

# イエール大学集中講義「思考の穴」

アン・ウーキョン (著), 花塚 恵 (翻訳)

単行本 : 353 ページ

出版 : ダイヤモンド社

価格 : 1,760 円 (税込)

## はじめに

イエール大学で開催されている「シンキング」という大人気講義があります。著者が解説する、認知心理学を通じて世界をより良くする方法によって日常の意思決定や問題解決の過程で見落とされがちな「思考の穴」についてまとめた内容が本書になります。

## 認知バイアスの理解

認知バイアスとは、人間の思考や判断、意思決定において無意識に働く先入観や偏りのことを指します。本書では、下記のような認知バイアスについて紹介されています。

- ・ 流暢性効果 (慣れ親しんだものをできると錯覚)
- ・ 確認バイアス (自説を支持する情報ばかり集める)
- ・ 保有効果 (自分の持ち物を過大評価) など

これらのバイアスは進化の過程で身についた特性であり、日常生活では役立つ面もありますが、同時に誤った判断を導く危険性もあります。認知バイアスを理解することで、自身の思考の癖や盲点に気づき、より客観的で合理的な思考が可能になります。

## 思考の落とし穴の例

本書では認知バイアスが引き起こす思考の落とし穴が多く紹介されています。計画錯誤(必要な時間や労力の過小評価)、十分性の落とし穴(一つの原因を見つけると他の可能性を考慮しない)、自己中心性バイアス(自分の知識を普遍的だと思い込む)などが代表例です。

特に印象的だったのは、必要な時間を過小評価してしまう「計画錯誤」の落とし穴です。著者は、ある興味深い実験について紹介しています。それは、被験者に簡単なタスクを与え、それにどのくらいの時間がかか

るか見積もらせるというものでした。すると、ほとんどの人が実際に必要な時間を大幅に下回る予測をしたのです。この実験結果は無意識のうちに陥っている思考の癖を示しています。それは私たちには自分の能力を過大評価し、物事を楽観的に捉えすぎる傾向があるということです。

「このくらいのことは簡単にできるはず」「自分なら短時間で終わらせられる」と考えてしまう結果、実際に取り掛かってみると思いのほか時間がかかり、締切に間に合わない、質を落とさざるを得ないなどの問題が発生してしまいます。

そこで著者は、この落とし穴を避けるために、「見積もり時間の 50%増し」を提案しています。当初の予測に半分の時間を上乗せするというたったそれだけのことが驚くほど効果的で、トラブルが起きても柔軟に対応でき、優先順位を見極める良い機会にもなるでしょう。

## バイアスを超える思考法

認知バイアスによる思考の落とし穴を避けるためには、まずは自身のバイアスの存在を認識することが重要です。本書では様々なバイアス対策が提案されています。前述した「計画を立てる際には必要時間を多めに見積もる」以外にも「物事を判断する際は反対の立場から考える」「自分の知識をいったん棚上げして物事を捉え直す」などが紹介されています。

また、過去の経験や教訓に学ぶことも有効であり、認知バイアスに惑わされない客観的な判断力を養えば、個人の意思決定の質を高めるだけでなく、社会全体の公平性を増すことにも繋がると解説しています。