



厚生労働省 | 令和7年度民間企業における女性活躍促進事業
作成 | アンコンシャス・バイアスを学ぼう動画・チェックシート

チェックシート

アンコンシャス・バイアスについて考えてみよう！

本資料は、「アンコンシャス・バイアス研修動画」の内容と合わせて、ご自身の無意識の思い込みに気づくこと、また会社への影響について考えるためのチェックシートです。

各質問には、日常業務や人間関係の中で起こりうる具体的な場面が設定されています。該当する選択肢(□)にチェックを入れていただき、自由記述欄にその理由や感じたことを書き込んでください。最後に、解説を読み進めながら、本資料をアンコンシャス・バイアスについて考えるきっかけとしてご活用ください。

1 展示会での受付担当を選定する必要があります。業務内容は、来場者の受付対応や案内、パンフレットの配布、参加者リストの管理などが含まれます。あなたは男性社員と女性社員どちらを受付担当に選びますか？また、その理由は何かと思いますか？

- 「顧客への細やかな対応は女性の方が適しているだろう」と無意識に思い、女性を選ぶ
- 「展示会での顧客との顔つなぎが重要だから、営業的なスキルを活かせる男性が適任だろう」と無意識に思い、男性を選ぶ
- 性別ではなく、それぞれの現在の業務量や展示会の目的、必要なスキルを考慮し、最も適任な人を選ぶ

あなたの判断基準を具体的に書いてください。(自由記述)

2 新しいソフトウェアの導入が決まり、全員に使い方を習得してもらう必要があります。新しいソフトウェアの担当トレーナーの候補者として、20代と50代の社員が上がっています。あなたが担当トレーナーを選ぶ場合、どちらを選びますか？また、その判断をした理由は何かと思いますか？

- 「年齢が若い方が新しい技術を短期間で覚えられるだろう」と無意識に思い、20代の社員を選ぶ
- 「長年の経験や幅広い業務知識を元に、ソフトウェアの使い方を適切に教えられるだろう」と無意識に思い、50代の社員を選ぶ
- どちらの社員に頼むかは、年齢に関係なく、個人の適性と技術習得力を基に判断する

あなたの判断基準を具体的に書いてください。(自由記述)

アンコンシャス・バイアス解消に向けたセミナー動画の付属シートです。考えるきっかけとしてご活用ください。

3 社内で新規事業を始めることになり、商品開発のアイデアを募集しました。応募者の中には、高学歴の新卒社員と会社で20年以上の経験を持つベテラン社員がいます。あなたはどちらの意見を重視しますか？また、その判断をした理由は何かと思いますか？

- 「高学歴の新卒社員の方が最新の知識や視点を持っているだろう」と無意識に感じ、新卒社員の意見を重視する
- 「ベテラン社員の方が経験豊富だから、実現性が高いアイデアを持っているだろう」と無意識に感じ、ベテラン社員の意見を重視する
- 両者のアイデアを平等に比較し、慎重に検討して選ぶ

あなたの判断基準を具体的に書いてください。(自由記述)

4 プロジェクトマネージャーのポジションを1名選出することになり、2人の社員が候補に挙がっています。2人とも30代で、チームで数年の経験を持つ男性社員と女性社員です。あなたはどちらをリーダーに選出しますか？また、その判断をした理由は何かと思いますか？

- 「女性社員は家庭や育児の責任が大きく、プロジェクトマネージャーの負担が増えると大変だろう」と無意識に感じ、男性社員を選出する
- 「女性社員はコミュニケーションが得意で、チームメンバーとの調整がうまくいくだろう」と無意識に感じ、女性社員を選出する
- 両者のキャリアプランや意欲、関係者からのフィードバックを元に最も適任な社員を選出する

あなたの判断基準を具体的に書いてください。(自由記述)

別紙に解説があります。

アンコンシャス・バイアスを学ぼう動画

人事労務担当者向け、管理者向け、経営幹部向けがあります。



人事労務担当者



管理者



経営幹部

チェックシートダウンロード・解説はこちら

