



現場から（最近のニュースから）

認知バイアス



3月になりました。これから新しい環境に飛び込んで行く人も多いでしょう。だれもが未知の環境に入って行くとき、期待と希望と同時に緊張や不安もあるはずで、いろいろな出会いもあるでしょうが、その中で自分の存在の意味を正しく見て、安定を保つためには、何が必要でしょうか。勝手な思い込み、判断に走らないようにアドバイスする記事がありました。

すべての人が、それぞれのアイデンティティを持っていて、それぞれ考えを持っています。そこには各人の「思考の癖」が潜んでいるということです。その思考の癖を「認知バイアス」と言うそうです。自分では合理的に考えているつもりでも、実際には先入観や経験、情報、直感などに引きずられて判断しているのです。しかも、本人はそれを自覚できないということです。そのような「認知バイアス」を完全に避けられる人はいないと研究結果で出ているということです。人間は、すべてのことに対して熟慮できないので、多くの場面で直感的に素早く判断する仕組みに頼るようになっていきます。その省エネ構造の副作用として、認知バイアスが生じるということです。そこに、最近はネットニュースや SNS、広告、動画などが絶え間なく流れ込むので、直感的な判断をしていることが増えているということです。さらに、SNS などのアルゴリズムは、利用者の興味関心に合わせた情報を優先的に表示するように設計されているので、認知バイアスの影響を受けるしかない時代です。このように「認知バイアス」を完全になくすことはできないので、自分はその影響を受けているという知識を持つおくべきだということです。

その認知バイアスの中に、自己評価に関するものがあるということです。自分がどの程度できているか、あるいはできていないかを判断するにも、一定の能力や知識が必要ですが、それらが不足していると、未熟さに気づくことができず、その結果、「自分はできている」と思い込んでしまい、自分を過大評価する現象が起こるということです。また、もう一つ、成功は自分の能力や努力のおかげだと考え、失敗は他人や運など外部環境のせいにしてしまう傾向が出る場合があるそうです。あらゆることを「自分のせいだ」と思っていたら心が疲弊してしまいますから、これは自分の心を守る働きでもあります。このような自己評価をしていると、成長しないと指摘されています。（3月2日 STUDY HACKER <なぜ優秀な人でも判断を誤るのか。「自分は大丈夫」という思い込みの正体>より）

このようにそれぞれの人には認知バイアスがあるので、自分の考えがすべて正しいのではなく、また、自分の自己評価も正しいわけではないということ、まず自分自身が認める必要があるということでしょう。そして、正しい判断をしていくべきだということですが、自分が間違っているかもしれない、と分かるだけでは、正しい判断はどうするかは分かりません。絶対的な判断基準、また、変わらない事実に基づいて判断しないかぎり、私たちは自分自身のことすらわかりません。どんな環境でも、また、どんな人にも同じ原理があります。その原理を知ることによって、見る目が変わるので、勝手な思い込みや判断をすることがなくなっていく、あなた自身の存在価値、存在理由も分かるようになります。絶対的な基準になる事実について、いっしょに見てみませんか。



救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあり、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になる、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快樂に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをし、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。



それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。



神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス・キリストです。イエス・キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してください(ローマ5:8)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(1ヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス・キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。



もうこれ以上、苦しみ的人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス・キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス・キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の神様として受け入れます。私の罪を赦してください、私を救ってくださいましたことを感謝いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン」