

「認知バイアス」を知る 「認知バイアス」と付き合う

▼東京科学大学リベラルアーツ研究教育院講師 栗山直子（くりやま なおこ）



青山学院大学文学部卒業、東京工業大学大学院社会理工学研究科人間行動システム専攻修士・博士課程を修了（博士（学術））。同大学大学院助教、リベラルアーツ研究教育院助教・講師、改組を経て現職。2016年文部科学大臣表彰科学技術賞（理解増進部門）受賞。人間の柔軟な思考、主に類推や問題解決に関する研究に従事。現在は主に子どもの論理的な思考の育成のための研究を進めている。日本教育心理学会、日本心理学会、日本教育工学会、日本認知科学会会員。著書に『世界は認知バイアスが動かしている—情報社会を生きぬく武器と教養—』（SBクリエイティブ）などがある。

認知バイアスって？

「認知バイアス」という言葉を知っていますか？ 認知バイアスとは、人間の無意識に偏ってしまう「思い込み」のことです。「認知のゆがみ」ともいいますが、何を基準に考えるかで「ゆがみ」が否かが変わります。ですから、何かの基準や標準から逸脱してしまう認知のことを「認知バイアス」と呼びます。特に「合理的な基準や判断」から認知がゆがんでしまう現象を指します。

「バイアス」と聞くと、良くないイメージを抱く人もいるでしょう。しかし、「バイアス＝悪」という単純なものではありません。個人的には、認知バイアスは人間らしさの一つの特徴だと考えています。

人間関係の認知バイアス

では具体的に、認知バイアスの例を

紹介しましょう。まず、人間関係に深く関わる認知バイアスです。

人は、何か物事が起きたとき、それを何かのせい、何か原因があつて起きたことだと考えがちです。ここでは、2人組で共同作業をするという研究を紹介します。2人で共同作業をして、その後、得られた成果についての責任をそれぞれに聞く実験をした研究者がいました。すると、成功した結果については自分の貢献を過大評価し自分のおかげだといひ、失敗した結果については他者や外部要因のせいという傾向が見られました。

成功や良い結果は自分の能力や努力のおかげで、失敗や悪い結果は他者や外部要因のせいとするこの認知バイアスは、「自己奉仕バイアス」と呼ばれています。プライベートでも仕事でも誰かと一緒に作業をすることは多くあるでしょう。しかし、共同作業のときに

いつもこのような考えをしてしまった態度に出てしまうと、相手に不快感や不満を与えてしまうため、人間関係に亀裂を及ぼしかねません。

ただ、これは誰もが無意識に陥る認知バイアスなのです。人は自分の欲求が満たされない場合、自分の心を守るために無意識に予先を自分以外のものに求め自己正当化する傾向があります。自分の心を守るための考えの傾向性は「防衛機制」とも呼ばれており、実は大切な機能です。また、失敗したことを自分のせいばかりしていると気分が落ち込み続け、無力感にさいなまれてしまいます。したがって、「自己奉仕バイアス」は自分の心を守るために必要なバイアスと言えなくもないのです。

選択肢についてのバイアス

次に、「デフォルト効果」について解説します。

デフォルト効果とは、たとえば2つのどちらかを選ぶような場面で、デフォルト（初期設定）の選択肢をそのまま受け入れてしまひやすい心理現象のことです。人はデフォルトを選びがちで、無意識にデフォルトを選ぶよう誘導されていることもあります。これが「デフォルト効果」という認知バイアスです。

デフォルト設定を変えることで行動が大きく変わる例の一つに、臓器提供の意思表示があります。日本では臓器提供の希望者は自分で意思表示をするというオプトインという方式を採用しており、意思表示している人は1割くらいと言われています。しかし、フランスなどでは臓器提供に同意している人は9割を超えています。なぜなら、臓器提供を希望する場合は意思表示する必要がなく、提供を希望しない場合に意思表示をするというオプトアウト

式をとっているためです。つまり「デフォルト効果」が影響していると考えられています。誘導するような設定に対しては賛否両論があると思いますが、これは望ましい方向にそっと後押しするナッジ理論でもあります。

少し話は変わりますが、人間は他者から何かを強制されると反発したくなるものです。これは「心理的リアクタンス」と呼ばれる認知バイアスです。たとえば「宿題をやりなさいと言われるたらやりたくなる」というような心境のことです。では、オプアウト方式による臓器提供の意思表示に対して、「設計側に何か裏の意図があるのかも」と思われたらどうでしょうか。心理的リアクタンスが生じて反発されることも否めません。

