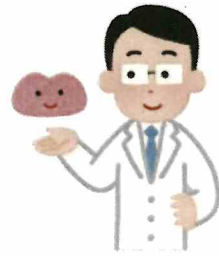


知っておくと役に立つ

脳のクセ



目次



- 1 はじめに 1 ページ
- 2 脳にある「認知バイアス」のお話から見る、ヒトの心理 2～5 ページ
- 3 認知バイアスの具体例 6～8 ページ
- 4 「脳のクセ」に引っかからないためには 9～10 ページ
- 5 参考文献一覧 11 ページ



はじめに



★ 調べたいと思ったきっかけ

中学校に入学して、今までよりもきっと友達関係などの人間関係が複雑になると思った。

自分は友だちは多い方だが、先生や先輩といった目上の人とも、もっとうまく人づきあいができる方法を知りたかった。

中学は勉強も難しくなるので、限られた時間の中で余計な心配やとり越し苦労をして無駄な時間を過ごしたくない。

そこで少し早いかもしれないが、心理学のようなものを学んでおくに役に立ちそうだと思ったので調べた。



★ 調べる前の自分の予想

心理学は興味があったし楽しみだったが、本を開いたら「脳のクセ」などの言葉が見えて自分には難しく理解できるかな？と考えた。

★ 調べてわかったこと

私たちが毎日生活をする中で、無意識に自分にマイナスになるような行動をしたり、悪い方に考えてしまうのは「脳のクセ」のせいだということ。

また脳の「悪いクセ」が出た時、どうすれば物事が良い方向に行くのか「人間の脳にあるクセ」と「心理学」の観点から、

どのように生活すれば私たちがより楽しく毎日を過ごせるかを知ることができた。

★ 調べた感想

調べる前と後では、日ごろ何か困難に直面した時の心構えや、相手に関する想いが良い方へ変わった気がする。

この2冊の本とインターネット上に書いてあったことは、読んでみると「なるほど!」「確かにそうだ!」と思う事ばかりだったが

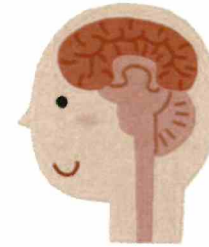
こういった機会にそれをしっかり身につけられたのは、これから先の人間関係にも役立つし、良かったと思う。



