

アンコンシャス・バイアス

「無意識の思い込み」のある組織で 従業員のモチベーションをあげるポイント

株式会社ドクタートラスト

保健師 横川さところ

従業員のモチベーションをあげるために大事なことは

ストレスチェックのデータより
仕事のモチベーション向上には以下6つが重要と判明！

上司の行動・態度	1	従業員に対して誠実な態度で対応する
	2	従業員の長所をのばすための機会を設け、積極的にほめる
	3	従業員が失敗しても、挽回するためのチャンスをつくる
	4	従業員が自覚している適性を尊重する
職場環境	5	従業員同士が互いに理解し、認め合うことのできる環境をつくる
	6	正規・非正規問わず、従業員を職場の一員として尊重する

この6つを妨げる要因が

**無意識の
思い込み**
(アンコンシャス・バイアス)



出典：株式会社ドクター・トラスト ストレスチェック研究所 研究レポート
「上司が従業員のモチベーションをあげるために必要な、たった6つの工夫」 <https://stella-sc.jp/2021/04/06/210406/>

「無意識の思い込み」とは？



それはこういう
ことですよ！

無意識のうちに「こうだ！」と思うこと

わたしたちは「過去の経験」や「見聞きしたこと」に影響を受けて、
無意識のうちに偏ったモノの見方をしている

＼ 落ち着いていますね！ / と言われたら？

- うれしい！
- 何も思わない
- ショック……
- 誰に言われるかによる
- 時と場合による

自分が言われて嬉しい
言葉でも、
相手が嬉しい
とは限らない



**無意識がゆえに完全に
なくすことができない**

- ✓ 無意識の思い込みは誰にでもあるもの
- ✓ 日常生活にあふれている

代表的な「無意識の思い込み」

＼ あなたやあなたの周りで、こんな思い込みはありませんか？ ／

ステレオタイプ	人の属性をもとに先入観や固定概念で決めつけてしまう
正常性バイアス	問題があっても、「私は大丈夫」と思い込んでしまう
確証バイアス	自分の考えや経験則を正当化する情報ばかり探してしまう
権威バイアス	権威のある人の言うことは、間違いのないと思い込む
集団同調性バイアス	周りと同じように行動しようとする
ハロー効果	相手の一部の長所ですべてがよく見えてしまう
コミットメントのエスカレーション	過去の自分の意思決定を正当化してしまう
サンクコスト効果	これまで費やした労力や効果を考え、やめたほうがいいこともやめられない

「無意識の思い込み」はなぜ組織によくない？

上司の行動・態度	1	従業員に対して 誠実な態度 で対応する
	2	従業員の 長所をのばすための機会 を設け、 積極的にほめる
	3	従業員が 失敗しても、挽回 するためのチャンスをつくる
	4	従業員が自覚している 適性を尊重 する
職場環境	5	従業員同士が互いに理解し、認め合う ことのできる環境をつくる
	6	正規・非正規問わず、 従業員を職場の一員として尊重 する