認知バイアスを知っておくことで、デフォルト効果に惑わされず、不要な心理的リアクタンスも避けられるかもしれません。

認知バイアスの原因は？

認知バイアスの原因はいったい何なのでしょうか？

人間の思考は、大きく分けて2つありとされています。経験則によって素早く直感的・感情的に判断をする「システム1」と呼ばれる思考と、答えをゆっくり考える、いわゆる熟慮型の「システム2」と呼ばれる思考です。認知バ

イアスに陥る原因の一つは、「システム1」の思考だと考えられています。

認知バイアスに陥らないためには、すべてのことを「システム2」で考えればいいじゃないか？と思われるかもしれませんが、人は日常生活で常に問題解決と意思決定を繰り返して生きていますので、そのすべてにおいて熟慮することはできません。時間も認知リソースも有限だからです。したがって、「システム1」で考えることは避けられません。

認知バイアスとうまく付き合う方法

ではどうしたらいいのでしょうか？

認知バイアスを完全に避けることは難しいですが、困ったことが起きないように普段から注意しておくことはできます。そのためには、まず認知バイアスを知ることです。どんな認知バイアスがあるかを知っておくと、「あれ、これって認知バイアスかも？」と気をつけることができます。さらに、大事な決定のときや時間を十分に取れるときは、「システム2」を働かせて熟慮する方法が挙げられます。

さらに言うと、「メタ認知」と「批判的思考」を活用します。これらを知っておくことで、重要な決断の場面で認知バイアスを避けることも可能です。

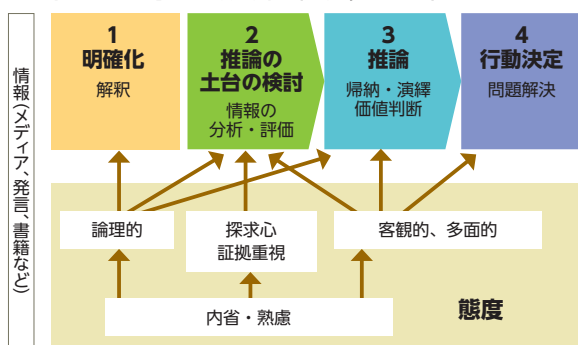
「メタ認知」とは、自分の思考を俯瞰

することです。「認知の認知」とも言えます。目の前にある問題を解決したいと考えているとき、「このやり方であっているのか？」「認知バイアスに陥っていないかな？」など俯瞰で考えてみることを意識することが重要です。

もう一方の「批判的思考」は、クリティカルシンキングとも呼ばれます。この場合の「批判」とは、否定や批判という意味ではなく、しつかり吟味するという意味です。批判的思考の態度の種類は、「論理的に考えること」「探究心を持つこと」「証拠を重視して判断すること」「客観的に考えること」「多面的に考えること」があります。

☒をご覧ください。楠見(2011)の研究からの引用です。上段の「明確

☒ 批判的思考の構成要素 (楠見, 2011)



出所：楠見孝・子安増生・道田泰司(編)(2011)。「批判的思考力を育む：学士力と社会人基礎力の基盤形成」・有斐閣

化→推論の土台の検討→推論→行動決定」は問題解決や意思決定のプロセスを表しています。下段は、前述した批判的思考の態度(論理的思考・探究心・証拠の重視・客観的・多面的)で、この図は批判的思考態度が問題解決のプロセスにどのように関わっているかを示しています。常にこのように批判的思考態度を意識して決断を下すことは難しいですが、大事な決断や決定の際にはこのような批判的思考態度を持って吟味を行っていただければと思います。

最後に、良い問題解決、良い意思決定とは何かを考えてみましょう。

いろいろな考え方がありますが、ある研究者は「後悔しない決定が最良の決定である」と指摘しています。もちろん、望ましい結果や成果を出せるような問題解決や意思決定が重要ではありますが、たとえば失敗したとしても、あまり考えずに決めたときよりも、しっかりと熟慮して考えた方が後悔は少ないはずです。また、熟慮した思考の過程のどこが失敗の原因かを省察することによって、今後の糧になることは間違いないでしょう。

繰り返しになりますが、誰しも認知バイアスを避けて通ることはできません。ですから、自分に対しても他者に対しても、少し寛容であることが大事なのかもしれません。