

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

ジョンの眼鏡

菊池悌一郎

今夏、旅行で東京に行ったおりに、ある眼鏡店で眼鏡を新調しました。以前より、その眼鏡店の眼鏡をかけたいと思っていましたので、ようやく叶いました。じつはその眼鏡店は、元ビートルズのジョン・レノン（John Lennon）が生前、ご用達にしていたところなのです。亡くなった時にもその眼鏡をかけていたそうです。なんだかミーハーな感じで、少し恥ずかしかったのですが、店員に相談し、ジョンのかけていた眼鏡をモデルにしたものを選びました。

さて心理学では、私たちはそれぞれの「色眼鏡」で、世界を眺めていると考えます。赤い色眼鏡で眺めている人には世界は赤く、青い色眼鏡で眺めている人には世界は青く見えている。私たちは、その色眼鏡を通してしか、世界を知ることはできません。その色眼鏡のことを、「認知バイアス」と言います。認知バイアスというのは、「心の働きの偏り、歪み」（鈴木2020）のことです。私たちは、見たり聞いたり、感じたり考えたり、記憶したり学習したり、判断したり想像したり、という心の働きをしています。しかし、それらはバイアス（偏見、先入観）にとらわれていて、思い込みや勘違いをしてしまうのです。そして、この認知バイアスから、私たちは自由になることは困難です。まずは、私たちが自分の認知バイアス（色眼鏡）で、物事を捉えたり考えたりしている、ということに気づくことが大切なのです。自分が「どのような」色眼鏡をかけているのか、それも自覚できるとなおいでしょう。例えば、重大な気象警報が出ているのに、「まあ大丈夫だろう」と考えてしまうのも、認知バイアスの一つ「正常性バイアス」です。身に迫る危険な状況であっても、日常の正常な状況の延長であると正常性バイアスで考え、逃げ遅れたりしてしまうのです。

今年ももうすぐ終わりですが、ウクライナの戦争は続いていますし、パレスチナの状況は悲惨です。身近なところでも、貧困や差別、不公平、不条理なことが多くあります。ジョンの眼鏡で見ると、この世界はどのように見えるのでしょうか？ジョンのことですから、きっと「想像してみよう、愛と平和な世界を」と歌うのでしょうか。

来年が少しでも良い年になりますように、Love&Peace！