Aさんは時短勤務だから重要な仕事は無理だろう。Bさんのほうが勤務時間の融通がきくしうまくやれそうだ。



Cさんの社内評価はあまりよくない。やる気も見られないし、仕事をまかせるのが不安だ。



バイトさん、派遣さんは社員の指示に従ってればいい。

上司の考えは「事実」でしょうか？ 思い込みでしょうか？
「無意識の思い込み」による上司の態度や言動は従業員のモチベーションに大きな影響を与えます

思い込みをそのまま放置するのは悪影響

モチベーションをあげるために上司が心がけるポイント

無意識の思い込みがあることを前提にした組織づくりをしよう

部署内で「これって無意識の思い込み？」と気軽に言葉にしてみる

職場内で定期的に語り合う場をつくる

上司自らが自己開示し、どんな意見を言っても大丈夫な組織にする

相手を変えようとするのではなく、上司自らが変わる

「伝わっただろう」と思わずに、言葉の解釈を互いに確認しあう

組織づくりが進む
ことでのメリット



職場環境改善



可能性が広がる



生産性が高まる

意外と忘れがち？自分への「無意識の思い込み」

無意識の思い込みは相手だけでなく**自分自身にもある**って知ってましたか？

生き方、あり方、働き方など、皆さんの人生、皆さんのキャリアに大きな影響を与えています

大切なのは

一人ひとりが**無意識の思い込みに向き合い続けること**

モチベーションUP

生産性が高まる

可能性が広がる

- キャリアの可能性が広がる
- コミュニケーションのずれに気づく
- ハラスメントの防止につながる
- 広告、商品名などでの炎上を防ぐ
- 安全衛生の向上につながる
- 新しい視点、商品が生まれる等、新たな発想や改革につながる



あなたの「無意識の思い込み」をセルフチェック！

- 女性上司は部下から歓迎されない
- 「親が単身赴任中」と聞くと、父親を思い浮かべる
- 不慣れな仕事は避けるべきだ
- 体力的にハードな仕事を女性に依頼するのはやめたほうが良いと思う
- 「パートタイマー」は主婦が家計補助のために働いているというイメージがある
- こどもの具合が悪いときは母親が休暇をとるほうが良いと思う
- 年配（高齢者）の人は頭が堅く、頑固。融通が利かないと思ってしまう
- 「多様性」と聞くと、全ての間違いをなんでも受け入れなければならないことだと思う
- 「普通そうだろう」「そんなことできっこない」などの決めつけの言動をする
- 「つべこべ言うな」「これくらいできて当然」などの押しつけ言動をする
- 自分は他人より劣っている
- 自分は誰からも尊敬されていない



チェックの数

個



チェックが0個の場合、
「偏った見方がない」
のではなく、この項目以外で「偏った見方をしていることに気づいていない」のかもしれませんが！

今日から個人でできる！「無意識の思い込み」対策

まずは、「無意識の思い込み」と自身の言動を疑うことから！

気づく力 = 自己認知力を高めよう

- **無意識の思い込みを記録してみる**

自分の思い込みを言語化して記録することで、自分の思い込みを知ることができる

- **相手を意のままに操ろうとしない**

思ったとおりに動いてほしいと、過度な期待を相手にしていないだろうか
こう回答してほしいという前提で会話をしていないだろうか

- **感情を言語化する**

イライラなどの不快な感情は、「私は正しい」「私は悪くない」という無意識の思い込みを強める

- **目的に立ち戻る**

長期的な課題解決を意識し、「この仕事は誰のため？ 何のため？」を問うようにする

- **相手の非言語メッセージを意識する**

メンバーの反応に違和感があったらそのままにせず、「思い込みの言動があった？」とふり返ってみる



まとめ：従業員のモチベーションをあげるために

無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）は、わたしたちの**過去の経験や見聞きしたこと**から生まれる無意識ゆえに完全になくすことが難しい



無意識の思い込みに振り回されない組織づくりが鍵！
「これって思い込み？」と職場で気軽に言える、
上司自ら自己開示する職場にしよう

まずは一人ひとりが自分の言動を疑うことから！
気づく力 = 認知力を高める！

上司はもちろん組織全体で取り組むことで**従業員のモチベーションがあがる**





保健師 横川さとこ

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 保健師のひとこと

無意識ゆえに完全になくすことができない「無意識の思い込み」。

コミュニケーションをとるときは「いま自分が考えていることは、思い込みなのか事実なのか」を、まずは疑うことから始めてみてください。上司は無意識の思い込みに振り回されない組織作りをすることで、従業員のモチベーション向上や生産性向上につながります。

また、自分の可能性を狭めてしまわぬよう、自分自身への思い込みがないかもぜひ振り返ってみてください。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2303unconscious>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数122万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/aillesplus/>



健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
が開発！**1人200円**で叶う健康管理システム



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

122万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

