

思考の不具合を知ってより良い人間関係を築くコツ：要点資料

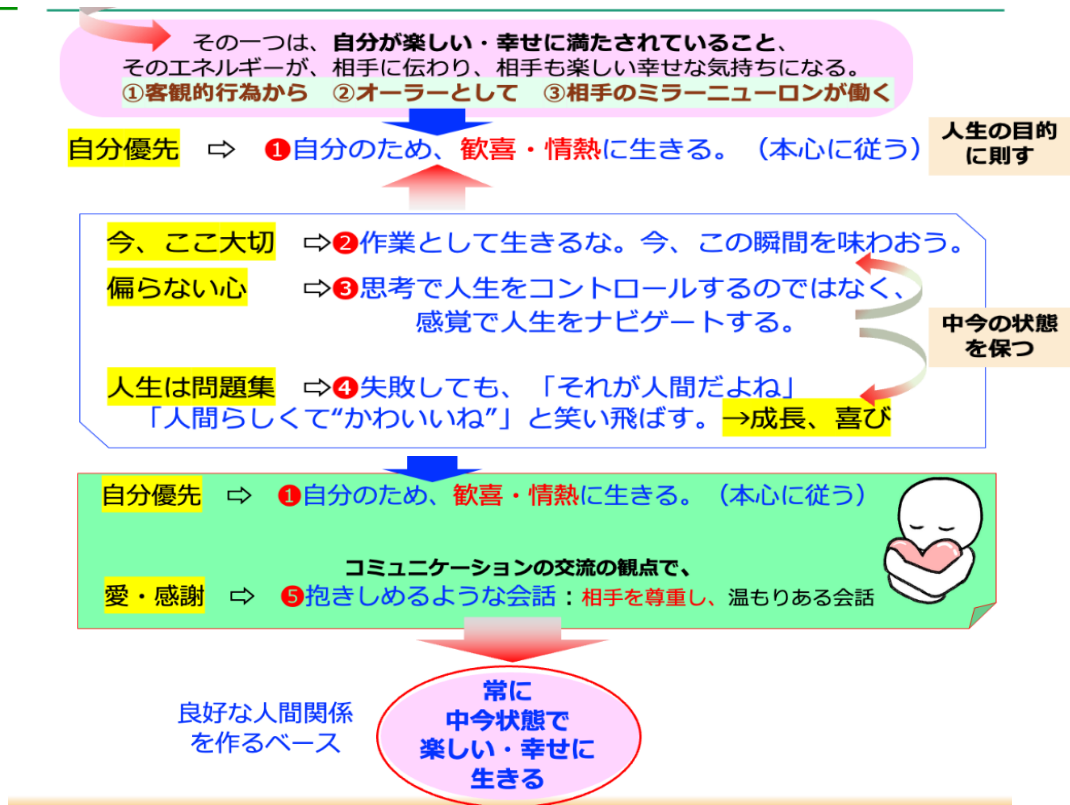
■ 1 ■ 本日のゴール： イントロダクション

どこの国の人でも、人間関係の問題を抱えている。私たちの潜在意識、つまり無意識の領域に、**人類が進化の過程で手に入れてしまった「思考の不具合(バイアス)」**というバグが紛れ込んでいるからなのです。

本ゴールは、次の二つです。1つは、人間関係の問題を発見する視点：**・主な思考の不具合(=バイアス)の提示と思考の改善方向、及び、プロセスの理解を図ること。**2つ目は、前回の「自然に身を委ねた生き方」のブンジュ村の良好な人間関係を築く5つの要の再確認をすること。

