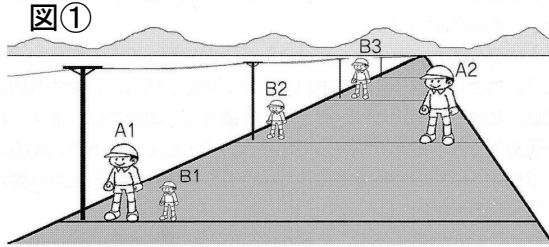


カウンセリングルーム便り

2025(令和7)年1月
 スクールカウンセラー
 竹之上房幸

No. 9

認知バイアスの話



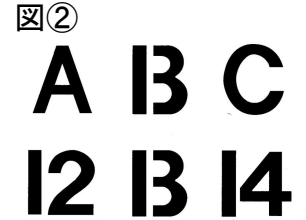
「バイアス (bias)」とは、「歪み」や「偏り」という意味です。

私たちの「認知システム(知覚・記憶・思考などの心の働き)」は、十分な能力を持っていながら、あえて**無意識のうちに誤りを引き起こしてしまう**ことがあるのですが、このことを「**認知バイアス**」と言います。

左の図①を見てください。A1とA2の人物は、実際は同じ大きさですが、図上ではA2の方が大きく

見えます。また、B1・B2・B3はすべて同じ大きさですが、図上ではB1<B2<B3に見えますね。これは、奥行きのある構図の中に対象を置くと、遠方にある方が大きく知覚されてしまうことによって起こる「錯視」です。つまり私たちの視覚は、遠方に行くほどものは小さく見えていくに違いないと認知して景観全体のバランスを取ろうとするため、遠方にあるものを実際より大きく知覚してしまうのです。このような私たちの認知の歪み(バイアス)を、「**恒常性**」と言います。

右の図②には何が書かれているか読んでみてください。上の三文字はA B Cと読み、下は12 13 14と簡単に読めることでしょう。しかし、どちらも真ん中の文字はまったく同じです。私たちはあいまいな対象であっても一つの解釈を自動的に決定できますが、これを「**文脈効果**」と言います。これも「認知バイアス」の一例です。



「認知バイアス」は、毎日飛び込んでくる実に多くの情報を私たちが効率的に読み取り、処理していく際に重要な働きをしています。もし、私たちが純粹に何の予期もせず世界を見たとすれば、私たちはその情報の量や多様さの前に、どのように世界を切り取ればよいのか途方に暮れてしまいます。そこで私たちは、日常生活の問題を判断したり意思決定したりする際に、できるだけ「認知システム」に負担をかけずに素早く対処しようとする「**思考の近道**」をもっているのです。**このような思考のおかげで日常生活の中で直感的に素早く物事を判断できるようになる**のですね。

ところが私たちは、時々思い違いをすることがあるのです。問題を考えてみてください。

〔問題〕 コインを10回投げて、表が出たか裏が出たかを記録しました。表を○、裏を●とすると、次の①と②では、どちらが裏になる確率が高いでしょうか？ コインは正常だとします。

① ●○●●○○○●●●

② ○○○○○○○○○○○

①の方がかなり確率が高いように見えてしまいますが、計算すると確率は①も②もまったく同じ二分の一の10乗(=1/1024)になります。たいていの場合、コインを投げ続けると表裏が混じって出るのが当たり前なので、①の方が出やすいと誤った近道の判断をしてしまうのです。

しかし、だからと言って「認知バイアス」は私たちの認知の欠陥や愚かさを示すものではありません。**こうしたバイアスが働いているおかげで、私たちは日々の思考にそれほど不自由せずに、それなりに適切な判断をしながら生きていくことができる**のです。

ただ、自分の思い込みや考えが「認知バイアス」にかかっていないかなど、**時々意識してチェックしてみる習慣をもつ**ことが、わたしたちにとってとても大切なことなのです。

出典：『絶対役立つ教養の心理学 展開編』藤田哲也編著 ミネルヴァ書房 2013

1月・2月のスクールカウンセラー出勤日

1月	8日(水)	15日(水)	22日(水)	29日(水)
2月	5日(水)	12日(水)	26日(水)	