

# 50の認知バイアス。現代社会でいつも良い状態を維持するために気をつけるべきこと。

翻訳元 <https://www.titlemax.com/discovery-center/lifestyle/50-cognitive-biases-to-be-aware-of-so-you-can-be-the-very-best-version-of-you/>

## Memory

## Social

## Learning

## Belief

## Money

## Politics

### 根本的な帰属の誤り

我々は他人の行動の原因を気質や個性からくるものと判断するが、自分の行動の原因は状況的なものからくと判断する。



サリーは授業に遅刻した、彼女は怠け者だからだ。私は授業に遅刻した、とても目覚めが悪い朝だったから。

### 自己奉仕バイアス

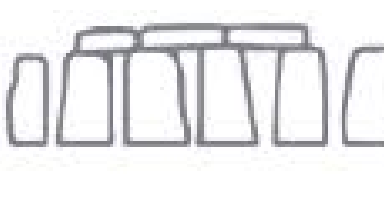
我々は自分の失敗は状況のせいであると判断するが、自分の成功は自身の能力や努力の成果であると判断する。



私が賞を獲得したのは周りの助けや幸運があったわけではなく私が懸命に働いたから。ただ十分な睡眠が取れなかったので試験は駄目だった。

### 内集団びいき

外集団の人間より内集団の人間に対して好意を抱く。



私はサリーよりもフランスが好き。フランスは私の教会にいるから。

### バンドワゴン効果

より多くの人々が選択するにつれて、アイデア、流行、および信念が更に成長・伝染する。



サリーはハンドスピナーが子供たちにとって良い玩具であると信じており、フランスも最近そう思うようになった。

### 集団思考

集団内での適合性と調和を望むあまり、脅威を最小限に抑えるために不合理な決定を下す。



サリーはアイスクリームを、フランスはTシャツを買いだと思っているようだ。そこで私はアイスクリームの写真をプリントされたTシャツをお勧めした。

### ハロー効果

ある人が肯定的な特性を持っているとき、その肯定的な印象が他の特性に波及する（これは負の特性でも同様である）。



ティラーは決して意地悪ではない。なぜだって？彼女はとても可愛いじゃないか。

### 道徳的運

良い結果がより良い道徳的立場を導く。悪い結果だと道徳的立場も悪くなる。



あの国は敗戦国よりも道徳的に優れていたので戦争で勝利した。

### 偽の合意効果

我々は実際よりも多くの人が自分たちに同意していると信じている。



みんなそう思っている！

### 知識の呪い

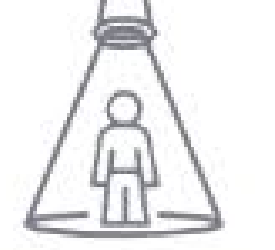
我々は何かを知っているとき、他の人もそれを知っていると思い込む。



教師であるアリスは、彼女の生徒が何をわからないかがわからない。

### スポットライト効果

我々は、他人がどの程度自分の行動と外見に注意を払っているかについて過大評価している。



サリーはみんなが彼女のTシャツのダサさに気付くのではないかと心配している。

### 利用可能性ヒューリスティック

我々は、頭にすぐ浮かんだ記憶を頼りに判断をする。



どの店舗に行くか迷ったが、結局最後に広告を見た店舗を選択した。

### 防衛的帰属

将来、自身が重大な脅威の被害者になる可能性が高い場合、被害者よりも加害者を非難する。逆に加害者になる可能性が高い場合は加害者よりも被害者を非難する。



サリーは運転中、携帯電話に夢中になり青信号になったがアクセルを踏まなかった。すると後ろから追突された。メルしながら運転をよくするグレッグは、彼女に追突した人に対して怒り叫んだ。

### 公正世界仮説

我々は世界は公正であると信じる傾向がある。故に全ての罪は最終的には罰せられると考えている。



フランスのTシャツを悪意をもって茶化していたので、サリーの財布は盗まれた。自業自得だ。

### 素朴实在論

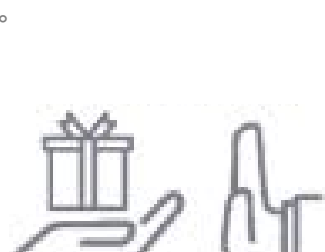
我々は自身は合理的・客観的に世界を見ていると思っているが、他の人々は非合理的・主観的に偏見を持って世界を見ていると信じている。



私は世界をあるがままに見ている。それに比べて他の人々は愚かである。

### ナイーブ・シニシズム

我々は自身は客観的に現実を観察し行動していると思っているが、他の人々は自己中心的なバイアスを持って行動していると信じている。



私から何かを得るために、この人はこんな素敵なことをしているのだ、騙されてはいけない。

### フォーアラー効果（バーナム効果）

我々は誰にでも当てはまるような曖昧な一般的な性格を、自分や自分の属する集団だけに当てはまる性格だと捉えてしまう。



「あなたは人一倍傷つきやすい」この星占い、滅茶苦茶当たっている！

### ダニング＝クルーガー効果

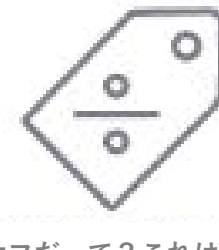
知識が少なければ少ないほど自信があり、知れば知るほど自信がなくなる。



フランスはアイスクリームに海藻など入っていないと、自信を持って言い切った。（実際には海藻が入っていることもある）

### アンカリング

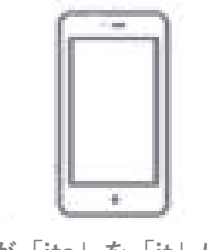
我々は意思決定を行う際に、最初に得られた情報に大きく依存して判断を下してしまう。



50%オフだって？これはとても安いに違いない。買わないと損だ。

### 自動化バイアス

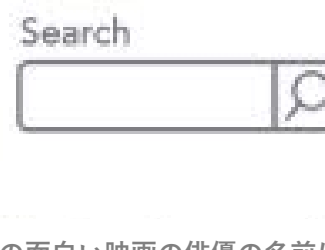
我々は自動化されたシステムに依存しており、実際に正しに関わらずオートコレクションの結果を信頼しすぎることがある。



スマホが「its」を「it」に自動修正したから、多分それが正しいんだろう。

### Google効果（デジタル健忘症）

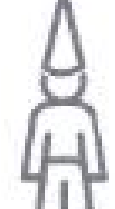
検索エンジンで簡単に検索できる情報を忘れてしまう。



あの面白い映画の俳優の名前はなんだったっけ？私はそれを今まで8回は調べたはずなんだけど…

### 心理的リアクタンス

我々は自身の自由に対する脅威を感じた時、人から受けた提案をたとえ良いものであっても反発する傾向がある。



アリスの生徒の一人は、アリスと彼の両親が彼に宿題をやれと言っても、断固としてそれを拒否する。

### 確証バイアス

我々は、自身の認識を裏付ける情報をばかりを集めて記憶する傾向がある。



UFOの存在に反論する証拠は多くあるが、陰謀論者はそれらを無視して、根拠の乏しい証拠ばかりを引き合いにだす。

### バックファイア効果

我々は何かを立証しようとして新しい情報に触れたとき、自身が元から持っている信念をより強めてしまう傾向がある。



我々の唱える陰謀説に反証する証拠が政府によって提供された、やはり我々は正しかったのだ。

### 第三者効果

我々は他人が自分たちよりもメディアの影響を受けていると信じている。



あなたは明らかにメディアに洗脳されている！

### 信念バイアス

我々は主張がどれだけ論理的であるかでなく、自身の信念とどれだけ一致するかによって、指示する主張を決定する。



サリーは今までの自身の経験から、ほとんど証拠がないにも関わらずあなたの陰謀説を支持している。

### 可用性カスケード

集団的な信念は何度も繰り返されるうちに、より妥当性を獲得する。



ハロウィンのお菓子が毒が混ざっているという噂は、最終的に多くの人々がアメリカのハロウィンで自家製のご馳走を提供しなくなったことに繋がった。

### 凋落主義

我々は過去を美化し、現在は滑落しているとし、未来を悲観する傾向がある。



私が子供だった頃、子供たちはもっと大人を尊敬していた。それに比べて今はどうだ。

### 現状維持バイアス

我々は物事を現状のままにすることを好む傾向がある。基本的な習慣を変更することは損失と見なされる。



たとえアプリの利用規約がサリーのプライバシーを侵害していても、彼女は別のアプリに切り替えたくないと思っている。

### 埋没費用の誤謬（立場固定）

たとえマイナスの結果に直面したとしても、それまでの投資を惜しみ、損失が増えるにも関わらず投資を続けてしまう。



"In for a penny, in for a pound" イギリスの諺：乗りかかった船は最後まで責任をもって行う。

### ギャンブラーの誤謬

将来の確率は過去の事象によって影響を受けるという思い込み。



アリスは連続して9回コイントスで負けたので、次のコイントスでは必ず勝つだろう。

### ゼロリスクバイアス

他の重要な問題の危険性に注意を払わず、ある小さなリスクをゼロに減らすことに注意を集中してしまう。



わずかなけどスマホの故障の危険があるからこの保証に入っておいたほうが良いだろう。他のオプションは適当で良いか。

### フレーミング効果

多くの場合、同じ情報を異なる表示方法で伝達すると、異なる結論を導き出す。



アリスは、あるニュースで大統領について「よくやっている（支持率45%）」という意見を見た。サリーは違うニュースで「国を失望させている（支持率45%）」という意見を見た。同じ統計なのに彼女達の解釈が大きく異なる。

