

2021年4月23日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 100 「無意識のバイアス (Unconscious Bias) とマインドフルネス瞑想」 松田チャップマン与理子 (桜美林大学)

1) 学会からのお知らせ (<http://jahp.wdc-jp.com/>)

■学会事務局の移転について (事務局より)

2021年4月より学会事務局が移転致しました。詳しくは以下 URL をご覧ください。  
[http://kenkoshinri.jp/pdf/20210301\\_gakkajimukyokuiten.pdf](http://kenkoshinri.jp/pdf/20210301_gakkajimukyokuiten.pdf)

■2021年度アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞募集について (国際委員会より)

2021年度アーリーキャリアヘルスサイコロジスト (ECHP) 賞は、今般の国際情勢を考慮し、募集を延期します。募集時期は6月1日から7月31日を予定しています。詳細が決定次第、学会HP、本メールマガジン等で告知いたします。

2) 健康心理学コラム Vol. 100

「無意識のバイアス (Unconscious Bias) とマインドフルネス瞑想」  
松田チャップマン与理子 (桜美林大学)

2010年代以降、「無意識のバイアス」への関心が高まり、その測定法として潜在連合テスト (Implicit Association Test: IAT) を用いた研究が増えています。職場における人種や性別、年齢に基づくバイアス (偏見) は、採用や配置、キャリア開発に関わる判断や評価を歪め、従業員のウェルビーイングに悪影響を及ぼすことが分かっています (Burke, 2017)。女性の活躍推進が進む中、ジェンダーと管理職との潜在的連合を調べた研究では、女性は男性よりも自らのジェンダーを非管理職と強く結びつけていました (Matsuda-Chapman, 2019)。最近では、医療従事者のなかで潜在的に患者の人種や性別、体重に基づく無意識のバイアスが、医療過誤や医療格差につながるとの指摘もあります。救急外来の医師を対象にシフト勤務前後で人種 IAT を測定した研究では、外来が極度に混雑し、認知的負荷が大きい状態において、人種バイアス (白人=良い, 黒人=悪い) が有意に上昇していました (Johnson et al., 2016)。私たちの脳は、ストレスや疲労、過重な認知的負荷に晒されると、ヒューリスティックによる意思決定に依存します。その点に着目し、マインドフルネス瞑想を無意識のバイアス軽減に用いた研究では、介入群は統制群と比べて高齢者や黒人に対するネガティブなバイアスを生起する傾向が低下しました (Lueke & Gibson, 2014)。無意識のバイアスを自制することは難しいものの、自らのバイアスに気づき、マインドフルネス瞑想を日常に取り込むことはバイアス克服への着実な第一歩となりそうです。

引用文献

Burke, R. J. (2017). Work and well-being. In R. J. Burke & K. M. Page (Eds.),

Research handbook on work and well-being (pp. 3-36). Cheltenham, England: Edward Elgar Publishing.

Johnson, T. J., Hickey, R. W., Switzer, G. E., Miller, E., Winger, D. G., Nguyen, M., ... Hausmann, L. R. M. (2016). The Impact of cognitive stressors in the emergency department on physician implicit racial bias. *Academic Emergency Medicine*, 23, 297-305.

Lueke, A., & Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social psychological and personality science*, 6, 284-291.

Matsuda-Chapman, Y. (2019). Implicit and explicit gender-leadership stereotypes and workplace diversity in Japan. *International Convention of Psychological Science*, Paris, 7-9 March 2019.

日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更は下記アドレスまで

日本健康心理学会事務局 <[jahp@pac.ne.jp](mailto:jahp@pac.ne.jp)>

メールマガジンへのご意見・ご感想は下記アドレスまで

広報委員会 <[jahp@pac.ne.jp](mailto:jahp@pac.ne.jp)>

過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます

<https://kenkoshinri.jp/health/health1.htm#mailmaglist>