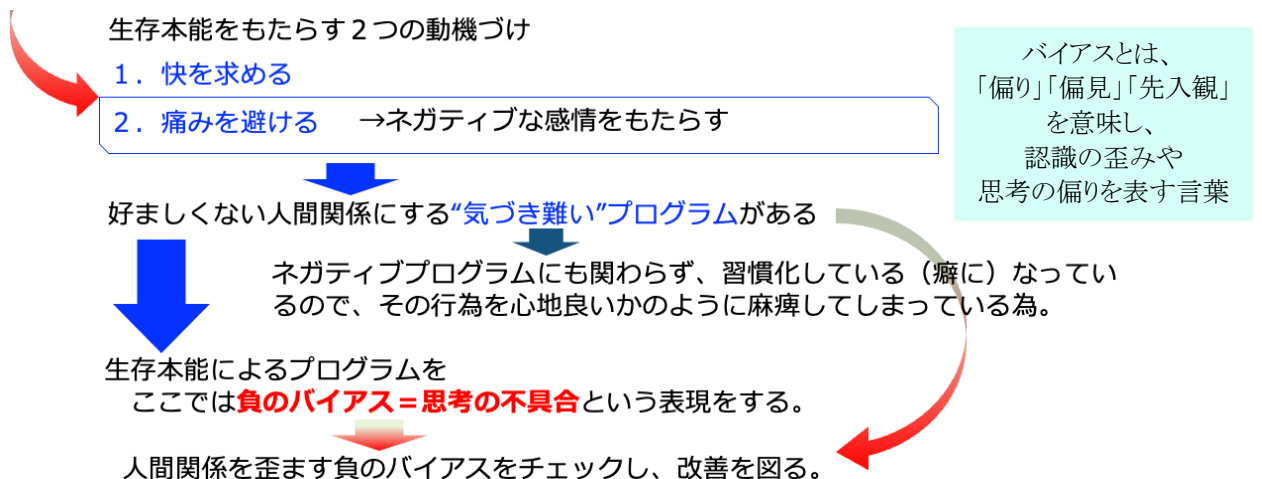
■ 2 ■ 良い人間関係のベース：自然に身を委ねた生き方

自然に身を委ねる生き方のブンジュ村から学ぶ、良い人間関係を築く要



楽しい、幸せを阻害する2種類のネガティブプログラム

- ①日常生活にて、作られたネガティブプログラム
- ②人間の進化に伴う生存本能(負のバイアス=思考の不具合)を日常的に強化されたプログラム



■ 3 ■ 人間関係の問題点：標準的な思考の不具合

心理学や行動経済学の世界で長年研究され、一般的に使われている「日常の人間関係のプログラムの不具合」の実践的な発見の視点として活用(キーワード: 学術用語)

「解釈」が人間関係の終着点

社会・ビジネスや家庭でのトラブルは

【出来事】

例：「挨拶を無視された / 部下に上手くまとめて、と指示したが、期待通りでなかった」

最終的に私たちを苦しめるのは、
その出来事に対して潜在意識が下す

【解釈】

例：「どうせ私は存在感がない / こんなことが、なぜできない」

最終的に私たちを苦しめるのは、その出来事に対して潜在意識が下す

【解釈】

人は、現実を一方向からしか見ようとしない
傾向にある

気づく

NG

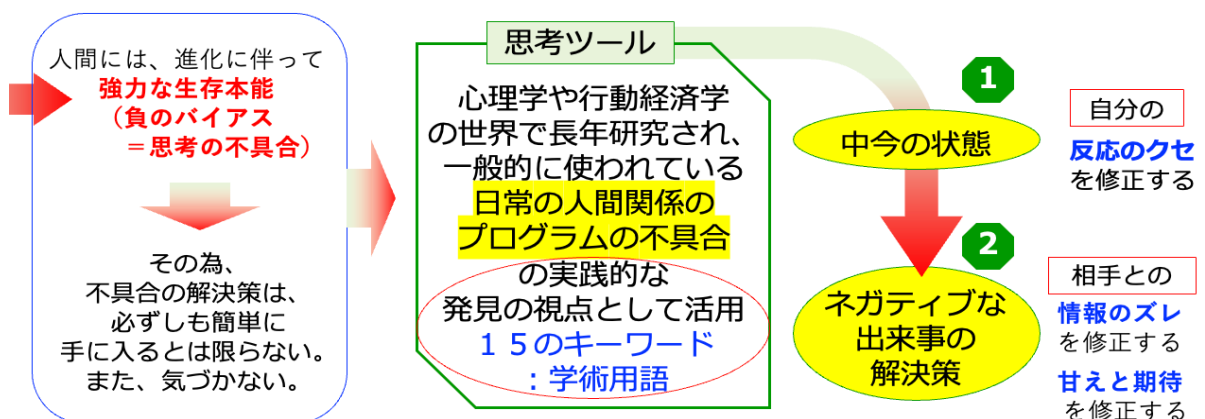
人間には、進化に伴って
強力な生存本能
(負のバイアス
= 思考の不具合)

