CONTINUE TO EXPLORE

トラウマに関連する認知バイアスを見つけよう

２０２５年１０月版

久留米大学医学部神経精神医学講座

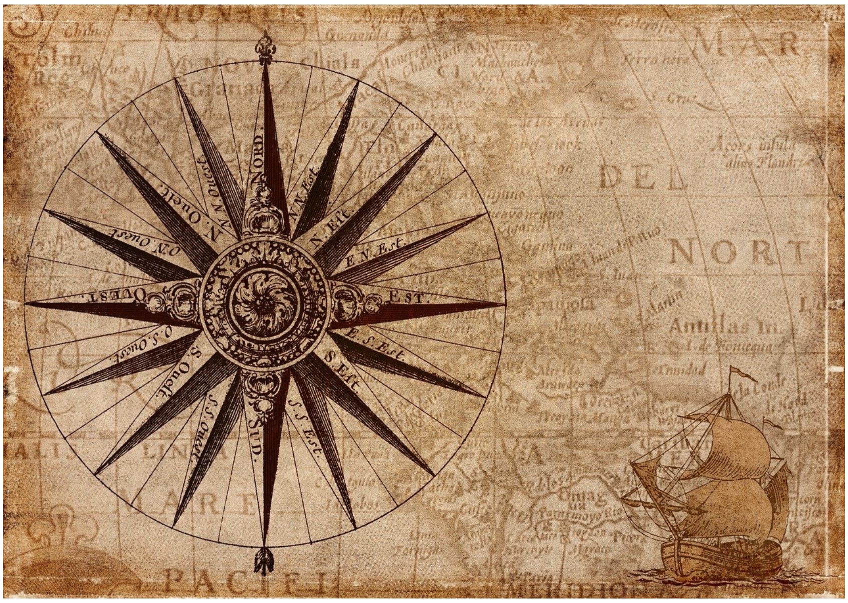
心理社会的治療グループ

1. はじめに

　このテキストでは、多くの人に共通する考え方の特徴の中からトラウマに関連する「認知バイアス」を紹介します。自分の考えに距離をおいて客観的に探究しやすくなることを期待して、さまざまな認知バイアスをキャラクターにしてみました。

　トラウマへの反応として見られるものだけでなく、一般的によくある思考パターンもたくさん含まれています。このような認知バイアスがあると知っておくことは、トラウマからの回復や二次被害の予防に役立つと考えています。

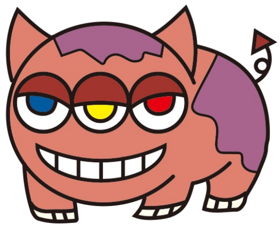
　具体例を参考に、自分や他者の考えに当てはまるものがあるか、似たような考え方をしていないかをふり返って、もっとバランスのよい考え方を探究してみましょう。



