

心理科便り vol.2

2023年2月



日々のお仕事お疲れ様です。

心理科便り 2月号を無事に発行できました。書いては消し書いては消し、気付けば自分で決めた期限をとっくに過ぎていました。文章を書くって難しいですね。拙い文章ですが、お暇な時にでもご一読いただけたら幸いです。

コラム「心理学豆知識」

No.2 考え方のクセ～認知バイアス～

今月は人間の考え方の特徴についてご紹介したいと思います。

私たちは普段、さまざまな考えを巡らせながら生活しています。何かが起こった時には原因を考えてみたり、『あの人はこういうところがあるよなあ』と他人の人柄を想像したり……。でも、自分では色々な情報をもとによく考えているつもりが、早とちりや誤解が生まれてしまったり、何故か他の人と解釈が合わなかったりすることってありますよね。これには様々な要因がありますが、そのうちの一つに人間の思考の特徴である「認知バイアス」が関係していることがあります。

認知バイアス…過去の経験や固定観念、偏見などの影響で、物事の判断が歪められてしまう心理現象

※バイアス=偏り

人間の脳は生きている間働き詰めなので、基本的にできるだけ省エネモードで働くようにできています。日常生活の様々な出来事に対し、経験や固定観念に沿って無意識に対応することで必要以上に疲れないようにしているのです。以下が認知バイアスの一例です。

正常性バイアス

異常事態でも自動的に正常の範囲内だと考えてしまう



今までも平気だったし私は大丈夫でしょ

確証バイアス

自分の考えを正当化する情報を無意識に集めてしまう



みんなこう言ってるから間違いない

対応バイアス

他人の行動はその人の人柄が原因だと考えてしまう



あんな風にするなんて空気読めない人なんだな

認知バイアスは無意識に生じるのでゼロにすることは難しいですが、偏った思考に気付いて修正することは可能です。頭の中に『～べき』『～に違いない』みたいな決めつけるような思考が出てきたら、『ちょっと待てよ…!』と一時停止してみてください。そして違う視点がないか探したり、他の人の意見に耳を傾けてみることで、それまで見えていなかった側面に気付くことができるかもしれません。

心理科の本棚

奈良少年刑務所で行われてきた、受刑者である少年たちの情緒発達を育む授業の軌跡です。

少年刑務所に収容されているのは、少年院とは違い重い罪を犯した少年たち。

その中でもコミュニケーションに困難を抱えている子たちを対象に行われた

「社会性涵養プログラム<絵本と詩の教室>」での様子が描かれています。

絵本を読み、役を演じる。詩を作って声を掛け合う。

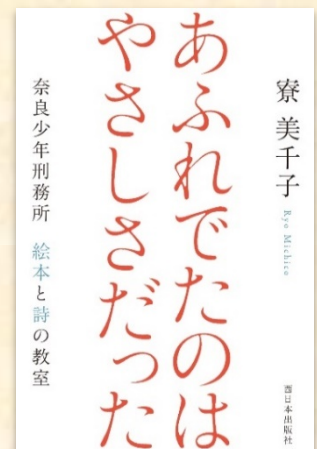
安心・安全な関係性の中で心のやりとりを続けるうち、自分の気持ちを言葉にすることや、

その言葉を大切に扱ってくれる人がいるということを学んでいく少年たちの姿が印象的でした。

文中紹介されている詩も本当に素敵です。

情緒発達や心のケアに興味がある方はもちろん、純粋に詩や言葉の表現が好きな方にもおすすめです。

(小林)



心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら