

# 理学相通信

2025年度理学系学生相談室通信 Vol.3

こんにちは。理学系学生相談室です。2026年が始まり、年度末が近づいてきました。

大学生活を振り返ったり、これからのことを考えたりする時期ですね。授業や課題、進路のことなどを考える中で、「自分はこの科目が苦手かも」「将来もうまいかなそうだ」と、つい決めつけてしまうことはありませんか?実は、こうした考え方の背景には、私たちが無意識のうちにしてしまう思い込み(認知バイアス)が関係していることがあります。

そこで今回は、思い込みに気づくことをテーマに、日常の判断や行動を見直すヒントをご紹介します。

## ぱちっと心理学

### ~思い込み(認知バイアス)に気づく 判断のクセを見直そう~

#### ~思い込み(認知バイアス)とは~

○意思決定をする時に、先入観や経験則、直観などに頼って非合理的な判断をしてしまう心理傾向のこと  
誰にでも起こる自然なもの。

#### ~思い込みに気づくためのコツ~

- ①自分にもバイアスがあることを意識する
- ②「本当にそうなのかな?」「他の見方はないのかな?」といつも考える
- ③自身の認知活動(記憶、思考、判断、情動など)を客観的に捉えたうえで理解する。  
要するに、「自身の発言や判断を一步引いた視点から再考する!」

大切なのは、  
一度立ち止まって考え方  
を見直してみることです。

#### ~思い込みに気づく練習～「最近の出来事を1つ思い出してみましょう。」

何が起きたか(事実)



その時に浮かんだ考え



別の見方を1つ考える

例: テストの点が思つ  
たより低かった

例: やっぱり自分はこ  
の科目が苦手だ

例: 対策が合っていな  
かっただけかも

私たちは日々の生活の中で、知らないうちに思い込みをしながら判断しています。それは誰にでもある自然な心の働きです。「この考えは事実かな?」と立ち止まって見直すことで、選択肢が広がり、次の行動を柔軟に選べるようになります。勉強や試験、進路などで迷いや不安を感じたときには、今回紹介した考え方を思い出してみてください。

思い込みに気づいたときや、  
気持ちを整理したくなった時  
には、学生相談室を気軽に  
利用してみてくださいね!



出典: 川合伸幸 (2024). 認知バイアス—判断し行動するときの心のクセ—. 作業療法, 43(2), 159-163.

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話 (052-747-6709) または メール ([ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp](mailto:ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp)) にてご連絡ください😊

相談申し込みフォーム→