登場する認知バイアスのキャラクターたち

アトダシ

- ジャンケンには負けたことがない



前から知っていたかのように考える p6

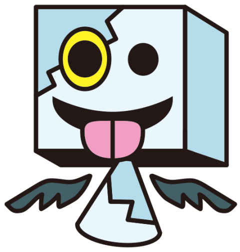
レバタラ

- 空を自由に飛べたらいいな

現実とは違う世界を空想する p8

バチアタ

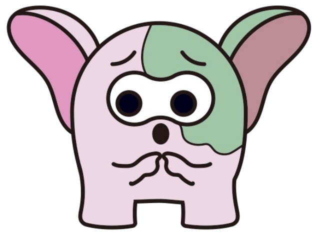
- 前前前世からやってきた



すべて因果応報と考える p10

オチド

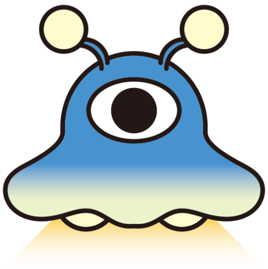
- たまたま選ばれただけで恐縮です



個人の責任を重視する p12

アツメ

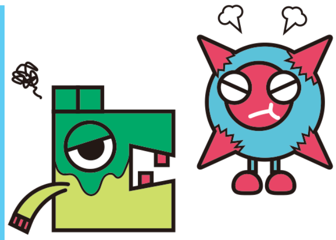
- コレクションが趣味



似た情報ばかり集める p14

ツジ&ツマ

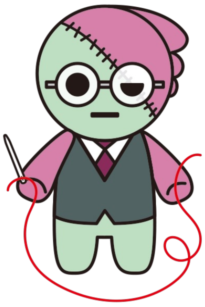
- なぜかうまくかみ合わないペア



無理につじつまを合わせる p16

テイラー

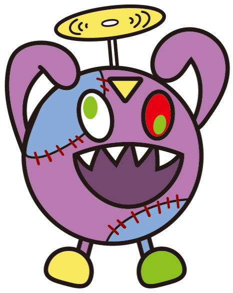
- お急ぎ仕立て、承ります



単純なストーリーに仕立てる p18

ヘリクツ

- 本当は建設的な議論がしたい



論点をすり替える p20

2. 認知バイアスを見つけよう

人の脳は、五感から入ってきた情報を無意識のうちに整理し、検討するものと無視するものを選んでいます。それまでの知識や経験によって情報処理が自動化されているおかげで、いちいち考えなくてもすぐに妥当な判断ができるようになっています。また、新しい経験を通して知識を見直すことで、より正確に考えられるようにアップデートしています。

◆ **スキーマ**：知識や経験の積み重ねによってできた考えの枠組みで、自分にとって当たり前の信念・価値観・世界観

　例：「努力は必ず報われる」

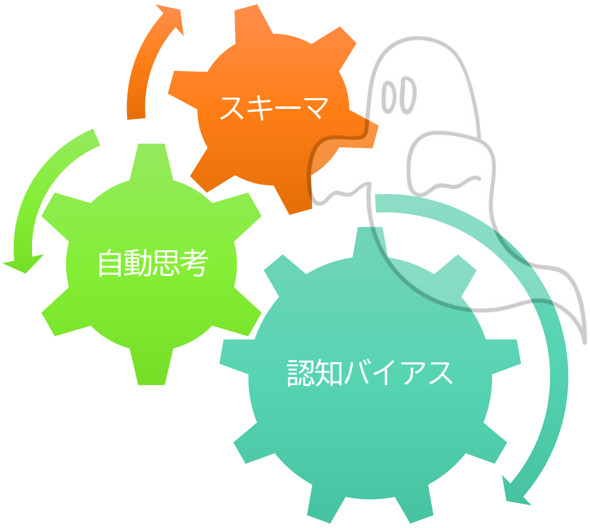
◆ **自動思考**：ある状況でスキーマに基づいて瞬間的に頭に浮かぶ、その人の考えやイメージのパターン

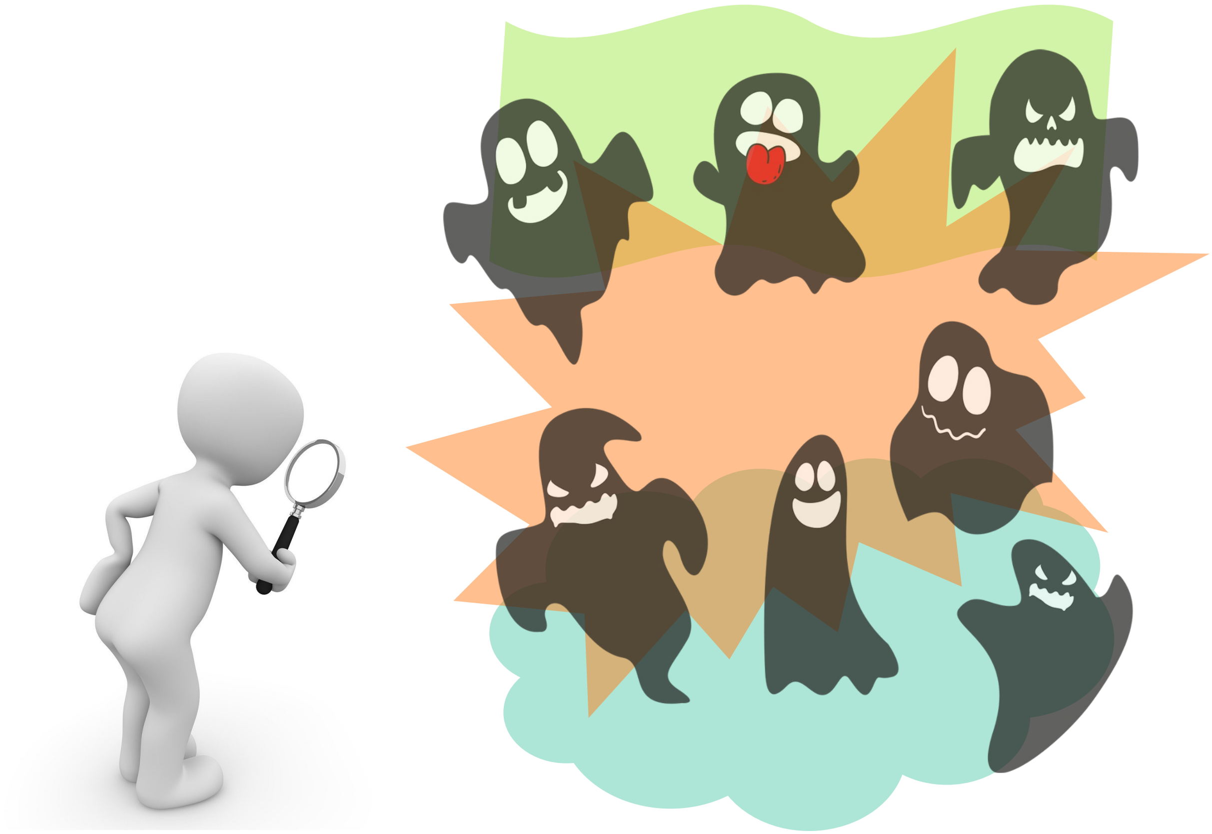
　例：「がんばれば達成できるだろう」

◆ **認知バイアス**：

情報処理の過程で多くの人に生じる、不正確な思い込みや思考の偏り

　例：「うまくいかなかったのは努力が足りなかったせいだ」





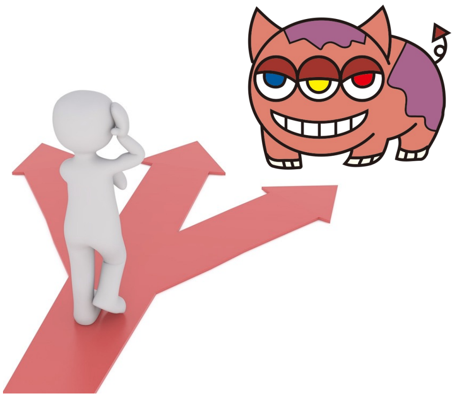
一方で、人は偏った情報処理によって間違った結論を導き出してしまうことも多いものです。そのような思い込みや勘違い、偏見のことを、認知バイアスと言います。

特にトラウマのような危機的状況に対しては、なぜその出来事が起こったのかうまく情報を処理できず、不正確で論理的ではない思考の落とし穴にはまりがちです。

次のページからは、トラウマに関連して誰もが陥りやすい、偏った情報処理の具体例を提示していきます。どんな認知バイアスが現れるか、一緒に探索してみましょう。

アトダシ

前から知っていたかのように考える



ジャンケンは、相手が手を出した後に自分が何を出すかを決めれば、必ず勝つことができます。結果を知ってからであればどの選択が正解だったかが明らかなので、そうでない選択がまるで愚かな間違いに見えるかもしれません。自分だけでなく他者の言動について考える際にも陥りがちな認知バイアスなので、批判や批評をする際には気をつける必要があります。

- ☐ あそこで違う道を選ぶべきだったのに愚かな選択をした
- ☐ あのとき止められたはずなのに止めなかった自分が悪い
- ☐ 二人きりになるのは危ないとわかっていたはずだ
- ☐ あの人はなぜ安全な方を選ばなかったのだろう
- ☐ お酒なんて飲むからそうなったんだ
- ☐ 余計に傷ついたから人に話すべきではなかった

あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

■

➢ 「そのとき」どうだったか考える

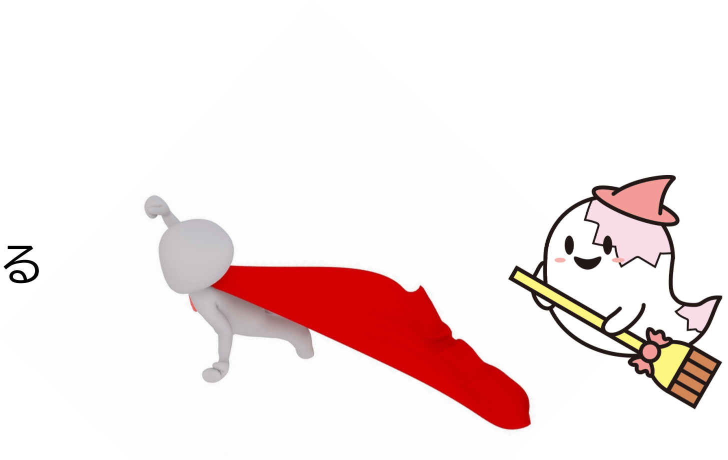
時間の流れは一方向であり、出来事が起こる前に結果はわかりません。最初から結果がわかっていたかのように反省したり、後になって批判したりするのは間違いです。「そのとき」に本当に別の選択肢があったのかを振り返り、できなかったことに捉われる必要はありません。後からわかったことや考えたことを除いてみたら、そのときはどんな考えをしていたのでしょうか。

より柔軟な考え方を練習してみましょう

- ■ そのときはどちらの道が安全かはわからなかった
- ■
- ■

レバタラ

現実とは違う世界を空想する



私たちは実際にはできなかった行動を想像し、今の現実とは異なる世界線を空想します。過去の選択を反省して改善案を考えることは、未来のリスク回避や自己コントロール感を高める効果があります。しかし、「こうしていたら」「こうしていれば」などと仮定の話になることから「タラレバ思考」とも言われ、過去の後悔や自責感、罪悪感を強めてしまうことも多いです。

- ☐ あのとき断っていたら、事件は起きなかった
- ☐ もっと気をつけていれば、最悪の事態は避けられた
- ☐ アドバイスを素直に聞いていたら、被害に遭わなかった
- ☐ 早く避難していれば、助けることができた
- ☐ 強く言い返していたら、こんな酷い目に遭わなかった
- ☐ あの道を通らなければ、事故は起きなかった

あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

■

➢ 「今ここ」を考える

すべてをうまくこなすことができるというのは、スーパーヒーロー的な考えです。残念ながら私たちはスーパーヒーローではありません。実際には誰でも選択を間違えますし失敗もします。過去を悔やむ気持ちは自然なことですが、やり直すことはできません。未来をコントロールすることもできませんが、少しだけ良い方向に向けることはできるかもしれません。できないことに捉われるよりも、現実に即したことを考える方が有意義です。

より柔軟な考え方を練習してみましょう

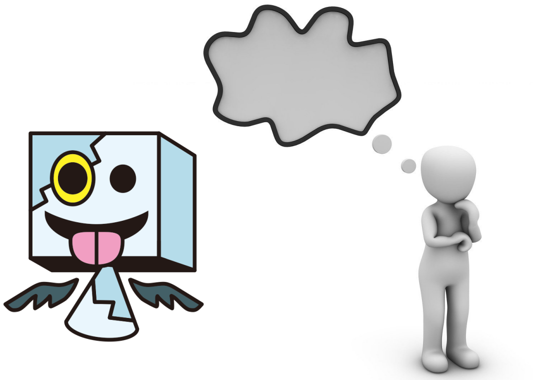
■ あのときに断ったとしても結局事件は起きただろう

■

■

バチアタ

すべて因果応報と考える



多くの人が子どもの頃に「正義は勝つ」「悪いことをしたらバチが当たる」「神様は日頃の行いを見ている」と教えられ、世の中は公正に判断してくれるという世界観を持っています。しかし理不尽なトラウマ体験は公正さに反する出来事なので、うまく情報を処理できません。そのため自分の行いを反省するか、今後の世界の見方を変えることによって、極端な認識に変容させてしまいます。またこの認知バイアスは過度の被害者・加害者バッシングを生み出しやすいので注意する必要があります。

- □ 不公平な目に遭うのは自分の努力が足りないからだ
- □ こんなに不幸なのは前世の行いが悪かったからに違いない
- □ これからは二度と他人を信用してはいけない
- □ 良いことが続いたから今度は悪いことが起こるだろう
- □ 被害に遭った人には何か悪いところがあったに違いない

あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

➢ ほどよい世界観を持つ

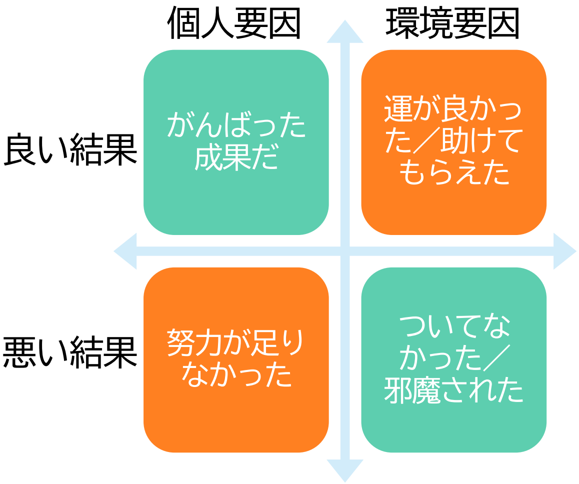
現実世界は、正しい行動にはご褒美があり悪い行動には罰が与えられるという単純なものではありません。大いなる何かの存在がプラスとマイナスを調整してくれるということはありません。可能性は低いですが、これから先も理不尽な目に遭うことがあるかもしれませんし、反対にまったく偶然に良いことが起きる可能性もあります。認知療法では過去についての多角的な振り返りと未来についてのほどよい現実的な予測を練習します。

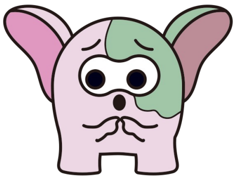
より柔軟な考え方を練習してみましょう

- ■ 努力とは関係なく不公平な評価を受けることもあるし、逆にひいきしてもらえることもある
- ■
- ■

オチド

個人の責任を重視する





出来事の原因は複雑で、個人と環境の要因が混ざっています。日本人は良い結果は運や他者のおかげで悪い結果は自分の能力や努力の不足だと考える自己卑下傾向があるようです。謙虚なようですが、トラウマに関しては自己批判的なバイアスが働きやすいと言えます。さらに他者の行動の原因については、状況よりその人の性格や能力を重要視してしまう傾向があるため、被害者にも落ち度があるという思い込みには注意が必要です。

- ☐ 被害に遭ったのは自分が失敗したからだ
- ☐ 加害者も悪いが半分は自分の責任だ
- ☐ いつまでも過去を引きずっている自分がおかしい
- ☐ 衝動的な性格だから事故に遭ったんだろう
- ☐ 普通にしていたら避けられたはずだ

あなたにも似たような考えがありますか？

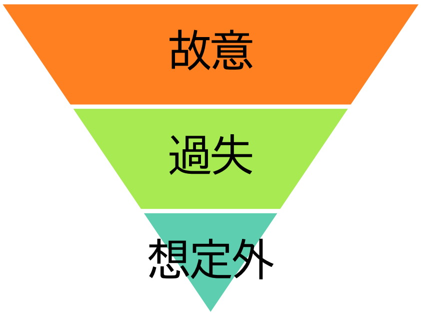
■

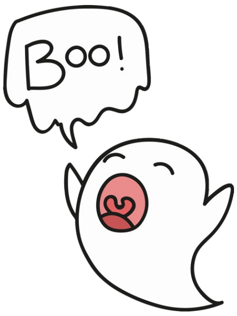
■

➢ 押し付けられた罪悪感を手放す

人の言動について責任の区別は重要です。もし故意に悪いことをしたのなら罪悪感を抱くことは当然でしょう。反対にまったく想定できなかったことに巻き込まれた場合は、そこにあなたの選択や責任はありません。必要な注意をしていたら予測や回避ができたなら過失があったと言えるかもしれませんが、後悔があるとしても過剰な責任を負う必要はありません。

わざとじゃないという加害者の責任逃れや、どっちもどっちだという誤った中立によって生じる、被害者への責任転嫁や罪悪感の押しつけには気をつけなければなりません。また、過剰な罪悪感を手放そうとするときに、自然で正当な怒りを強く感じることもあります。





より柔軟な考え方を練習してみましょう

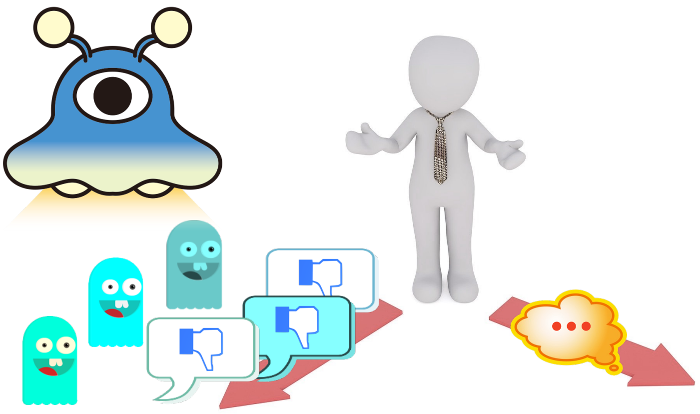
■ そのとき被害に遭うと予想できる状況ではなかった

■

■

アツメ

似た情報ばかり集める



人には、自分の予想や結論に反する情報よりも、自分の考えに似た情報に注目してしまう認知バイアスがあります。たとえば「自分はダメな人間だ」というスキーマがあると、同じような失敗や怒られたことばかり考え、自分の意見を支持する証拠あつめをしてしまいがちです。インターネットなどでも自分を否定するようなコメントばかり目についてしまうかもしれません。

- ☐ 人を信頼すると必ず裏切られるものだ
- ☐ 失敗ばかりで価値のない人間だから怒られるのは仕方がない
- ☐ 自分には不幸な人生がお似合いだ
- ☐ 世の中は悲しいニュースばかりで危険だ
- ☐ どこに行っても私をいじめる人が現れる
- ☐ いつも傷つけられるから関係を深めないようにするべきだ

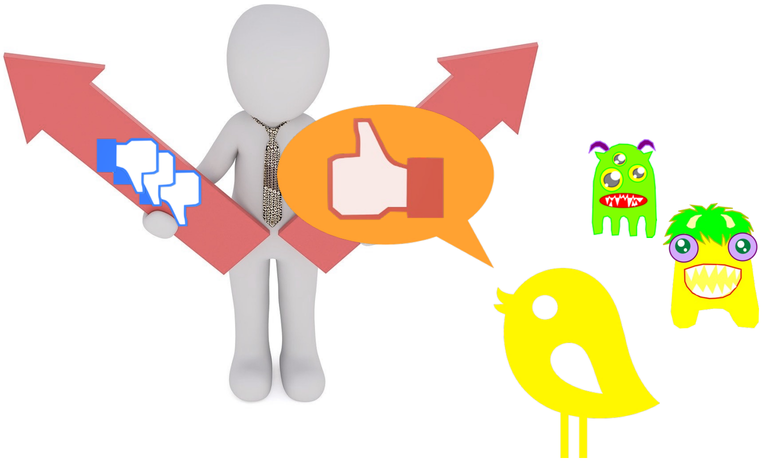
あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

➢ 反対の証拠を探す

論理的・合理的に考えるためには自分の考えのもとになる証拠が大切です。しかしこの認知バイアスを考慮すると、つい自分の仮説に合った証拠ばかりを集めてしまい、極端な考えをより強めてしまいがちです。そのため、自分の仮説に反対する証拠となる事実（反証）を探す作業が大事になります。今の考えと矛盾する反証をひとつでも見つけられると、以前の証拠は崩れていきます。

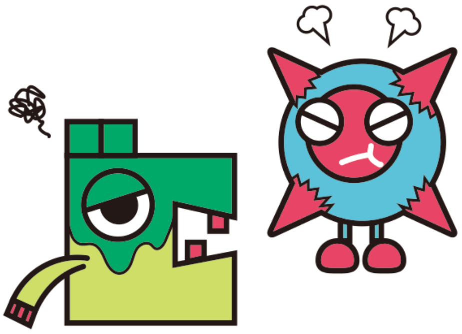


より柔軟な考え方を練習してみましょう

- ■ 人には内容によって信頼できるところとできないところがある
- ■
- ■

ツジ＆ツマ

無理につじつまを合わせる



自然災害に比べると、対人トラウマはより複雑な葛藤状況に陥る傾向があります。加害者の良い側面も知っている場合や、一時は加害者に従う行動をとっていた場合もあるでしょう。当時の自分の言動や態度と、被害を受けた事実、今の考えや気持ちとのつじつまが合わないように感じることがあります。

- □ 加害者には良いところもあるから、許さなければならない
- □ 実はそれほどのことではなかったかもしれない
- □ あの人には助けられたこともあるから、好意を持つべきだ
- □ 私が望んでいたから逃げなかったのだろう
- □ こんな体験をしてしまった自分の身体が嫌になる
- □ 加害者の言うことに従った自分自身が許せない

あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

■

➢ 複雑なままにしておく

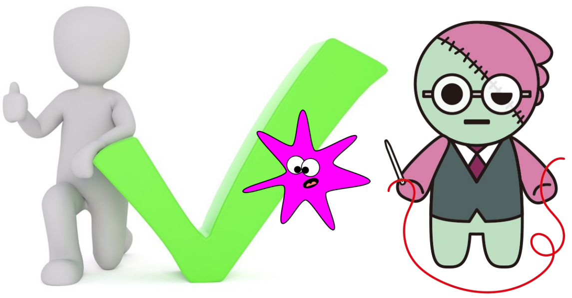
出来事に対する認知と態度の不一致はとても強い不快感を引き起こすので、一致させたくなります。図のような三角関係で、プラスとマイナスを掛け合わせるとマイナスになるような状況です。トラウマ体験に関して感情・認知・行動・身体などに矛盾があるからといって、出来事を過小評価したり考えを曲げたりして、無理に単純化してつじつまを合わせる必要はありません。現実はもっと複雑で流動的なものです。

