

## 第185回 令和8年3月2日（月）

### 「偏った考え方にならないように。」

人間は誰しも「自分が偏っている」とは思わないものです。しかし多くの人は考え方に癖のようなものがあります。それを意識して考え方が偏らないようにするためにどうしたらよいでしょうか。

第1に自分のバイアスに気づくことが大事です。自分が「何を基準に、どんな判断をしているのか」を振り返り、自分の考えに潜む偏り（バイアス）に気づく習慣を持つことが良いと思います。

次に自分が特定の情報源に依存しすぎているかを確認しましょう。特にSNSは似た考えの人々が集まりやすく、自分の意見が「正しい」と思い込む危険性が増します。この現象を「エコーチェンバー効果」と呼びます。こうならないように同じ意見ばかりに囲まれる環境を避け、多様な情報源を利用し、異なる視点の対話を心掛けることが必要です。特に組織はイエスマンばかりでは絶対にうまくいきません。

他者の意見を積極的に聞くことも効果的です。自分とは異なる意見を持つ人と対話することで、新しい視点やアイデアを得ることができます。意見の異なる人との議論では、「相手に納得する」というよりも「違いを理解する」ことを意識すると良いでしょう。

異なる国や地域のメディア、報道、学術的資料に目を通してみると同じ事でも見方が違い、別の意見が生まれていることに気づきます。国内外の報道や視点を比較することで、偏りを減らすことができます。自国の報道や意見が必ずしも正しいとは限らないことは先の大戦が証明しています。

そのうえで異なる価値観に触れる機会を持つと視座が変わります。旅行や異文化交流を通じて、多様な価値観や考え方に触れてください。他人のライフスタイルや伝統を理解する努力をすることで、物事を広い視野で見る癖がつきます。

批判的思考を育てて情報を精査し、得た情報が正確で信頼性があるのか、情報源が信頼できるかを確認することも必要です。単一の資料ではなく複数の資料を調べて、内容を比較しましょう。

感情に流されないことも忘れないでください。感情的な反応によって判断に偏りが生じることがあります。一度冷静になり、「この情報は感情的に操作されていないか」を確認すると良いでしょう。

心臓の鼓動が激しいときや呼吸が荒いときは判断を誤ることが多いので、一度深呼吸して冷静になることが有効です。

結論を急いでしまうと偏った判断をしやすくなるので、一旦立ち止まって情報を吟味し自分の考え方の癖を意識してから正しい判断をするようにしてみてください。