



KWA 会報

2023年（令和5年）2月号

第352号 2023年2月1日

発行 神戸ウォーキング協会

〒651-0076

神戸市中央区吾妻通 4-1-6

神戸市生涯学習支援センター4F

Tel・Fax 078-251-0114

『バイアスの心理学』

あなたの心にも思い込みはひそんでいる!?

吉原 康之

私たちは知らず知らずのうちに、思い込みにとらわれている。「自分はそんな事はない」と思うかもしれません。人間の記憶や判断などの「認知」は、先入観などから大きな影響を受けています。人の心に無意識に存在する記憶・判断のゆがみや偏りを「認知バイアス」といいます。いわば「考え方の癖」ともいえる認知バイアスは、直感的で素早い認知を可能にしますが、一方で非合理的な考えに陥る原因にもなります。

数あるバイアスの中から「同調バイアス」をご紹介します。といってもほとんどの方が経験していると思います。レストラン街で店を探していると、行列ができていて店に入りたくくなりますね。逆に客が少ないと不安に思ったりしないでしょうか。このように他者の行動に合わせてしようとする行動を「同調バイアス」といいます。同調バイアスには様々な原因が考えられます。一つは他者の行動を判断の指標として利用するためです。行列が出来ている店。→評価が高い店であることの根拠の一つ。客が少ない店。→評価が低いので人が集まらないのだろうと推測される。ユーザーが書き込む「レビューサイト」では評価を明確に数値化しています。人々はこうした数値の高い店や商品を選択する傾向があります。数値を判断の指標の一つとしています。

もう一つの原因は、自分だけ他者と違った行動を避けようとするためです。例えば会社で一日の仕事が終わったのに、オフィスの誰も帰らないので、帰りにくいといった経験をしたことがある人もいるでしょう。いわゆる「同調圧力」です。誰かが意図的に圧力を加えているのではなく、集団の中で自然に発生します。同調バイアスは他者の意見を参考にしたり、集団の秩序を維持したりするためには必要です。

しかし、逆に他者の行動にとらわれて、物事の正しさや価値を自分で判断できなくなるという問題ができてしまいます。例えば YouTube の動画を見て自分は面白いと思ったのに「いいね(高評価)」の数が少なかったり、批判的なコメントが多かったりすると、だんだんと他者の評価に左右されて面白く感じられなくなってしまいがちです。

他者の評価も重要ですが、自分の考えを大事にすることも心がけましょう。

2月、3月の第1例会

【第29回六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】

開催日 2月4日(土) L: 吉原
 集合時刻 9時30分
 集合場所 神鉄/鶴越駅 市民広場
 コース 市民広場～菊水山～鍋蓋山～新神戸駅
 ゴール予定 15時頃

☆ 分割縦走の2番目のコースです。市街地から山道に入り、六甲山縦走路の本格的な山歩きになります。息を弾ませて到着する標高459mの菊水山山頂は登りの苦労を忘れさせるほど素晴らしいです。小休止後、鍋蓋山山頂に向かいます。ここでも山頂南側に神戸市街が見渡せます。息を整えて昼食地の修法ヶ原に向かいます。午後からは大竜寺山門、市ヶ原、布引滝経由で一気に新神戸駅まで歩きましょう。距離は短いながらもしっかり歩くコースです。寒さを吹き飛ばしながら頑張ろう!

【第30回春一番武庫川バレンタインウオーク A:12km B:21km】 L: 高橋

開催日 2月11日(土・祝)
 集合時刻 9時30分
 集合場所 阪神/武庫川駅 東岸
 コース (A) 動物愛護センター～末広中央公園～阪急/逆瀬川駅
 (B) 〃より～阪神/武庫川駅西岸
 ゴール予定 (A) 13時30分頃
 (B) 15時頃

☆ 今年のバレンタインウオークは恒例のとおり、Aコース12km、Bコース21kmで行います。コロナ禍で体力が落ちているかもしれませんが、寒さに負けず河川敷の平坦なウオークを楽しんでください。バレンタインチョコも先着250名様に進呈致します。

【山麓リボンの道① 14km(健脚向)】

開催日 2月23日(木・祝) L: 小林俊
 集合時刻 10時
 集合場所 JR神戸線/甲南山手駅
 駅南側 和広場
 コース 岡本梅林～白鶴美術館～灘目の水車～深田池公園～護国神社～摩耶ケーブル駅～JR神戸線/灘駅
 ゴール予定 14時30分頃

☆ 北に六甲山系の山々、南に瀬戸内海を望みながら、甲南山手から灘駅まで山麓沿いに歩きます。団体歩行としますが、多少のアップダウンが有り曲がり角も多いので地図、矢貼り等を確認しながら楽しく歩きましょう。今年は全コースを完歩したいですね。

【川西美女丸伝説と田舎道ゆったりハイク 5km】 L：佐々木

開催日 2月26日(日)
 集合時刻 10時
 集合場所 能勢電/畦野駅
 大和第2公園(5分)
 コース 新名神高速道路高架～小童寺～旧能勢街道～旧能勢電鉄軌道跡～能勢電/山下駅
 ゴール予定 12時30分頃(昼食はありません)
 ☆ 悲しく切ない美女丸伝説・・・家来は主君に忠誠を誓い、子は親に孝行を尽くすという武士の教えが込められています。4人の人生を伝える物語の聖地で、そのゆかりの地の歴史を感じ取って下さい。川西奥座敷にある悲しき伝説の小童寺を、周りの田園風景や澄み切った空気が盛り立ててくれます。美女丸伝説と田舎道のゆったり散策をお楽しみください。

【第29回六甲山分割縦走③ 13km(健脚向)】

開催日 3月4日(土) L：佐々木
 集合時刻 9時30分
 集合場所 新幹線/新神戸駅
 コース 市ヶ原～天狗道～摩耶山(掬星台)～丁字ヶ辻～六甲山・記念碑台
 ゴール予定 14時30分頃
 ☆ 分割縦走も後半戦です。掬星台までは、急なアップダウンを繰り返します。水分、塩分の補給をこまめにお願ひします。掬星台での昼食休憩中は、体が冷えないよう防寒対策を必ずお願ひします。後半は、小ぶりのアップダウンがありますので油断禁物です。ゴール直前の難関場所(?) 記念碑台への登り階段は、頑張ってくださいね。

先月の例会を振り返って 神戸初詣ウオーク L：山下奉

開催日 1月7日(土)
 参加人員 178人(会員126人)
 ☀️/☂️/☁️ 心配された天気もみんなの熱意が届いたかの、昼食時間までは晴れ間、青空ものぞく好天気にも恵まれました。生田神社、湊川神社参拝の後、午後は少し小

雨模様となりましたが長田神社からゴールの證誠神社へ。数年ぶりに皆様とお神酒をいただきながら歓談もでき、当協会30周年のスタートを切ることができました。ご参加の皆様に感謝いたします。

第29回六甲山分割縦走① L：高見

開催日 1月14日(土)
 参加人員 45人(会員37人)
 ☂️ テレビ、ラジオ、ネット、どれを見ても雨☂️雨☂️雨☂️・・・2014年の第20回六甲山分割縦走①のリーダーを担当してから、雨に見舞われたのは今回が初めてでした。第23回六甲山分割縦走①の時は横尾山で横殴りの風と雪に会いましたが、なんとか馬の背では止み無事通過出来ました。が、今回は雨の中、荒れた馬の背を歩くのは危険と判断し、う回路として背山散策路の「横尾道」を歩きました。須磨アルプスを楽しみにしていた参加者の方には申し訳ありませんでしたが、フライングしてコース変更のアナウンスを聞いていなかった方が馬の背を歩かれたそうで、後から聞いたら「危なかった」との事でした。

訃報
 石丸 勝也 様
 2023年1月4日 ご逝去になりました。
 心よりご冥福をお祈り申し上げます。
 長い間、協会の運営に心を注いでいただきました。本当にありがとうございました。

2023新入会員のご紹介 (敬称略)
 新しいお仲間です。よろしくお願ひいたします
 玉置 令子(神戸・須磨区)
 坂本 ^{あきら}全(神戸・垂水区)(現在会員数は230名)

協会よりお知らせ
 3月18日の年次総会については次号で詳細なお知らせをいたしますが、それに先立ち、当日の総会後の懇親会についてのお知らせです。

久々の農業公園での総会ですから、閉会后人気のBBQがやれないかと算段をいたしました。が、ありませんでした。そこで、“春間近の農業公園の緑の中で皆さんとお弁当を広げよう”との計画にいたしました。神戸・淡路屋のお弁当の準備をいたします。2/11～3/11迄の5例会で事前申し込みの用紙を準備いたしますので、負担金¥1,000を添えて、お申込みいただきますようよろしくお願ひいたします。多数のご参加、お申し込みを待っています。