脳にある「認知バイアス」のお話から見ると、ヒトの心理。

「認知バイアス」という言葉は、生まれて初めて聞いた。説明していこう。

「バイアス」とは、英語で「偏り（かたより）」とか「歪み（ゆがみ）」という意味。



よって「認知バイアス」とは、

無意識にかたよった思い込みをして誤った認識や判断をする「心理現象」で

簡単に言えば「**脳のクセ**」のこと。

脳は、目で見たり耳で聞いたことを記憶したり、考えたり、感じたり、全身に指令を出していて生物にはなくてはならないもので、とても優秀だ。

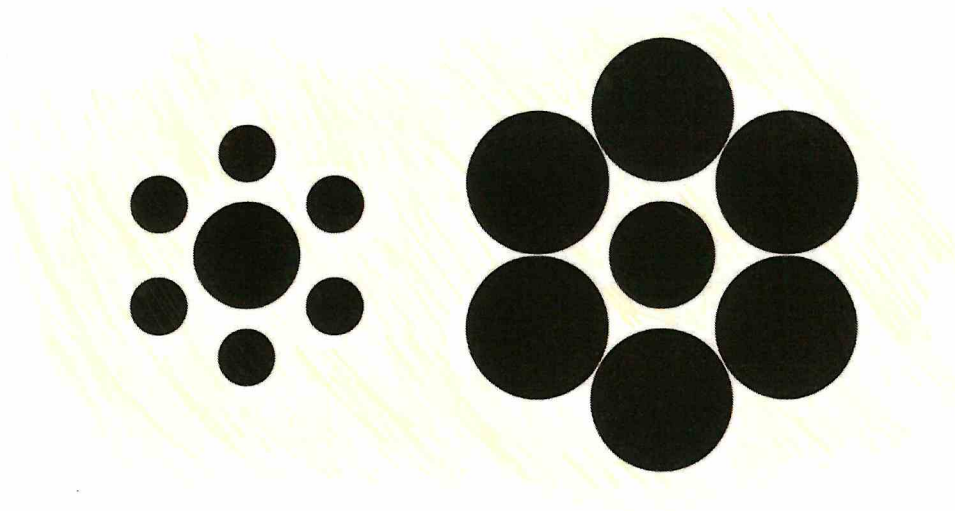
しかし、その優秀な脳にはクセがあるという。良いクセも悪いクセもあるらしい。

その「**脳のクセ**」を知っておくことで、今まで「なんでこの人はこんなことを言うんだらう…」とか悩んだり考えたりすることが減り、考え方も楽天的になるのだ。

では「**脳のクセ**」って例えばどういうもの？

みなさん、下記の絵を見てください。

右、左それぞれの絵の中心にある●、どちらの方が大きいでしょうか？



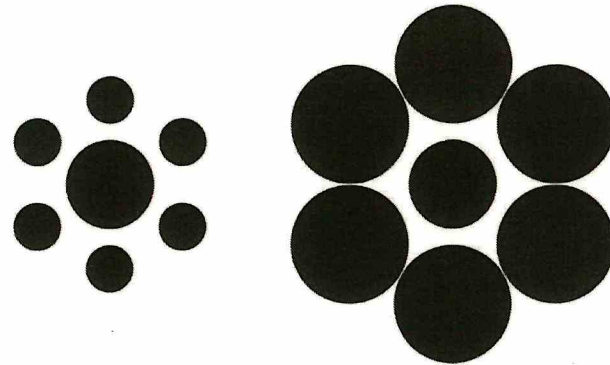
この問題を出すと、多くの方がみな「左！」と答える。…私もそう答えた。

正解は「両方同じ大きさ」なのだ。



脳には必ず二つのものを比較する性質があり、まわりに大きい円があると中心の円はより小さく見え、まわりが小さいと、中心はより大きく見える。

今回の「二つの絵を比べた」現象は、普段の人間関係にも言えることで



中央の円が、本人の自信や能力だとしよう。

本来どの環境にいても自信や能力は変わっていないのに、周囲との比較の中で「自己像」が変化する。

左の図のように、自分の周りが自分よりみんな自信がなさそうで、能力が低いと見ていると自分が大きく感じる。

逆に右の図のように、周囲の人が自分と同じ、または自分より自信を持っていると自分が小さく感じる。

みなさんも、そんな経験はありませんか？

これが「**脳のクセ**」だ。





そして、なんと… あの有名な起業家で大富豪の **イーロン・マスク** さんも






旧ツイッターでこのように言って、50の認知バイアスの例を挙げている。






「すべての若い人も（認知バイアスを）勉強すべき」

The image shows a tweet from Elon Musk (@elonmusk) dated December 20, 2021, at 4:17 AM. The tweet text is "Should be taught to all at a young age". Below the text is a large infographic titled "50 Cognitive Biases in the Modern World" by Visual Capitalist. The infographic is a 5x10 grid of small cards, each featuring a cognitive bias name, a brief description, and a simple icon. The biases include: Parable Effect, Survivorship Bias, Tachypnea, Law of Inevitability (aka "Time-drooping"), Zeigarnik Effect, IKEA Effect, Ben Franklin Effect, Eyebrow Effect, Suggestibility, False Memory, Cryptomania, Conkling Illusion, Pessimism Bias, Optimism Bias, and Blind Spot Bias. The tweet also includes a link to the infographic: <https://www.visualcapitalist.com/50-cognitive-biases-in-the-modern-world/>.

