



カラッと爽やかな陽気が多かった5月も終わり、6月です。

元々わたしは雨も嫌いじゃないタイプなのですが、靴下が濡れることだけは本当に苦手で気が重くなっていました。そこでちょっとかわいいレインシューズを導入してみたところ、雨でも足が快適だし好きなデザインだしで、雨でも気分良く歩けるようになりました。嫌なことは我慢するだけでなく、減らす工夫をするのも精神衛生上大事ですね。

コラム「心理学豆知識」

No. 18 公正世界信念 ~被害者非難が生じる理由

痴漢被害にあった女性に対して「短いスカートを履いていた方にも非がある」と考える人がいるように、私たち人間には“被害者も悪かった”と思ってしまうことがあります。この思考の背景に働いているのが、「公正世界信念」という認知バイアス(歪み)です。私たちは小さいころから絵本や昔話、大人が言うことなどから“努力は報われる”とか、“悪いことをしたら罰があるんだ”という価値観を吸収してきましたよね。このような<この世界は公正かつ安全で、人にはそれぞれにふさわしいものを手にしている>という考え方を、心理学では「公正世界信念」と言います。

この公正世界信念があることで、努力しようと思えたり、悪いことはやめようと思えたりします。

言ってしまうと、私たちが社会で安心して生きるためのお守りみたいな価値観です。

そのくらい大事なので、何か理不尽なことが起きてこの信念がおびやかされると、私たちはどうにか公正を取り戻そうとします。

例えば、普段は[悪いことをしたら→悪い結果になる]と考えるところを、[悪い結果が起きたのは→悪いことをしたから]という風に、原因と結果を逆転させてまで“因果応報”を成立させようとしています。こう考えることで、自分や家族は悪いことをしていないから大丈夫、自分や自分たちとは無縁の話である、と安心することができるのです。

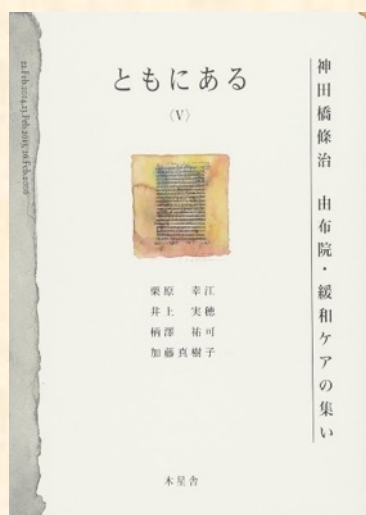
つまり私たちが被害者を非難してしまう時というのは、自分を安心させるために非合理的な思考に陥っている状態と言えます。

認知バイアスというのは完全に避けることはできません。

しかし、自分の不安に流されるまま弱っている人をさらに傷付けてしまわないように、気を付けていきたいものですね。



心理科の本棚



『ともにある<V>神田橋條治 由布院・緩和ケアの集い』

栗原幸江/井上実穂/柄澤祐可/加藤真樹子 木星舎

この本は、緩和ケア領域で働く心理士がそれぞれケースを持ち寄り検討する勉強会の様子を記録したものです。スーパーバイザーは、精神科医の神田橋條治先生です。本全体が逐語記録のようになっているので、さらさらと読みやすいですが、中には臨床現場の葛藤や切なさが詰まっています。

心理士はもちろん、どんな方が読んでも患者さんの人生の物語に触れて感じて、学びになるものがあるんじゃないかな、と思います。

(わたしは病院の待合室で読んで、グッときて思わず泣きそうになりました)

(小林)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400

