

# 人間とは「思い込み」が強い生き物である

## 認知バイアス

かいせつ

ものごとを判断する時に、先入観や経験、直感などにたよって非合理的（筋道が通っていない、必ずしも正しいとは言えない）な考え方をしてしまうこと。

### れい 正常性バイアス

入

ふだんとはちがう「異常事態」が起きても  
「大したことじゃない」と考えてしまうこと



災害が起きても、まだ大丈夫、逃げるほどではない、と思ってしまうこと。めったにない出来事に対して人は鈍感になってしまう。

### れい ギャンブラーの錯誤

入

例えば、コインを投げて3回連続で表が出たら、次は裏が出る確率が高い、と思ってしまうこと。

（いつだって確率は1/2で変わらないのに）

ギャンブルで負けが続くと、そこでやめるのではなく「これだけ負けたのだから次は勝てるだろう」と思い、やめられない人が多い。



### れい 確証バイアス

入

自分がそうだと信じている情報だけを集め、それ以外の情報は無視してしまうこと。



真面目そうで細かそうな人



その人のそういう面だけに意識が向き  
そうでないところには目が向かず

「ほら、やっぱりA型だよね〜」と考えてしまう

なんとなくで判断をしちゃう。だって人間だもの！

# 人間関係で注意したい認知バイアス



## 敵意帰属バイアス

かいせつ

少しむずかしい言葉ですが、意味は、他の人の特になんの意図（意味・ねらい）もない行動について、そこに悪意があると思い込んでしてしまうこと。



だれかがコソコソ話しているのを見かけた時  
自分の悪口を言っているのではないかと思う。



だれかがこっちを見ていると  
「にらんでいる」と思う。



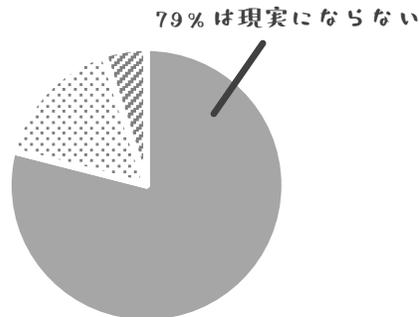
先生にちょっと注意されただけで  
「私のことを嫌いなんだ」と思う。

→ これらは全て「思い込み」にすぎないことが多い



ペンシルバニア大学の研究

心配事のうち 79% は実際に起こらず、残りの 21% のうち、16% は事前に準備していれば対処ができるもの。つまり、心配事が本当におこるのはたった 5% しかないという結果が得られている。



悩みすぎ・考えすぎから抜け出して  
嫌な気持ちを引きずらない考え方が  
できるようになるう



# 認知バイアスに気づいて考え方を換えよう

## あたまのなか

きっと私の悪口を  
言っているんだ...  
そうにちがいない...  
何を言ってるんだろう...  
あー気になる！



このような考え方にとらわれていしまい、ムダに  
悩みすぎてストレスをためてしまったり、勝手に  
人間関係をギクシャクしたものにしてしまう。

## できごと



コソコソ話をしている



ちょっと待って！  
その考え方は本当に正しい？  
他の考え方はない？

## あたまのなか

これは敵意帰属バイアス  
だたの私の思い込みかも  
たいていの心配事は現実  
にはならないもの



この時に、「こういう考え方のクセがあるんだ」と  
いう知識があることで、まちがった考え・判断をせず  
余計なストレスや悩みを作らないですむ。