

同調圧力 かんたん解説ガイド



※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

同調圧力とは

集団において、意見や行動の正否に関わらず、少数派が多数派に合わせるよう暗黙のうちに強制される無言の圧力です。正しい意見でも、多数派に合わせざるを得ない状況を生む点が問題視されます。

同調行動・同調効果との違い

同調圧力	原因となる無言の「強制力」。	同調効果	同調圧力の結果として、無意識に周囲に合わせてしまう「心理」。
同調行動	同調圧力の結果として、周囲に合わせてしまう「行動」。 例 「みんなが着るから」流行の服を買う、人気店を選ぶ。		

世界における同調圧力

アジア圏（中国、韓国など）	集団意識が強く、コミュニティの調和を重視。伝統や慣習の尊重が求められる。
北アメリカ	個人主義が強いが、ビジネスでのチーム協力や若者のトレンドなどで見られる。
ヨーロッパ	歴史的に、国家による価値観への同調強要の例も。 例 ナチス下のオーストリア



無言の
圧力

同調圧力が存在する理由

社会的本能	人間は社会的な生き物であり、集団内での安全や地位確保のため調和を図ろうとする。
報酬と罰	同調による承認（報酬）を得たい、または批判や排除（罰）を避けたい心理。

強制

調和



情報不足

知識や情報が足りない時、周囲の意見や行動を判断基準にする傾向がある。

■ 同調圧力をかける人の特徴

- | | | |
|----------------|-------------------|-----------------|
| • 責任の所在を曖昧にしたい | • 仲間外れが怖い | • 自分の正しさを認められたい |
| • 抜け駆けを嫌う | • 固定観念が強い、ステレオタイプ | • 正義感が強い |

■ 同調圧力のメリット・デメリット

メリット

- チーム内が協力的な雰囲気なら、業務が円滑に進む。
- 自分の考えと一致すれば、帰属意識や自己肯定感につながる。
- 不正抑止力となり、コンプライアンス維持に役立つ。

デメリット

- 不要な残業が増える悪循環。
- 意見が言えず、ストレス増加や離職につながる。
- 優秀な人材の足を引っ張る可能性。

■ 職場における同調圧力の例

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------|
| • 自分の仕事が終わっても、周りが残業しているため帰れない。 | • 他の人が取得していないため、有給休暇を申請しづらい。 | • 会議で独自性のある意見を言いづらい。 |
|--------------------------------|------------------------------|----------------------|