令和８年 11 月１日発行

健康長寿サロン

令和８年 11 月

ハートピア熱海

作成/ 浜辺の診療所 広報



１１月は秋も深まり、冬に向かう時期です。
今月は、**認知バイアスとメンタルヘルスの話**です ☺



どうせ自分なんて、若い人はみんな……、昔はよかった 心理的バイアスについて

今月は「認知バイアスとメンタルヘルス」という、ちょっと聞き慣れないけれど、実は私たちの毎日の生活に深く関わっているテーマについてお話しします。「認知バイアス」とは、簡単に言うと“思い込みのクセ”のことです。年齢に関係なく、誰にでもあります。むしろ、長く生きてきた分だけ、経験が豊かであるほど、思い込みも味わい深くなるものです。今日はその中でも、特に壮年期から高齢期に出やすい３つのバイアスを取り上げます。1.「どうせ自分なんて」＝悲観バイアス 2.「若い人はみんな…」＝ステレオタイプバイアス 3.「昔はよかった」＝回想バイアス。そして最後に、4. バイアスに気づく簡単なチェックをご紹介します。

「どうせ自分なんて」＝悲観バイアス

まず最初は、悲観バイアスです。これは、物事を必要以上に悪く見積もってしまうクセのことです。よく耳にする言葉は「どうせ自分なんて、もう年だから」「やっても無駄だよ」「失敗したら恥ずかしいし…」などでしょう。こうした言葉は、実は“心の自動反応”です。脳は、危険を避けるために、悪いほうへ悪いほうへと考えるクセがあります。これは人類が生き延びるために身につけた、いわば“古い安全装置”です。しかし、現代の生活では、この安全装置が過剰に働いてしまうことがあります。その結果、本当はできることまで「できない」と思い込んでしまうのです。「最近、“やる前からあきらめたこと”はありませんでしたか？」……。もし思い当たることがあれば、それは悲観バイアスが働いたサインです。

👉悲観バイアスの対処法は、とてもシンプルです。「本当にそうかな？」と一度立ち止まること。たったこれだけで、脳の自動反応にブレーキがかかります。そして、少しだけ視野が広がります。

「若い人はみんな…」＝ステレオタイプバイアス

次は、ステレオタイプバイアスです。これは、ある集団に対して「みんな同じだ」と思い込んでしまうクセです。たとえば、「若い人はみんなスマホばっかり」「最近の若者は礼儀がなってない」「今どきの子は根性がない」などです。こうした言葉は、実はどの時代の大人も言ってきました。昭和の若者も、平成の若者も、令和の若者も、いつの時代も「最近の若い者は…」と言われてきたのです。つまり、これは人類共通のバイアスです。「〇〇県人はこうだ」と決めつける姿勢もよく見かけますね。ステレオタイプが強くなると、相手の個性が見えなくなり、コミュニケーションがすれ違いやすくなります。しかし、歴史をひも解いてみれば、ステレオタイプは陥りやすい“思い込み”であって、事実ではないことがわかります。若い人にも礼儀正しい人はいますし、高齢者にもスマホを使いこなす人はたくさんいます。ステレオタイプに気づくコツは、「本当に“みんな”そうだろうか？」と問い直してみること。

👉 “みんな”という言葉がつい口をついて出てきたら、バイアスのサインだと思ってください。

「昔はよかった」＝回想バイアス

3 つ目は、回想バイアスです。これは、過去を実際よりも美しく、良いものとして思い出すクセです。たとえば「昔はもっと人情があった」「昔のほうが暮らしやすかった」「あの頃はよかったなあ」などです。
こうした言葉は、どこか懐かしく、温かい響きがあります。しかし、脳は“良い記憶”を優先して残す性質があるため、過去が実際よりも輝いて見えることがあります。もちろん、過去を懐かしむことは悪いことではありません。むしろ、人生を豊かにする大切な営みです。ただし、回想バイアスが強くなると、「今のほうが劣っている」という誤解が生まれます。これも、よく考えてみると、昔にも大変なことはたくさんありました。たとえば、暑い夏にエアコンはなかった、病気の治療法も限られていた、情報も少なく、選択肢も少なかったなどです。今は今で、便利で豊かな部分がたくさんあります。👉回想バイアスに気づくコツは、「昔の良さ」と「今の良さ」を両方見ること。どちらか一方だけを見ると、心が偏ってしまいます。両方を見られるようになると、心がしなやかになります。

