

アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見） について考えてみる

近年、企業の社員研修でも取り組まれている「アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）」。
ここでは、特に育った環境や潜在意識が影響している自分への気づいていない偏見にスポットをあて、
実例をふまえながらお伝えしていきます。

イラスト／ちよやあいみ 構成／朝倉奈緒



思い込みの原因は潜在意識にある？

人の考えやものの見方はそれぞれあり、多くは育った環境でつくられます。違いがあるからこそ様々な視点によって、意見やアイデアが多様になりますが、「アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）」が影響する場面も多々あります。これは過去の経験や習慣で、知らず識らず身についた無自覚の思い込みのこと。女性はこうあるべき、子育て中の働く母親は大変だから〇〇してあげようなど、

例をあげればいくつも出てきます。たとえ親切心からの気遣いでも、相手は望んでいないかもしれません。また、必要以上の配慮や決めつけが相手を傷つけることもあります。職場や友人、家族間で、相手の考えや気持ちを確認せず、勝手に思い込んでいませんか？ 振り返ってみれば、自分が常識だと思っていたことが、実は偏見だったと気づくこともあるはずです。人に対してだけではなく自分

身に向けた無意識の偏見もあります。アストラリアでは、サブコンシャス・コーチングで、無意識の偏見を認識し、自己の意識改革に役立っている相談者も多々います。昇進の打診があったが、私なんかでいいのかと不安になり、一步引いてしまった。私には無理だとはじめからあきらめてチャンスを逃してしまった。そうした感情を辿っていくと、原因のほとんどが潜在意識にあります。

アストラリア

口癖から自分への 無意識の偏見に気づくヒント

Positive is Beauty

つい言うってしまう口癖は、
無意識の偏見につながっているかもしれません

“せっかく〇〇したのに”

(心配りとお節介の勘違い・押しつけ)

“どうせ〇〇だから”

(あきらめ・ひがみ・人のせいにしがち)

“いいよ、〇〇してあげる”

(自分のことは後回し・我慢しがち)

“だって〇〇でしょ”

(言い訳しがち・責任転嫁しがち)

“大丈夫、平気”

(強がり・本心と裏腹な言葉を使いがち)



佐多美佐 さたみさ

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ソウルヒーラー。ヨガ指導師。文化服装学院非常勤講師。潜在心理士。長年、商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から、独自のストレスマネジメント、およびコーチング、癒しに取り組む。



【癒す力はあなたの中に】

佐多美佐 著 現代書林 刊
1,300円＋税

アストライアで行っているヨガをはじめ、チャネリング、コーチング、ヒーリングなどについて、体験者の事例を用いて詳しく解説。「ストレスから解放されたい」、また「自分を見つめ直すためにはどうしたらいいのか」と悩んだとき、答えを導き出すためのヒントがあります。

アストライアは、心とからだの
ホリスティックケアを目指しています。



サブコンシャス・
コーチング

サブコンシャス・コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



サブコンシャス・
チャネリング

サブコンシャス・チャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。



ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



アストライア インスティテュート

東京都港区麻布十番1-10-3-1001
TEL : 03-5570-5258
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅5a出口から徒歩1分
休所日：毎週月曜・他、イベント時
<http://www.ast-a.com>

潜在意識を癒し、 ほんとうの自分らしさを手に入れる

何かいい知れぬもやもやした気持ちで、常に焦りがあったAさん。幼い頃から、ほかの子と比較され、「あなたは○○だからこうしなさい」と母親に言われて育ったそうです。潜在意識を癒すサブコンシャス・ヒーリングで、自分の考えだと思っていたものは、実は母親の価値観が刷り込まれていたと解明されてきました。「何かにつけて競争させられ、一番はやければ母親が認めてくれた。だから誰も何も言っていないのに、常にはやくしなくては！」と一人で焦っていたんですね。何かを決めるときや選ぶとき、母が言うことに従っていたのだと気づきました「とAさんはいます。今は焦らず落ち着いて仕事ができ、周囲からの信頼と自信を得ているよう



です。優秀な姉と比較され、お前はどうしてダメなんだと父親に怒られてばかりで、褒められた記憶はないというBさん。我慢することに慣れ、あきらめと冷めた気持ちで過ごしていました。職場で褒められることがあっても、恥ずかしさが先に立ち、どうリアクションしていいかさえわからなかったそうです。サブコンシャス・ヒーリングでは父親に対する恐怖や怒りを吐き出し、心の解放が進んでいます。「心の中ではキーツと怒っていることがあった。言えない、言っではいけないと我慢していたけれど、自然と気持ちを伝えられるようになってきました。たった一言でも、言えればスツと楽になる。夫ともお互いに本音を話せて



います」と夫婦の絆も強くなっているBさんです。自分への無意識の偏見が当たり前になっていたら、個性は埋もれ、自分で考える力も育たないままです。自分の考え方の癖に気づき、ほんとうの自分らしさを手に入れるために、アストライアのサブコンシャス・コーチングを活用してみてはいかがでしょう。