ご清聴、ありがとうございました
ご縁に感謝いたします