バイアスに気づく簡単なチェック

最後に、今日お話しした 3 つのバイアスに気づくための、簡単なチェック方法をご紹介します。👉次の 3 つの言葉が、心の中に浮かんだら要注意です。「どうせ…」「みんな…」「昔は…」。この 3 つの言葉は、バイアスの“合図”です。もし出てきたら、心の中で「ちょっと待てよ。本当にそうかな？」と、つぶやいてみてください。この一言が、思い込みの扉を少しだけ開いてくれます。バイアスを完全になくす必要はありません。ただ、気づくだけで十分です。気づくことで、心が軽くなり、人間関係が楽になり、メンタルヘルスが守られます。

そのほかにもある日常的な認知バイアス

いわれてみれば、なるほどと感心してしまうような認知バイアスは、じつはほかにもあります。たとえば「自分は大丈夫」という正常性バイアス。災害時の心理として有名で、危険な状況でも「自分だけは平気」と思う心理です。健康診断を先延ばしする行動や、体調不良を「まあ大丈夫」と放置する姿勢などがそうです。また「見たいものだけ見る」とういう確証バイアスもあります。自分の信じたい情報だけを集めてしまうクセといってもいいでしょう。健康法の情報を“都合よく”選ぶ、ニュースや SNS で偏った情報だけ見る、「嫌いな人の欠点ばかり目につく」といった行動がそうです。最後の「嫌いな人の欠点ばかり目につく」のは、「悪いニュースほど記憶に残る」というネガティビティバイアスの要素もあります。人は良い情報より悪い情報に敏感であるため、人の欠点ばかり目につく、自分の失敗ばかり覚えている、告げられたイヤなことが頭から離れないなどです。
わたしたちは無意識のうちに、目にみえないバイアスという力学に振り回されているのでしょう。

高齢者にみられる心理的バイアスと　最近のトピックス

❶ **正常性バイアス**　「自分は大丈夫」「まだ平気」という思い込みです。 熱中症、転倒、感染症などでよく見られます。例：暑い日でも「自分は暑さに強いから」と水分を控えてしまった結果、救急搬送。 ふらつきがあっても「年のせいだ」と受診を先延ばしにした結果、重大な疾患があとになって判明する

❷ **楽観バイアス**　「悪いことは自分には起きない」と考えてしまう傾向です。 転倒予防や服薬管理で問題になり

ます。 例：段差があっても「転ぶのは他の人で、自分は大丈夫」と過信して転倒。 薬を飲み忘れても「今日くらい平気だろう」と思ってしまい、服用した日としなかった日がごっちゃになって体調不良、救急搬送。

❸ 現状維持バイアス　「変えるのが面倒」「今のままでいい」という気持ちが強くなる傾向です。例：　危険な家具の配置を変えない　。暑いのにエアコンをつけず、昔の習慣を続けてしまう

❹ 過信バイアス　「自分はできる」「まだ若い」と思いすぎてしまう傾向です。例：重い荷物なのに、以前と同じような感覚で持ってしまい、腰を痛める。 階段を一気に降りようとして転倒骨折　など。

❺ トピックス　その1　「自分は偏っていない」という思い込み

人は「自分は正しく判断できている」と思いがちです。これを**バイアス盲点**と呼びます。 高齢者の安全行動でも、「自分は転ばない」「自分は熱中症にならない」 という思い込みが強いほど、危険行動が増えることがわかっています。

❻ トピックス　その2　**注意の偏りが判断を大きく左右する**

人は、見たいものだけを見る傾向があります。 たとえば、体調の悪さより「まだやれる」という気持ちに注意が向くと、無理をしてしまいます。

まとめ

バイアスに気づくためのコツ　では、どうすればこの“心の癖”に気づけるでしょうか。

①「本当にそうだろうか？」と一度立ち止まる

たった数秒で判断が変わります。「大丈夫だろう」ではなく「念のため、確認してみよう」 という姿勢が安全につながります。

② 周囲の人の意見を取り入れる

家族や友人の「危ないよ」「休んだほうがいいよ」という言葉は、バイアスを修正する大切なヒントです。

③ 年をとった私にはバイアスがかかっているんだという気持ちで、習慣を見直す

昔の習慣が今の身体に合わないことがあります。 エアコンの使用、段差の解消、こまめな水分補給など、生活習慣を少し変えるだけで安全性が高まります。

人生の後半は、経験が豊かであるほど、思い込みもまた深みを増します。けれども脳は、年齢とともに「効率化」を進めます。省エネのように“楽な考え方”にどんどん流れていくわけです。その結果、決めつけや思い込み、いつものパターンばかりになっていきます。その思い込みに気づくことができれば、心はもっと自由になります。