

こころ...個々路...

No.5

令和3年10月12日



こんな経験ありませんか



みなさんにとってとても仲のいいもしくは、良く思っていない人2人がひそひそ話をしていたとします。そして、ときどきあなたの方をみています。(実際は見ているように感じます) 「きっと私の悪口をはなしているんだ!!」とついつい悪いほうに考えてしまう。

.....でも、本当にあなたのことを話しているのでしょうか。

日々の生活において、選択や判断を迫られる機会が多く訪れます。人の意思決定は、先入観、固定観念、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事実とは違った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。みなさんに当てはまりやすい有名なものをまとめてご紹介します。ぜひ自分の身の回りのことに置き換えて考えてみてください。

認知バイアス



【確証バイアス】 自分に都合のいい情報ばかり集めてしまう現象です。例えば子どもの頃、ほしいゲームを「みんなが持っているから買って!」とおねだりした経験はありませんか?よく考えてみると、みんなとはせいぜい3人ぐらいなものです。

【正常性バイアス】 自分に都合の悪い情報を無視してしまう現象です。大地震などの災害が起きた際に、人間は最悪の状況をイメージすることができず「まだ逃げなくても大丈夫だろう」「すぐに収まるだろう」と考えてしまい、逃げ遅れ、被害が広がってしまうことがあります。

【後知恵バイアス】 物事が起きたあとに「予測が可能だった」と錯覚してしまう現象です。「だから言ったのに!」や「やっぱりそうだったよ!」とつい言うてしまうことはありませんか?

【ゼロサム思考】 「Win-Winは存在しない」と思ってしまう現象です。自分が損しているとき、相手は得しているに違いないと思ってしまうのです。ゼロサム思考が強いと取り引きなどで相手と自分にとって良い方法を模索せず、自分が得する条件をいかに通すか、固執してしまうことがあります。

【ハロー効果】 最初の印象でその後の評価に影響を受けやすくなる現象です。口コミの評価が高いと、「これだけ多くの人が高く評価しているから、良いお店に違いない」というイメージが先行し、実際の質よりも良く思う傾向にあります。逆もありますね。

将来



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。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。

子として、親として...ほりの半生の反省

ときどき私は、部活帰りに夕暮れの道赤とんぼが飛ぶ中を家へと向かう光景を思い出します。重い学生靴とテニスのラケットを持つ中学生の時の自分です。

私には2人の子ども(男女2名)がいるので、私自身は子どもも親も経験しています

私の両親はとても厳しく、私は進路を自分で決めることができないことが多々ありました。両親とも自分の思い通りに我が子を歩ませたかったのでしょう。唯一自分で決められたことが、中学校の部活と今の職業(S.C)なのです。(S.Cは4年前についた職業なで、それまでの30年あまりは違う職業に就いていました)だから、先ほど述べた光景が浮かぶのかなと思います。自分で決めたことなので。



親になった私は、自分の親のようににはならないと子どもの自主性を第一に考えました。要所要所は口出しをしましたが、最終決定は子どもに任せました。でもこれでよかったのか反省しています。

今となっては親の気持ちはわかります。子どもに失敗をさせたくない!!でも、その親に育てられたからこそ、我が子には、自分で決めたことは責任をもってほしい。失敗もOK!!

子育ては本当に難しいですね。

私自身、親に反抗はしていたものの、これといってやりたいことがありませんでした。なんとなく就職はしたものの、自分でやりたかったことはいえなかったので、いつもどこかしら不満を感じていました。自分のやりたいことがはっきり見つかったのは40歳過ぎてからです。そして50歳過ぎて仕事を辞め、大学院に行き今の職業に就きました。

自分が子どもとして反省することは、親に反抗しているだけで、自分のやりたいことをしっかり考えなかったこと。親として反省することは、子どもが自分の人生を決める大事なことに對して親として相談相手になってやらなかったこと。だからこそ.....

生徒のみなさんに

親は我が子をかかわるあまりに先に先に口出しすることがあります。また自分の価値観を押しつけがちです。それに反抗するなら、自分の確固たる意思を持ちましょう。意見を持ちましょう。



ご家族のみなさんに



お子さんはただ反抗してくるだけと思わず、じっくり将来について考える機会を与えてあげてください。失敗もOK!大人になって失敗を恐れるがあまりになにもできない人になってしまうかもしれないので、今のうちにいろいろ経験させてあげてください。お子さんは最終的には親に反抗できなくなります。なぜなら親に育ててもらっているからです。だからこそ、力で押さえ込むことのないようにしてください。

けんかも時には必要です

お互い自分の意見を戦わせるには、自分の意見を持っている必要があります。ただなんとなくではなくしっかりした意見を持ちましょう。

私の子どもたちはいい大人になってしまいました。今となっては意見の言い合いも、けんかもありません。あのときが懐かしい!!と思います。

今の時期を大切に、いろいろなことを親子で、家族で乗り切ってください。



スクールカウンセラー 堀 昌子