より柔軟な考え方を練習してみましょう

- ■ いくら良いところがあっても暴力はいけないことだ
- ■
- ■

テイラー

単純なストーリーに仕立てる



実際は複雑で様々な要因が絡んでいるのに、私たちは早とちりして単純な関係だと思いがちです。たとえば、本来関係がないにもかかわらず、直前に起きたこととその後に起こったことを結びつけてしまうことがあります。ほかにも、偶然同じ数字が続くと何か理由があるのだと感じてしまいます。

このように私たちは、全く無関係な出来事同士をつなげて、一見わかりやすいストーリーに仕立ててしまいやすいのです。

- □ 短いスカートを履いていたから性被害に遭ったのだ
- □ 黒猫を見たから災害が起きた
- □ 大きな怪我じゃないから大した事故じゃなかった
- □ 寝坊したから事件に遭遇した
- □ あのときと同じ数字は危険だ

あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

■

➢ わからない状況を受け入れる

極端な意見を信じ込んでいるときには、科学者や公的機関の発表をも疑い、逆に裏がある証拠だと思い込んでしまうことすらあります。焦ってすぐに答えを求めず、不確実な状況を受け入れることが重要です。

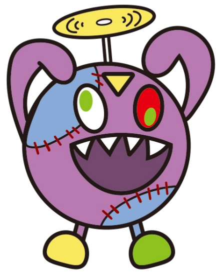
時間的に前後関係にあるからといって、そのふたつに因果関係があるとは限りません。世界は、意味があるように見えても実は何の意味も持たない、ただの偶然や矛盾にあふれています。

より柔軟な考え方を練習してみましょう

- ■ 被害に遭うことと服装は関係が無い
- ■
- ■

ヘリクツ

論点をすり替える



論理的に考えているつもりでも、誤った推論により歪んだ結論に結びついてしまうことがあります。意図的な論点のすり替えには、インパクトの強い話題を出して本来のテーマから注意を逸らす、テーマと無関係な個人の問題点を指摘して重要度を下げる、相手の意見を大げさに言い換えた上で反論するといった様々なパターンがあります。屁理屈によって混乱したり言いくるめられたりする場合もありますし、自分自身で考えているうちに、いつの間にか論点がずれてしまうこともあります。

- □ 飢えに苦しんでいる人に比べたら大したことではない
- □ 差別は現に存在しているから避けられない
- □ 自分の体調管理もできないのに人のことを悪く言えない
- □ そんなに楽しむことができるなら病気じゃないということだ
- □ 記憶が曖昧だから自分の証言は信用されない

あなたにも似たような考えがありますか？

■

■

➢ ひとつずつ検討する

論理的に考えることは思ったよりも難しいことです。私たち人間は勝手な思い込みや勘違い、論理的な間違いをするものだと認識しておくことは大切です。一人で考えていると同じようなことをぐるぐると考え続けてしまうかもしれません。周りの人や匿名の人とのやりとりによって傷ついたり、本来の論点がわからなくなってしまったりすることもあるでしょう。このテキストで見つけた認知バイアスについて、ひとつずつ解きほぐし、論理的になるように丁寧に仕立て直してみましょう。

