

# 認知バイアス～無意識の「心のクセ」～

自分の思い込みや周囲の環境といった要因により、非合理的な判断をしてしまう心理現象をまとめて「認知バイアス」と言います。偏見や先入観、歪んだデータ、一方的な思い込みや誤解などを幅広く指す言葉です。普段から無意識のうちに生じている心理現象で、私たちの日常生活や意思決定に潜む「心のクセ」とも言われています。心当たりはありませんか？

テストの前日になぜか部屋の掃除がしたくなる



## 「セルフハンディキャッピング」

いつもは「部屋を片付けなさい」と言われても掃除しないのに、テスト勉強しなければいけない日はなぜか掃除したくなりますよね。それは「セルフハンディキャッピング」という心の動きだと言われています。もし、テストの点が悪くても、「掃除をしていたから」と自分に言い訳して、自尊心を保とうとしているのです。

占いの本を読んだら自分のことをピタリと言い当てていた



## 「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！」と勘違いしてしまう現象のことを「バーナム効果」と言います。血液型占いもその一つ。そもそも人の性格には2面性があり、誰にでも繊細な一面や、マイペースな一面があるのに、O型の人が「O型はマイペース」と指摘されると、自分の性格を言い当てられたように感じて、「当たっている…」と錯覚してしまうのです。

勉強しようと思っていた時に親から「勉強なさい！」と言われやる気がなくなった



## 「ブーメラン効果」

相手を一生懸命に説得すればするほど、相手の反発を受けて説得内容とは逆の行動に導いてしまうというものです。理由は様々ありますが、何度も説得を続けると相手は「自分の自由を奪われている」という脅威を感じて、反発の態度を強めてしまうと言われています。

## 「行為者・観察者バイアス」

私たち人間は、同じ行動であっても、他人の行動は「性格」や「能力」が原因だと根拠なく考え、自分の行動は「状況」や「出来事」など自分以外に原因があると考える傾向があります。これを「行為者・観察者バイアス」と呼びます。

帰ったら家の鍵が開いていた自分が忘れたときは「急いでいたから仕方がない…」でも、自分以外の誰かが忘れた時は「ドジだなあ…」と思ってしまう



テストで、いつもは書けていた漢字をうっかり忘れてしまった



## 「TOT現象」

覚えていたはずのことを思い出せない現象を「TOT(Tip of tongue)現象」と言います。原因はまだわかっていませんが、一つの説として、言葉をたくさん知っている人ほど、頭の中で探す単語が多くなり、結果的に検索に失敗するようです。こどもより大人に多く現れる現象だと考えられています。

テレビのオーディション番組に埼玉県出身の人が出ていたらつい応援したくなる



## 「内集団バイアス」

私たちは、実際には優劣の差がない場合でも、自分と同じ集団に属するメンバーを、それ以外の集団に属するメンバーよりも高く評価し、優遇する傾向を示しがちです。これを「内集団バイアス」と言います。