では、「**脳のクセ**」の例を20個あげてみよう。これが認知バイアスで起こる具体例だ。

| | 認知バイアスの種類 | 脳のクセ | 例 |
|---|------------|---------------------------------------|---|
| 1 | プラシーボ効果 | ニセの薬を投与したにも関わらず、症状が回復したり和らいだりする現象。 | ノンアルコールビールで酔ってしまう。  |
| 2 | ステレオタイプ | 多くの人に浸透している先入観。 | 血液型がA型の方は几帳面だ。 |
| 3 | 外集団同質性バイアス | 自分の所属する集団に比べて他の集団の同質性を高いものとみなす。 | オジサンになると、10代の女性アイドルはみんな同じ顔に見える。  |
| 4 | 権威バイアス | 権威に服従してしまう認知バイアス。 | インフルエンサーがおすすめした化粧品だから、良いものに違いない。  |
| 5 | サンクコスト効果 | すでに支払ったコストに気をとられ、合理的な判断ができなくなってしまうこと。 | しばらく着ていない服を「もう何年も着ていないが、高い値段で買ったからもったいない」と捨てられない。 |
| 6 | 現状維持バイアス | 何かを判断する時にリスク覚悟で変化をせず、現状維持を選んでしまうこと。 | カフェに行って毎回同じメニューを注文してしまう。  |
| 7 | 可用性カスケード | 主張を繰り返し聞いているうちにその主張が真実だと考えてしまうこと。 | コロナウイルス流行により、トイレットペーパーがなくなるという噂を何度も聞くと、買い占めが起きる。 |

| | 認知バイアスの種類 | 脳のクセ | 例 |
|----|----------------|--|--|
| 8 | Google効果 | 検索エンジンで容易に検索できる情報はすぐ忘れてしまう。 | Googleで検索して調べた英単語の意味をいつまでも記憶できない。  |
| 9 | 自動化バイアス | 自動化された意思決定システムによる指示には従ってしまうこと。 | 人の判断よりも、AIの判断の方が公平で正しいと感じてしまう。 |
| 10 | ダニング=クルーガー効果 | 能力の低い人が実際よりも自分を高く評価してしまう現象。 | 仕事のできない人ほど、他人の能力を偉そうに評価する。  |
| 11 | バーナム効果 | 誰にでも当てはまりそうな性格などの特徴を言われた人が、自分にズバリ当てはまっていると勘違いする。 | 占いで「ふだんは社交的ですが、一人の時間も大切だと思っています。」と言われて、自分そのものと思うこと。 |
| 12 | ナイーブ・リアリズム | 自分はまわりより客観的に世界を見ている。という勘違い。 | 自分はキティちゃんが大好きだから、喜んでもらうために友達へのプレゼントには毎回キティちゃんのグッズをあげてしまう。  |
| 13 | 利用可能性ヒューリスティック | 意思決定を行うときに、よく見るものを基準に選択を行うこと。 | スーパーマーケットで何を買うか迷ったら、よくCMで見かける商品を選ぶ。  |
| 14 | スポットライト効果 | 「他人が自分のことを見ている」と過剰に感じてしまうこと。 | 前髪を切りすぎたと気にしていると、他人も皆そう思っているような気がする。  |
| 15 | フレーミング効果 | どこを強調して表現するかによって問題の印象が変わり、意思決定が影響される現象。 | 「この手術は95%の確率で成功します。」か、「この手術は5%の確率で失敗します」か。 |

| | 認知バイアスの種類 | 脳のクセ | 例 |
|----|-----------|--|--|
| 16 | 心理的リアクタンス | 自分の行動は自分で決めたいという欲求が犯されると反抗的になること。 | 親から勉強しなさいと言われると勉強する気が無くなる。  |
| 17 | 偽の合意効果 | 自分の考えは正しくて、他の多くの人も同意するはず。と思いきこむこと。 | 女の方は、みんなパンケーキが好きだ。  |
| 18 | 自己奉仕バイアス | 何かに成功したときは自分の能力によるものと考え、逆に失敗したときは外的な要因によるものと思いきこむこと。 | サッカーの試合に勝ったときは自分の実力だと考えるが、負けた場合は審判のせいだ！と考える。  |
| 19 | 根本的な帰属の誤り | 他者の行動を説明する際、個人的な特徴や性格などを過剰に重視してしまうこと。 | 交通事故を見た時に、雨で滑りやすくなっている道路や不明瞭な視界よりも、運転手のせっかちな性格に事故の原因があると考えてしまう。  |
| 20 | 知識の呪い | 自分の知っていることは、他の人も知っていると思いきこむこと。 | 友だちみんなに「スポコ（スポーツ公園の略名称）で待ち合わせね」と言ったら、全員に待ち合わせ場所が伝わらなかった。  |

イーロン・マスクさんも50個の例をあげていたように、「**認知バイアス**」の例はまだまだあるのだが

ここにあげたものを見ると、どれも「**確かに！**」と言いたくなることばかりだ。

これが無意識にかたよった思い込みをして誤った認識や判断をする「**心理現象**」なのだ。

では、この「**脳のクセ**」に引っかけられないようにするにはどうすればいいのか？

1・人の意見を聞き入れる

人の意見を聞くということは、自分とは違う視点の意見を聞くことということで、客観的な視点を得ることに繋がる。

自分が当たり前と思っていたことがくつがえされ、正しい検討を行うための材料を得ることができる。

2・批判的視点をもつ

自分が考えていることに対し、常に批判的な考えをもち、前提を疑うような癖をつけると認知バイアスにかかりにくくなる。

例えば、「商品が売れない理由は、同じような商品売っている他の会社のせいだ」との批判ではなく、「商品の質が悪いのかもしれない」とあくまで前提を疑うように心がける。

3・事実と意見を分ける

日本人は明確な決断を出さず、グレーな部分を好むため、あいまいな表現が多く相手の感情がみえにくくなり認知バイアスにかかりやすくなる傾向がある。

日ごろから、事実と人の意見は別物と考え、分けて考えるようにする。

例えば「イベントはたくさんの集客があったので成功」という意見があったら、それに引っ張られず、集客人数などを実際に数値を利用し、分析して結論を出すようにすることで、認知バイアスにおちいらず正しい判断をすることが出来る。

4・判断軸をもつ

自分の判断軸をもつことは、認知バイアスに陥らないために必要な心構えである。

「迷ったらお客様第一に考える」「効率を重視する」などの曲げることのない判断軸を常に持つように心がけることで、正しい判断を下す結果に繋がって行く。

5・情報と人を分離する

人は、相手に対し様々な印象を持っているもの。しかし、それが認知バイアスにかかる要因となってしまう。

そのため、自分が持っている情報と、人の顔や姿などを切り離して考えるようにする。

例えば、何かアイデアを募集するとき、応募者の名前をふせて名前や性別がわからないようにする。

余計な情報がなく判断できるため、結果認知バイアスに陥りにくくなる。

とにかく、いつでも自分自身の意思や意識をハッキリともって考え行動する。

そうすれば、脳の「悪いクセ」には負けないのである。

これからの中学校生活、前向きに、楽しく明るく過ごしていこう！



参考文献一覧



| 書名 | 著者名 | 出版社名 | 出版年 | ページ | 図書館名 |
|-------------------------------------|-------|---------------|-------|-----|-------|
| あなたの世界をガラリと変える 認知バイアスの教科書 | 西 剛志 | SBクリエイティブ株式会社 | 2023年 | 317 | 篠崎図書館 |
| 認知バイアス大全 「脳のクセ」に気づけば、 見かたが変わる | 川合 伸幸 | ナツメ社 | 2022年 | 255 | 篠崎図書館 |

| ウェブサイト名 | URL | アクセス日 |
|--------------|---|------------|
| 大人のスマートアカデミー | https://www.eezoublog.com/skill/6222/ | 2024年8月19日 |
| すべらないキャリア | https://subecari.com/1069 | 2024年8月19日 |