より柔軟な考え方を練習してみましょう

- ■ 苦しみの強さは出来事の大きさでは比較できない
- ■
- ■

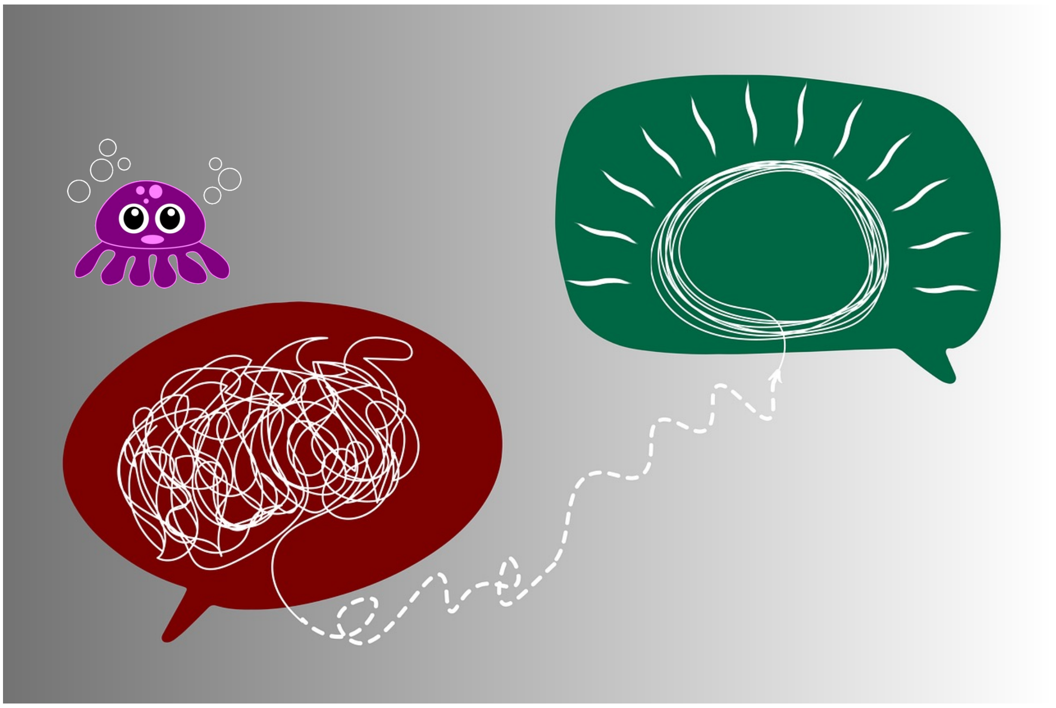
3. 探究を続けよう

これまで紹介してきたように、人の認知や思考というものは、論理的なようでいて偏っているものです。「自分は他人ほどバイアスを持っていない」と考えるバイアスの盲点もあります。支援者や身近な人も、無意識のバイアスには注意が必要です。

だからといって、すべての考えを疑って検討し直す必要はありません。引っかかってしまって先へ進めなくなっている考えや、モヤモヤとくり返し出てくる考え、思い浮かぶと嫌な気持ちが強くなってしまうような考えを見つけたら、認知バイアスのキャラクターたちを思い出して、本当にその考えが合っているのか確認してみると良いでしょう。

ものごとや情報を鵜呑みにして受け入れたり、感情や思い込みに左右されたりするのではなく、客観的な事実や基準を使って分析しさまざまな角度から吟味することで、より適切な理解ができるようになります。

このテキストを参考にして、より柔軟でバランスのよい考え方ができないか検討してみましょう。よくあるパターンを見つけ探求を続けるには、一人で考えるよりも信頼できる人や専門家との対話を通して考えることが役立ちます。



本テキストは、トラウマに関連して多くの人が陥りがちな認知バイアスについて、認知処理療法 (Cognitive Processing Therapy; CPT) の観点からまとめたものです。表のように認知バイアスをキャラクター化し、臨床心理学・認知心理学・社会心理学・精神医学的理解に基づいた説明と、論理的に再検討するためのヒントを整理しています。

キャラクター	主な認知バイアス	概要
アトダシ	後知恵バイアス	前から知っていたかのように考える
レバタラ	反事実的思考	現実とは違う世界を空想する
バチアタ	公正世界仮説	すべて因果応報と考える
オチド	基本的な帰属の錯誤	個人の責任を重視する
アツメ	確証バイアス	似た情報ばかり集める
ツジ＆ツマ	認知的斉合性理論	無理につじつまを合わせる
テイラー	前後即因果の誤謬	単純なストーリーに仕立てる
ヘリクツ	論理的誤謬	論点をすり替える

様々な支援場面で使える心理教育テキストとして、当事者と一緒に読み進めていくことを想定しています。全体を通して複数回の心理教育面接に利用していただいてもよいですし、役立ちそうなトピックを単発的に活用していただいてもかまいません。利用についてはそれぞれの支援場面での判断に委ねます。

テキストで用いているイラストはオリジナルまたはロイヤリティフリー素材です。

本制作物はJSPS科研費25K06861の助成を受けたものです。

久留米大学医学部神経精神医学講座
心理社会的治療グループ
石田 哲也・大江 美佐里