

「無意識の思い込み」自己診断チェックシート

私たちは日々、たくさんの人と関わりながら暮らしています。その中で、「普通はこうするよね」「よかれと思って言ったのに、なぜか相手が嫌な顔をした」という経験はありませんか？

人間の脳には、これまでの経験や育った環境から、物事を「こういうものだ」と無意識にパターン化して思い込むクセがあります。これを「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」と呼びます。

このシートは、あなたの優しさや真面目さの裏に隠れている「ココロのクセ」を見つけるためのものです。普段のあなたを思い浮かべながら、リラックスして直感で各項目に○をつけてみてください。

チェック項目	そう思う	ややそう 思う	ややそう 思わない	そう思わ ない
【家庭・私生活編】				
1) 料理や掃除などの家事は、女性（妻・母）が主導するべきだ。				
2) 家族の介護が必要になったとき、男性よりも女性の方が細やかなケアができると思う。				
3) 「一家の大黒柱」として生計を支える責任は、主に男性（夫・父）にあるべきだ。				
4) 男の子は活発でたくましく、女の子は気配りができて優しい。				
5) 文系と言えば女性、理系と言えば男性だ。				
【仕事・職場編】				
6) 遅い時間までの残業は、男性や独身の人引き受けるべきだ。				
7) 会議や来客対応のお茶出しは女性がした方がいいと思う。				
8) 「男性は外回りやタフな交渉」「女性はデスクワークや丁寧なサポート」が向いている。				
9) 子育てや介護のために定時で帰る人や急に休む人は、申し訳なさそうにするべきだ。				
【地域社会編】				
10) 公民館長や PTA 会長は男性や年長者が務めるものだ。				
11) 親戚の集まりや地域のイベントなどで食事の準備や配膳をするのは女性の役割だ。				
12) PTA の役員は、専業主婦（主夫）の人が引き受けるべきだと思う。				

「無意識の思い込み」自己診断チェックシート

【採点方法】

- そう思う：0点
- ややそう思う：1点
- ややそう思わない：2点
- そう思わない：3点

あなたが○をつけた回答の点数を計算し、すべての合計点を出してみましょう。

《あなたの合計点： 点》(36点満点)

【診断結果】

- A：30点～36点：多様な考え方を大切にできています
- B：20点～29点：多様な考え方を意識できています
- C：10点～19点：新しい気づきが生まれるタイミングです
- D：0点～9点：ここから気づきを増やしていきましょう

【診断結果のフィードバック】

- A：いろいろな価値観を受け入れる視点が身についています。「人それぞれ違って当たり前」という考え方で、柔軟に物事を見ることができています。これからも相手の立場を想像する気持ちを大切にしましょう。
- B：自分とは違う考え方にも目を向けることができています。時には「これって当たり前かな？」と考えてみることで、さらに新しい発見があります。少しずつ視野を広げていきましょう。
- C：普段何気なく考えていることを見直すことで、新しい視点が見つかります。「昔からそうだから」「みんなそう思っているから」ということにも、違う考え方があるかもしれません。まずは気づくことから始めてみましょう。
- D：自分の中にある「当たり前」や「こうあるべき」という考え方に気づくことが第一歩です。いろいろな人の考え方に触れることで、新しい見方が広がります。少しずつ、多様な価値観を楽しみながら学んでいきましょう。

【各項目へのアドバイス】

あなたに合った具体的なアドバイスはこちらから確認できます→

URL：<https://logoform.jp/f/ohHL6>



※このチェックシートは、自身の思考や行動の傾向を振り返るためのセルフチェックです。点数が低い場合でも、意識して行動を見直すことで改善できます。