



# カウンセラーだよ!



2021年1月(第30号)  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

新しい年がスタートしました。みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか?新たな決意や目標を大切にしながら、健康に過ごせる一年にしていきたいですね。3年生は受験シーズンです。疲れやストレスはたまっていませんか?体調管理のためにも、自分に合ったリフレッシュやリラククス法は大切です。今回は、バイアスについてお伝えしようと思います◎

## 思い込みに惑わされない

これまでに経験したことのない生活が続く中、私たちは知らないうちに様々な色眼鏡で物事を見ているかもしれません。日々の生活において、選択や判断を迫られる機会は多く訪れます。人の意思決定は、先入観、固定概念、過去の経験、利害などに影響を受けます。自分にはそのつもりがなくても、事実を正しく認識できずに不合理な(事実にそぐわない)意思決定をしてしまうことがあります。こういった偏見や固執、先入観、思い込みの心のメカニズムを“認知バイアス”といいます。認知バイアスは100種類以上あるとされています。

- ・**確認バイアス** …自分に都合のいい情報ばかり集めてしまう現象
- ・**正常性バイアス**…自分に都合の悪い情報を無視したり、過小評価する現象
- ・**ダニング=クルーガー効果**…能力の低い人ほど、自分を過大評価する現象
- ・**ハロー効果** …最初の印象でその後の評価が影響を受けやすくなる現象



どうせまた訓練でしょ

私たちは周囲の人々の動向やその場の状況、情報、感情などに影響されやすく、現在のような緊急事態においてはより顕著になります。「自分だけは大丈夫だろう」「そんなことだろうと思った」「まさかこんなことが起こるわけない」「みんなでやれば怖くない」など・・・

誰もが陥りやすい思考の癖や偏りですが、正しい情報を冷静に見極め、理解・判断し、それを自分の行動に活かしていくことが重要です。情報をただ単に鵜呑みにするのではなく、受け取ったものをきちんと吟味していくことで、意味のある情報となります。物事を様々な角度から複眼的に捉えるようにしたいです。最終的にどのような選択であったとしても、後悔なく、自分の考えや行動に責任を持つことを忘れてはいけませんね。



### 1・2・3月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			