



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。YouTubeにて「植木理恵の心理学チャンネル」を運営。

植木理恵の

ココロの休ませ方

❖ 30 ❖



人の性格について
イライラするときは

「…とは限らない」を口ぐせにする

「A型はマジメ、B型はイイカゲン」——。血液型診断が流行していた頃、全国的に定着していた格言？です。

こんな言葉が広まったのは、以下のような過程を経たものと考えられます。

たとえば、テレビでこの言葉を耳にしたとします。多くの大人は、最初は「えー、そうかなあ」くらいにしか信用しません。

ところがあるとき、たまたまミーティングの最中にB型の人が大遅刻して来たとします。それは、単なる偶然。しかし、私たちの頭の中では、「本当にB型はイイカゲンだなあ。テレビの情報は正しかった！」と実感されるのです。

一度そうなると、「やっぱりね」にあてはまることしか受け入れなくなります。「そういえばあの時も、この時も…」と、B型の印象をどんどん強固なものにして、「ああやっぱり！まったくもう！」と勝手にイライラし始める。

「決めつけ」が一人歩きを始めるのです（もちろん、性格と血液型は関係ありません）。



人間は、「彼（彼女）らしさ」にあてはまる1つひとつの情報を、コンピュータのようにインプットすることはできません。漠然とした相手の全体像を、ざっくりと記憶にとどめる習性があります。

心理学や論理学では、この現象を「確認バイアス」と呼びます。一度「〇〇な人は△△だ」

といった断定言葉が頭に刷り込まれると、それを確認（賛成）する情報しか耳に入れなくなってしまい、反証（反対）する情報は記憶にすら残さなくなるのです。せっかく確認をくつがえす行動や発言を見ても聴いても、それは「例外でしょ」「あら珍しい」くらいに弾いてしまって、結局は無視してしまうのです。

心理学では、これを「脳の節約原理」とも呼んでいます。脳はコンパクトで、とってもケチなんです。相手の1つひとつの行動を吟味し、丁寧に判断することは「無駄だ」と切り捨ててしまいがち。



この傾向があまりに強いと、今度はメンタルがグタグタにやさぐれてしまいます。

どうせあの人はこんな人、どうせ私はこんなもの——。そんなバイアスがかかっていたら、もう何の発展性も夢もないじゃないですか。人の判断を間違わせるところか、「彼はいつもこうだ」などと、イライラしたネガティブな気持ちを鬱積させる元凶です。

なので、「…とは限らない」という考えグセを持って、人のことも自分のこともとらえるようにしましょう。そうすれば、ゆとりのあるココロが少しずつ取り戻されてきます。

やみくもに人を嫌いになったり失望したりすることなく、あなた自身がゆったりした余裕ある気持ちになれますよ。▲