



相談室だより

2019年11月13日発行

11月号

11月を迎え、秋も深まってきました。急に冷え込んだり、寒暖差が激しくなったり体調管理にも注意が必要です。基本的には心身共に無理のかからないように、ゆったりと構えて充実した秋の日を過ごしてください。

…それって根拠あるかな???



皆さんは、人や物事について判断する時、どのようにしていますか？

心理学の研究によると、私たちは自分が思っていること・信じていることなど、自分が持った**仮説（考え）**に対して、**自分にとって都合のいい情報**だけを取り入れて自分の考えを補強してしまう傾向があることがわかっています。このことを「**確認バイアス**」と言い、いわゆる「**偏見**」や「**先入観**」「**思い込み**」などがこれにあたります。

10月の台風による大きな被害は記憶に新しいところですが、あの時も「**自分は大丈夫**」と、多くの人が自然に考えていたと思います。

たとえば、「自分はだめだ」という思いを持っているひとは、自分が失敗したときのことばかりに注目し、その考えを強めていきます。また嫌いな人について、その人の良い面ではなく、悪い面ばかりが目につき、「やっぱりこの人は最低な人だ」などと思ってしまったりします。もしかしたら、世の中は多くの思い込みや偏見で成り立っているのかもしれない。

「**確認バイアス**」の問題は、**偏見や思い込み**をどんどん強めてしまい、**冷静で、理にかなった、根拠のある判断**からますます遠のいてしまうところにあります。

とはいえ、**確認バイアス**は本来的に備わっているメカニズムですから、自分でも気づかないうちにやってしまうことが多いものです。

ですので、「**人は誰でも（自分にも相手にも）確認バイアスがあるんだ**」とまずは意識するようにしてみてください。知らず知らずのうちに、いつもの思い込みのパターンにはまりこんでいる自分に気づくことがあるかもしれません。意外と多くの人は頑固で、自分の考えにこだわりがちですが、なぜかあまり自覚はされませんので、これは大切なポイントです。

そして、自分よりも近い相手（たとえば友達や親、恋人など）のほうがあなただの思い込みパターンに気づきやすいものでもあります。何か悩みを相談するというだけでなく、考えている、感じていることを話してみてもいいでしょうか。よし悪しではなく、自分の考え方のクセに気付けると良いと思います。

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、**昼休み（11：30～12：30）と放課後（15：00～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。**

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：2F 校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子