

マインドセットの柱2

【知識】 人間関係を崩壊させる「バイアス」



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

マインドセット編の
最初のテーマは「バイアス」

バイアスという言葉は
聞き馴染みがないかもしれませんね。

「マインド」を「思考」と表現するなら
「バイアス」は「思考の癖」

もっとわかりやすく言えば、

知らずしらずのうちに
陥っている「思考の偏り」や
「思い込み」のこと。

せっかくマインドを学んでも
脳の中にあるバイアスを取り除かないと
これまでの努力が水の泡になります。

バイアスの存在を知るだけでも

バイアスを回避するきっかけになるので
ぜひ読み込んでくださいね。

さて、まずは
バイアスとは具体的にどんなものか？
について。

例えば、損失回避バイアス
というものがあります。

これは何かというと、

得することよりも
損することに対して
過剰に敏感になってしまい

それを避けようとする
脳の習性のようなものです。

例えば、コイントス。

A. コイントスで表が出たら3万円もらえる。

B. コイントスで裏が出たら2万円支払う。

このコイントスゲームに
あなたは参加しますか？

合理的な考え方をするのであれば
得と損のバランスは明らかに得が上。

しかし実際はコイントスゲームに
参加しない人が多数なのです。

なぜなら、
人間の脳は、損することに対して
敏感に感じるようにできているから。

別の例をあげます。

関係が良いわけでもないのに

いつまでもズルズルと
付き合っているカップルっていますよね。

本音では「別れたほうがいいかも」
とお互い思っているのに。。

もしきっぱりと別れることができれば
その先に新たな出会いが
あるかもしれないのに。。。

長期的に見たら、
なおさら別れて次の未来に
進んだほうがいいはず。

それは本人たちも薄々気づいている。

でも、別れるという選択がいつまでも取れず
ズルズルと今に至る。

これは一体なぜなのか？

その理由こそ

損失回避バイアスが関係しています。

別れたいのに別れないのは
恋人がいなくなるという”損失”を
脳が避けようとするから。

バイアスのせいで冷静さを失い
合理的な判断ができなくなっている
典型的な例です。

恋愛つながりで
もう1つ例をあげますね。

誰かを好きになった時、
気持ちを伝えるべきかどうか
迷ったことはありませんか？

人に自分の気持ちを伝えるのは

ものすごく怖いことです。

その「怖い」という気持ちこそ
バイアスによるもの。

告白してOKをもらえる喜びと
今の友達関係が終わってしまうリスク。

長期的に見たら
告白しないと後々後悔する
可能性のほうが高いのに

バイアスのせいで
正しい判断ができなくなってしまうのです。

バイアスにとらわれず
冷静な判断さえできれば
失敗や後悔もせず済むはずのものが

バイアスという思考の偏りのせいで

上手くいくものも失敗に終わるケースは
実はものすごく多いのです。

さて、それでは具体的に
バイアスがあると人間関係において
どんな悪影響があるのか？

それは
『確証バイアス』
で説明できます。

確証バイアスというのは

物事の一面だけから
すべてを決めつけてしまうバイアスのこと。

わかりやすく言い換えれば、

人間は思い込みに
ものすごく影響されやすい

ということです。

例えば血液型占い。

「科学的には血液型と性格は
いっさい関係ありません」

と言われても、実際やってみると
なんか当てはまっている
気がしてしまいますよね。

そんな思い込みこそが
確証バイアスといえます。

その思い込みが
ポジティブな思い込みなら
まだいいのですが、

たいていの場合は

自分を苦しめるネガティブな
思い込みであることが多い…。

例えば、

「出社時にあいさつしたのに
相手に無視された」

というとき、

「自分は嫌われているに違いない」

と反射的に解釈してしまう場合は
確証バイアスに陥っている証拠。

本当は単純に
聞こえなかっただけかもしれない。

考え事をしていて
気づかなかったのかもしれない。

視力が悪くて
別の人だと思われただけかもしれない。

実際のところは
本人に聞いてみなければわかりません。

にもかかわらず、
最悪の展開を自分の中で決めつけてしまうと
本当に最悪の展開になってしまうのです。

たった1つのネガティブな要素から
すべての物事を悪い方向に捉えてしまうと

本当は良い出来事であるはずのことも
素直に幸せを感じられなくなる。

これが確証バイアスの
恐ろしいところです。

「相手に感謝されたけれど
何か裏があるに違いない」

「自分なんてどうせ
褒められる価値も理由もない」

こういう思考が癖になってしまうと
周りの人にも距離を置かれるのは
時間の問題。

会社でも一人ぼっちになり
毎日が憂鬱になってしまい、

「自分はどうせ無価値なんだ…」
と負のループに陥ることに。。。

でも、ここで朗報。

こういったバイアス（思考の癖、偏り）は
誰でも変えることができます。

同じ出来事が起きたとしても
それをどう捉えるかで
その後の展開は180°変わってきます。

バイアスにとらわれないためにも
まずは次のワークにチャレンジ
してみてくださいね(^^)／