

## 令和7年度 講座実施報告書

### 1 概要

講 座 の 名 称	「アンコンシャスバイアス」<諏訪市共催講座>				
講 座 の 目 的 チラシ	男女格差が解消しない原因のひとつに、アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)がもたらす影響がある。社会的に、育った環境や経験から信じてきた認識が、違ったり変わっていることが沢山あり、私達の仕事や生活の問題となりかねない。ひとりひとりの中にある「アンコンシャスバイアス」に目を向けて、よりよい社会の形成について考える。				
募 集 対 象	長野県内在住・在勤・在学の方				
定 員 人 数	会 場 80名	申込人数	27名	当 日 参 加 人 数	26名
申 込 方 法	ながの電子申請サービス、電話、メール				
託 児	1名				
回 数	1回				
開 催 場 所	諏訪市湯小路いきいき元気館 3階 交流ひろば				
日 時	11月15日（土）13:30～15:30				
講 師	坂爪 美奈子さん（一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所 認定トレーナー）				
開 催 内 容	講義とグループワーク（対面） 演題「アンコンシャスバイアスに気づくことで、誰もが自分らしく生きられる社会を」				
参 加 者 の 声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークを取り入れた大変よいセミナーでした。思い込みを手放すことで心も軽くなりそうです。</li> <li>・参加者同士でたくさん話せたことがとても有意義でした。講師の方の説明もわかりやすく、即今後の生活にいかせそうです。</li> <li>・たくさんの「気づき」がある内容でした。グループワークもとてもよかったです。他の人の考え方や、価値感に触れることで、考えがより深りました。</li> <li>・自分が想像する以上に、自分の中の無意識の思い込みがあることに気付きました。アンコンを無視せず、相手を思いやる言動をしたいと思いました。</li> <li>・自身へのアンコンを気づける良い機会となりました。</li> <li>・支援を行う中で、自分の中では普通だと思っていた認識があることに気付くことができた。相手にとって「どう感じるか」を再度考えることができ、又、支援に生かしていきたいと思います。</li> <li>・若い方と語り合うことが出来て、楽しかったです。</li> </ul>				



坂爪講師



グループワーク



諏訪市挨拶



あいとぴあ挨拶