

# こころの天気図

第10号

令和2年12月22日(火)発行

敦賀気比高校・同付属中学校 教育相談室

メールアドレス [sodan@tsurugakehi.ed.jp](mailto:sodan@tsurugakehi.ed.jp)



## 「仕分け」をしていますか？

気がつくと、もう年の瀬です。皆さんは、明るく、元気に新しい年を迎えられそうですか？  
年末年始に訪れる冬休みは、気を許せる友人ができて楽しいですが、その一方で、人間関係のトラブルが多くなる時期でもあります。そこで今回は、人間関係のトラブルについて考えてみたいと思います。

話を始める前に、右のイラストを見てください。

**パンダの向きは違いますが、同じイラストに見えますか。**

同じに見えるといえれば見えるのですが、違うといえれば違うようにも思えます。

実はこれ、下のイラストは上のイラストを反転したものです。このように、同じものを見ても、人によって違ったとらえ方をするのは、人それぞれに、その人なりの見方や考え方があるからです。このことは、同じことを経験しても、とらえ方は人によって違うということを意味しています。

この「とらえ方のゆがみ」こそが人間関係のトラブルの原因であり、これを「認知のかたまり」とか「バイアス」と言います。

そこで、よく見かける3つの「バイアス」について見ていきたいと思います。



### 1. 愛情のバイアス

皆さんが傷ついた瞬間を思い出してみてください。

どうでもよいことならば、それがどのような結果になったとしても、傷つくことはありません。

これに対して、無関係であるのに文句を言われるといった理不尽なことに対して、傷つき怒りを持つこともあると思います。

しかし、これ以上に激しく傷つき、時に攻撃的になる場面があります。

それは、**相手に対して愛情を持っているとき**です。

そして、その愛情が深い分、「日頃からこんなに尽くしているのに…」といった感情が芽ばえ、**自分自身の行動に見合う評価や報酬が得られないとき、怒りが爆発してしまいます。**

こうしたトラブルを防ぐには、**一度立ち止まって、やりたいことを我慢することが大切です。**本当に相手が必要としているのかどうかを見つめ直すことで、感情の暴走にブレーキをかけられるのではないのでしょうか。



### 2. 自己中心のバイアス

年末と聞いて思い浮かべるものに大掃除があります。家族みんなで役割を決めて取り組む家庭もあると思いますが、こうしたとき「自分の方が頑張っている」とか、「なぜ自分だけが大変な目にあうのか」とか思ったことはありませんか。

ここで気をつけてほしいのは、本当に頑張ったあなたは、他の人よりも貢献しているのですが、同じ思いを相手も持っているということです。

ある研究によると、2人で仕事を分担して行った後に、どれだけ頑張ったのかを質問すると、多くの人は「相手も頑張ったかもしれないが、自分の方がより多く頑張った」と答えるそうです。つまり、**人間は他の人より自分の方の頑張りを実際以上に高く評価する傾向がある**のです。これは、相手の頑張りや苦労が、目に見える部分だけでなく、目に見えないことも多いからです。このため、「この仕事がうまくいったのは自分の頑張りが大きいです」と感じ、「相手は自分に感謝すべきだ」と思うしまうのです。

このことを、**そのときの気分に任せて口にしたり、SNSでつぶやいたりしたら、当然ケンカになってしまいます**よね。気持ちに余裕がなくなると、つい口にしないでいいことまで口に出るものです。こうしたトラブルを防ぐには、**深呼吸を数回してみるとよい**と思います。



### 3. 責任転嫁のバイアス

年始の楽しみに福袋があります。友人とお店に行き似たような福袋があったとき、「どちらの福袋がいいと思う？」などと尋ねたりはしませんか。

その選択が正しければいいのですが、そうでないとき、「あなたが選べと言ったから買ったのに…」などと、不満を口にすることはありませんか。

人間は**答えが出たとき、その答えが事前にわかっていて当然だと感じます**。このため友人に選択を依頼したにもかかわらず、選択が正しかったとしてもお礼を言わず、選択が間違っていたら友人を責めるのです。これもまた、ケンカの原因となるわけです。

こうしたトラブルを防ぐ魔法の言葉が「ありがとう」です。「ありがとう」という言葉に込められる思いは、幸福感や自己肯定感を高めます。そして自分を受け入れるように、他者も受け入れられるようになるのです。



## スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 1月12日(火)

第2回 1月26日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合等で日程が変更になることもあります。