判断を誤る

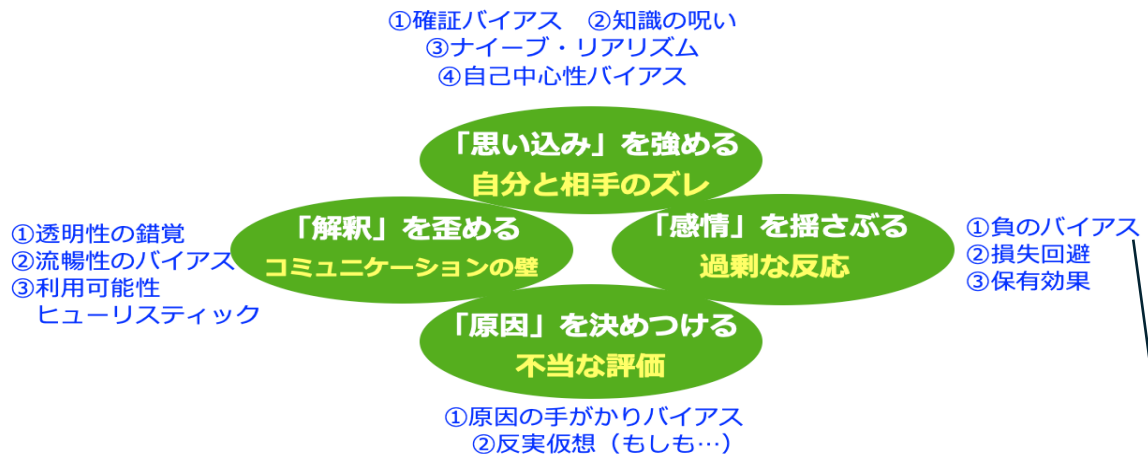
自分に降りかかる災難を
全て

自分のせいにすることで不幸になる人もいれば、
自分に非があると考えもしない誰かのせいで不幸になる人もいる

人間関係の改善



対人関係における誤解や衝突の火種となる 内的意識に組み込まれた生存本能のマイナスのプログラム



例

社会編：人間関係の問題

例：ネガティブな解釈の連鎖を止める

【出来事】 ■ Aさん(近所の人)に挨拶をしたのに、また、無視された（挨拶が返ってこなかった）

すると内的意識は暴走を始める。

→例：「何か怒らせることをしたか？」「あの人は私のことが嫌いなのか!？」

一度ネガティブなスイッチが入ると、過去の嫌な記憶まで引っ張り出してきて、自分を責め始める。

●問題点：原因

事実は「挨拶が無視された」しかし、

→内的意識は「拒絶=生存の危機」と捉え、最悪のストーリー（解釈）を自動生成。

→その結果：「事実」ではなく「自分が作り出したネガティブストーリー」を見て苦しむ。

内的意識は、利益よりも「損失」に敏感。 → 負のバイアス

1

【解釈】：学び

負のバイアス

相手からの10の好意より、たった1つの批判や冷たい態度を強烈に記憶し、関係全体を否定的に捉える。

気づく

➢ 「出来事をマイナス面のみを考えている。プラス面は何かを考えてみる」 または

➢ 解釈の再定義 ⇒ 『嫌われている』とは別の可能性を並べてみる。

「相手はいつも考え事をしているのかも」「聞こえていないのかも」

⇒複数の解釈を持てた時、内的意識の縛りは解け、感情は解放される

⇒プラス・マイナスを多面的に見られ、適切な行動が取りやすくなる。

2

【出来事】に対する改善

笑顔で、少し大きな声で挨拶を試みる。

この繰り返しが、心を広げる。相手のミラーニューロンが働き、→ 挨拶が返ってくる？

プログラム例

「私は、出来事にネガティブ感情を感じたら、そのプラス面は何かと考え、適切な行動を取ります」

■ 「日常の人間関係のプログラムの不具合」発見の視点として活用

次頁に年代別毎にビジネス・社会生活編と家庭編に起こりうる上位5までを記載します。

- あなたの人間関係に該当する不具合のプログラムを発見し、改善のプログラムを上記の例を参考に実践してみてください。

	順位	① 21歳～40歳(模索と成長)	② 41歳～60歳(責任と維持)	③ 61歳以上(継承と孤立)
1. ビジネス・社会生活編	1位	<input type="checkbox"/> 流暢性のバイアス SNSや動画を見て「自分もすぐできる」と過信し、地道な準備を怠る。	<input type="checkbox"/> 知識の呪い 部下に対し、自分の長年の経験(暗黙知)を共有せず「なぜできない?」と詰める。	<input type="checkbox"/> 確証バイアス 「昔はこうだった」という成功体験に固執し、新しい技術や価値観を拒絶する。
	2位	<input type="checkbox"/> 損失回避(評価への恐怖) 失敗して評価を下げることを恐れ、新しい提案や挑戦を避ける。	<input type="checkbox"/> ナイーブ・リアリズム 「自分の見方が客観的で正しい」と信じ、若手の異論を「未熟」と切り捨てる。	<input type="checkbox"/> 自己中心性バイアス 社会のルールが変化したことに気づかず、自分の常識を押し通してトラブルになる。
	3位	<input type="checkbox"/> 透明性の錯覚 「自分のやる気は伝わっているはず」と思い込み、言葉でのアピールを疎かにする。	<input type="checkbox"/> 保有効果 今の役職や地位、やり方を守ることに必死になり、組織の代謝を止めてしまう。	<input type="checkbox"/> 流暢性のバイアス(直感過信) 長年の勘に頼りすぎ、現代の複雑な詐欺や情報操作を見抜かず騙される。
