



# 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。

## ぷちっと心理学

### ～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～

〇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）を客観的に捉えたいうで理解する。  
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）

例：テストの点が思ったより低かった

その時に浮かんだ考え

例：やっぱり自分はこの科目が苦手だ

別の見方を1つ考える

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）. 認知バイアスー判断し行動するときの心のクセー. 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→

