

## 4 選択に関わる様々な研究事例

認知バイアスと社会の壁の間で自分らしく生きるために

### 人間の習性を知っておく

一般的に「選択」行為に関する人間の行動心理には習性があることが分かっている。(表①)。例えば、P10グラフ②で進路選択と獲得内定社数(選択肢の多さ)のデータを提示したが、選択肢に関する有名な研究では、「人間は選択肢が多すぎると選択疲れを起こす」という理論がある。

他にもいくつか紹介すると、「確認バイアス」とは、自分の考えを裏付ける情報ばかり集め、反証する情報を無視または集めようとしないう傾向のことをいう。また「フレーミング効果」は問題の提示方法が考えに不合理な影響を及ぼす。例えば100点満点のテストで「90点も取った」と「10点足りない」では、前者は利益、後者は損失を感じる。

これらの人間の習性を踏まえ、入社したい企業が見つかったら、その企業に関する情報を本当に自分は広い視野で客観的に取得できているのか考えてみるものいだろう。

### ① 選択に影響を与える研究・理論

理論	選択への影響
ジャム理論 (決定回避理論)	ジャムを24種類と6種類置いたグループに分けたところ、24種類の方が試食は多かったが、購入したのは6種類のグループの方が10倍多かった(シーナ・アイエンガー・1995)。選択肢が多すぎると、一つを選ぶことが難しくなり、選択自体をやめることもある。
レイク・ウオピゴン効果	自分を他者と比べると平均以上だと思ってしまう心理傾向。他者に起こる選択の失敗は自分には生じないと思ひ込み、問題点を客観的に認識できない。
認知的不協和	自分が認知していることに矛盾する考えや行動がある場合にストレスを感じることを指す(レオン・フェスティンガー)。これを回避するため、一見まとうな理由をつけて選択にストレスを感じないようにする。
確認バイアス	バイアス(bias)=偏向・先入観。自分の経験や直感によって認知の歪みが生じ、合理的な判断ができなくなる「認知バイアス」の一種で自身の先入観を肯定する見方。無意識のうちに自分の考えを肯定するような情報にばかり目を留め、逆に、否定するような情報は無視したり軽視したりする。
フレーミング効果	問題の提示の仕方が考えや選択に不合理な影響を及ぼす現象(ダニエル・カーネマン・1981)で、絵画のフレームのように、どこを強調するかによって与える印象を変え、意思決定に影響を及ぼす。
利用可能性ヒューリスティック	想起しやすい情報や、手に入れやすい情報を基にして物事を判断してしまう思考法。記憶に残っているものほど、頻度や確率を高く見積もる傾向。何度も何度もフェイクニュースを浴びているとそれが事実のように錯覚する可能性がある。