	4位	<input type="checkbox"/> 確証バイアス 憧れのインフルエンサーの言葉だけを信じ、多角的な情報収集ができなくなる。	<input type="checkbox"/> 原因の手がかりバイアス トラブルの際、複雑な要因を無視して特定の個人を犯人扱いし、原因を単純化する。	<input type="checkbox"/> ネガティビティ・バイアス 社会の変化(AI等)を「悪くなる一方だ」と過剰に悲観的に解釈し、希望を失う。
	5位	<input type="checkbox"/> 利用可能性ヒューリスティック 目立つ成功者の事例を見て、自分のキャリアを焦り、現実離れた転職を繰り返す。	<input type="checkbox"/> 不作為バイアス 「何もしないこと」のリスクを低く見積もり、必要な変革を先延ばしにする。	<input type="checkbox"/> 情報の不備による誤解 デジタルツールでの連絡を「失礼だ」と解釈し、現役世代との関係を自ら断つ。
2. 家庭・パートナーシップ編	1位	<input type="checkbox"/> 透明性の錯覚 育児や仕事の疲れを「察して」と思い込み、伝わらない不満を爆発させる。	<input type="checkbox"/> 利用可能性ヒューリスティック 「自分ばかり家事をしている」と自分の苦労だけを過大評価し、不公平感を持つ。	<input type="checkbox"/> 透明性の錯覚(極大化) 長年連れ添ったのだから「言わなくても全てわかるべき」と過度な期待を抱く。
	2位	<input type="checkbox"/> 確証バイアス SNSの「理想の家庭」と自分の現実を比較し、家族の欠点ばかりに目が向く。	<input type="checkbox"/> 確証バイアス(過去の亡霊) 相手の過去の過ちを今の行動に投影し、「また同じことをする」と疑い続ける。	<input type="checkbox"/> ナイーブ・リアリズム 「親の言うことが正しい」と独立した子供の家庭に干渉し、疎まれてしまう。
	3位	<input type="checkbox"/> 損失回避 パートナーとの衝突を恐れて本音を隠し、表面的な関係に留めてしまう。	<input type="checkbox"/> 情報の省略(知識の呪い) 予定や家事の段取りを「共有済み」と誤認し、すれ違いで激しい口論になる。	<input type="checkbox"/> 確証バイアス(頑固さ) 自分の生活習慣を絶対視し、パートナーのやり方を「間違い」として激しく批判する。
	4位	<input type="checkbox"/> 不作為バイアス 育児方針などの重要課題を「後で話し合えばいい」と放置し、溝を深める。	<input type="checkbox"/> フレーミング効果 相手の言い方一つに「バカにされた」と過剰反応し、メッセージの本質を見失う。	<input type="checkbox"/> 感情の投射 自分が孤独や不安を感じているのを、相手が冷たくなったせいだと解釈する。
	5位	<input type="checkbox"/> 利用可能性ヒューリスティック 周囲の離婚話などを聞き、自分の関係も危ういのではないかと過剰に不安になる。	<input type="checkbox"/> 現状維持バイアス 冷え切った関係でも「変えるエネルギー」を失い、仮面夫婦を続けることに固執する。	<input type="checkbox"/> 不作為バイアス 配偶者との関係改善の努力を諦め、無関心という「何もしない選択」を続ける。