

「あの人はやっぱり陽キャだよね」。

「あのクラスの子たちは、元気なタイプが多いよね」。

こんな会話をしたことのある人は多いのではないでしようか。

「だって、あの人は、学校でいつも友だちとうるさく喋っているし。部活のキャプテンで頑張っているし」、

「あのクラスは運動会でも一番盛り上がっていたクラスだから」と、あなたはそう思う理由を言えるかもしれません。あなたは実際に「あの人」が陽キャであると思われる場面や「あのクラスの子たち」が元気にしている場面を見てきたのだと思いますし、あなたの言う理由が間違っているとは言いません。

私たちは他者や物事を

正しく見ることができているのか？

しかし、例えば「あの人」が落ち込んで一人で下校しているときだってあるはずです。「あのクラス」が疲れて静かにしているときだってあるはずです。あなたは「あの人」「あのクラス」を1年間365日観察しましたか？ここまで言うてしまうと冗談にはなりますが、私たちは他者や物事について、自分の思いこんだタイプに自然にあてはめてしまっていることがあります。たとえ「あの人」が落ち込んで一人で下校しているのを見たことがあっても、自分の考えに一致しないので、自分の記憶に残りにくいのです。このように、自分の考えが正しいことを示す情報を集めてしまい、自分の考えが正しくないことを示す情報を無視したり集めようとしたりしない傾向を、心理学では「確証バイアス」といいます。

この「確証バイアス」は、私たちが生きていくために必要な心理的傾向です。私たちは、「自分の考えは正しい」、「自分のしたことは正しい」と思い、安心したいのです。一方で、この心理的傾向は、他者や物事を一面的にしか見ることができなくもさせてしまいます。もちろん、すべての情報を集めようとするとも時間も労力もかかるので、実際にそんなことをするのは不可能です。ただ、そのように固まった見方で他者や物事を見る傾向が人間にはあることを頭に置いておくことも重要です。そうすれば「この子ってこんなところがあるんだな」、「思っていたより、面白い子だな」と他者の新しい側面を見つけたり、今まで避けてきたことにも取り組んでみたりすることができるのではないでしようか。