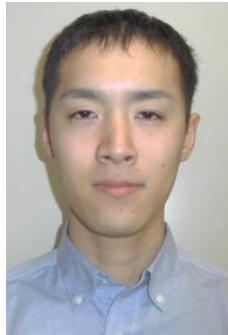


学生相談室便り

5月 担当:中田



中田 翔太郎
担当:水、金
9:00~12:00

自信がないって 本当？

今月は「自分に自信がない」という悩みに対して、**確証バイアス**という考え方から解決のヒントを探ります

心理学に**確証バイアス**という用語があります。「確証」という言葉は「確かな証拠」という意味ですが、それに「バイアス(歪み、偏り)」という言葉がついており、ある考えを肯定する情報にばかり注目し、その考えを否定する情報に注目しない傾向のことをあらわします。

「自信がない」と考えている人は、この確証バイアスの考え方に従うと、「自信がない」という考えを肯定する情報ばかりに注目し、「自信がない」という考えを否定する情報に注目しない傾向がある、といえます。つまり、「自信がない」ことを認めるような失敗体験にばかり目が向いてしまい、チャレンジしたことやうまくできた出来事を無視してしまっているのです。

よって、「自信がない」という考えが浮かんだ時は、あえてそれを否定するような成功体験を思い浮かべてみて下さい。上記のような出来事であったり、人から褒められたこと、達成感を得たことなどでもよいでしょう。「あえて」というのは「意識的に」という意味です。普段と違うことをするので、意識的に取り組まなければ身に付きません。その点で、いざという時に活用できるよう、思いつく成功体験をメモに記しておいたり、すぐに考えを切り替えられるようにトレーニングしておくとお心です。参考になれば、ぜひ試してみてください。

相談室はA棟(本部棟)4階です
(エレベーター降りて右手)