### ステレオタイプ

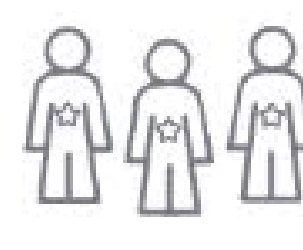
我々はその個人について詳しく知らなくても、あるグループのメンバーであるなら特定の特徴があると信じる傾向がある。



派手な口ひげのあの男はヒップスターで、多分レコードのコレクションを持っていると思う。

### 外集団同質性バイアス

我々は他のグループのメンバーを同種であると認識し、自分の所属するグループは多様性が高いと認識する傾向がある。



ゲーマーではないアリスは、全てのゲーマーは同じような外見や性格であると思い込んでいた。

### 権威バイアス

我々は権威者の意見を信頼し、多く影響を受ける傾向がある。



私の先生はこれは大丈夫だと言ったから大丈夫。

### プラシーボ効果

治療が有効であると信じるだけで何らかの生理学的な効果がみられることがある。



アリスは痛みを和らげる薬をもらったが、実はそれは偽薬であった。しかし彼女の痛みは軽減した。

### 生存者バイアス

我々はなんらかのプロセスを生き延びた人のみに焦点を当て、失敗した人を見落とす傾向がある。



グレッグはアリスに、成功したファッション会社が同じ戦略を採用していたので、彼女のビジネスは必ず良い結果になると断言した。（しかし他の10社も同じ戦略を採用していたにも関わらず失敗したことを彼は知らない）

### 時間知覚

外傷や薬物の使用、および身体的なトラウマを元にした時間がシフトする感覚。



車が私を轢きそうになったとき、時間が急に遅くなった……。

### パーキンソンの凡俗法則（自転車置き場の議論）

我々は多くの場合、複雑な問題は回避しながら、些細な問題に重点を置いて議論する傾向がある。



地方自治体は、ホームレスを支援する方法は考えずに、自転車道と自転車置き場の設置の議論で多くの時間を費やしている。

### ツァイガルニク効果

我々は達成したタスクよりも達成できなかった事柄や中断している事柄の方をより覚えていて傾向がある。



グレッグは、TODOリストのすべてのタスクがチェックされないと、何もしなかったことに罪悪感を覚えてしまう。

### イケア効果

我々は自分で部分的に作成したり関わったものに高い価値を置く傾向がある。



私が20ドルかけて塗装したこのボット、すごく良くない？

### ベン・フランクリン効果

我々は自分を助けてくれた人よりも、自分が助けた人に好意を持つ可能性が高く、更なる助けをする傾向がある。



グレッグはフランスにベンを貸した。その後すぐフランスが5ドルを借してくれと頼むと、グレッグは快く貸した。

### 傍観者効果

自分以外の傍観者が多いほど、被害者を助ける可能性が低くなる。



学生の群集の中で、誰かが戦いで怪我をした際、救急車を呼び出す人はいなかった。

### 被暗示性

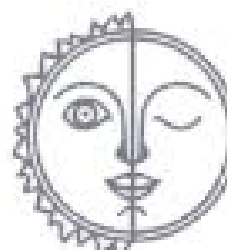
我々（特に子供）は質問者が提案したアイデアや問いかけを自分の記憶と誤認する傾向がある。



それで、そのときあなたはソファから落ちましたか？痛かったですね？

### 虚偽記憶

自分の想像したことを本当の記憶と間違える。



グレッグは、サリーが面白いジョークを言ったと思っているが、そのジョークは実際にはテレビ番組で見たものであった。

### 無意識の記憶

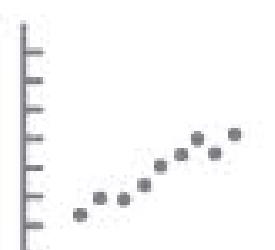
本当の記憶を自分の想像だと間違える。



グレッグは自分墓地を訪れたことを、ただ不気味な夢を見ただけだと思い込んでいる。

### クラスター錯覚

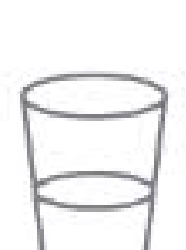
ランダムなデータにパターンやクラスタを見つけようとする。



ねえアリス、あの雲はあなたの猫のように見えるよ。

### 悲観主義バイアス

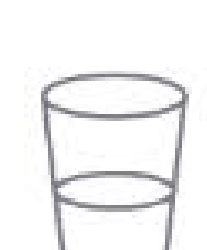
我々は特に悪い状況のとき、更に悪いことが起きる可能性を過大評価する傾向がある。



これから何も良くなることはない。

### 楽観主義バイアス

我々は時に良い結果を想像すると楽観的になりすぎることがある。



素晴らしい結果になるだろう！

### バイアスの盲点

我々は自分だけはバイアスにかかってはいないと思い込む傾向がある。



私はバイアスにかかっていない！