

1 内緒と言われると、
誰かに言いたくなる



①の認知バイアスは
心理的リアクタンス



ぜ

んぶ

認知バイアスのせい

3 自分と意見が違ってても、
周りに合わせてしまう



③の認知バイアスは
同調バイアス

2 手の震えを
気づかれていると思う



②の認知バイアスは
スポットライト効果

4 後から考えれば
絶対に気づいたはずだと思う



④の認知バイアスは
後知恵バイアス



認知バイアスとは

物事を判断するときに働く、思い込みや先入観、
偏見などの認知のゆがみや偏りのこと。

認知バイアスがストレス

状況をまねいていることがある



S T R E S S

つい言ってしまった



心理的リアクタンスとは
自由を制限されると取り戻したくなる
認知バイアス

S T R E S S

緊張がバレてる



スポットライト効果とは
自分が気にしていることは他人も同じくらい
気にしていると思う認知バイアス

S T R E S S

別のものがいいと
言えなかった...



同調バイアスとは
周りの雰囲気感化され、
他人の行動に合わせてしまう認知バイアス

S T R E S S

なぜ気づかなかったん
だろう



後知恵バイアスとは
出来事の結果を知ったとき、予測できていた
ように考えてしまう認知バイアス



認知バイアスは

毎日の行動から、自分や他者の理解、仕事上の判断まであらゆる
場面で生じている。
しかも、無意識のこころの作用なので、自分ではなかなか気づけない。



ストレスをまねく認知バイアスに気づき、物事を
割り切ったり、受け流したりする認知に修正
することで、ストレスに負けないこころのしな
やかさを身につけましょう