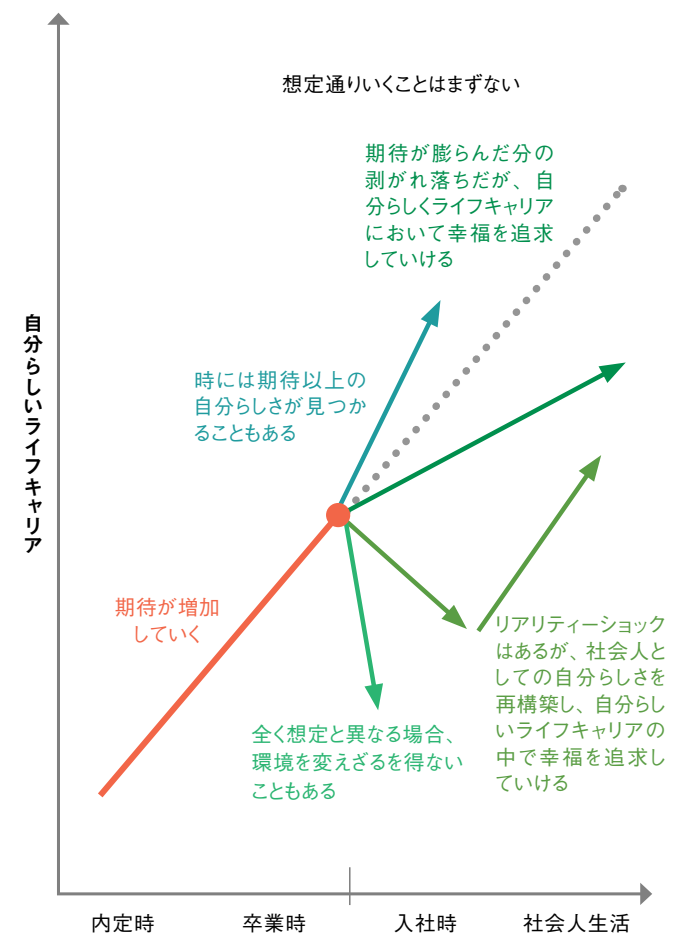
### ライフキャリアに向き合っていくということ

このようにあらかじめ人間の習性を理解しておくことは、重要な決定をする上で、自身の考え方、判断基準を冷静に俯瞰できる点で役に立つことがある。自身の考えの偏りに気づくことで、現実とのギャップを小さくできるからだ。

社会人になってからの現実が、就職活動の意思決定時の想定とあまりに違いすぎる場合、大きな後悔を抱えたり、環境を大きく変えざるを得なかったりする場合もある。

一方社会人になれば、大なり小なり想定と異なる現実と直面し、就職活動時の想定通りとなることはまずないだろう。理想と現実のギャップを感じながらも、自分の選択・決定を受け入れ、自分にとっての幸福や、自分らしいライフキャリアを追求できている状態は望ましい(図②)。就職活動時の進路選択のあり方について、次章からより細かく考察する。

### ② 自分らしいライフキャリア充実度の変化





## 自分らしくライフキャリアを生きていくために

帝京大学宇都宮キャンパス  
リベラルアーツセンター  
教授  
横山 明子氏

Part 1  
進路の意思決定を考える重要性

Part 2  
就職活動の意思決定の実態

Part 3  
自分らしい進路選択とキャリア探索

### 職業選択を「自分の大切な課題」として捉えよう

学生の皆さんは就職活動に至るまでに、何度か進路を決める機会があったことでしょう。

卒業後の職業選択は、自分の特性を基に将来の生き方、すなわちライフキャリアを考えていくことです。この職業選択は、進学先の決定よりも難しいと感じるかもしれません。それは、将来の予測が難しい現代において、選択肢が多様であり、結果の影響が長期にわたるため責任の重い選択を迫られるからです(表③)。しかしこの就職活動の際に行う「職業選択プロセス」自体は、私たちが日常で行っている「選択・決定のプロセス」とほとんど変わりません(P8図②)。自分の選択・決定の結果については、自分自身の評価(満足度)が重要であり正解はありませんので、この職業選択と決定を他人に任せず、自分自身の大切な課題として関心を持って取り組んでほしいと思います。

### 「選択・決定プロセス」の振り返りの重要性

皆さんは、進学先選択では、将来のキャリアを視野に入れずに選択をしているかもしれません。その場合でも、3年次の就職活動時期までに、1~2年次に専門と教養の学修を通して将来の可能性を模索し、インターンシップなどの多様な体験を通して自己理解を深め、職業・企業研究を行い、将来の職業や就職先を具体的に明確にしていくことが大切です。これは青年期の職業を中心に据えたアイデンティティーの確立のプロセスであり、図④で示すように自分の職業選択・決定に「関心」を持つことから始まります。この「関心」の高低がその後の職業選択・決定行動の積極性と深く関わることが分かっています。

さらに、この職業選択・決定のプロセスは「自己理解」と「自己調整」プロセスに区分されます(図④)。まず、「自己理解」プロセスでは、自己分析・理解に基づく「自己に関する情報」と、

Profile●東北大学大学院教育学研究科修了後、帝京大学理工学部准教授を経て現職。教育心理学・教育工学分野にて、進路選択と決定プロセスに関する調査研究、理工系学生のための進路決定支援ツールの開発の他、学生相談やキャリア相談なども行う。博士(教育学)日本キャリア教育学会理事、キャリアカウンセラー。

職業・企業研究に基づく「職業に関する情報」を利用して、現時点で「理解している自己」(以下「現実の自己」)と、理想像である「理想の自己」を明確にします(矢印①と②)。その後、「自己調整」プロセスにおいて、その両者の調整を図ることによって(矢印③)「実現可能な自己」を見だしていきます(矢印④)。

例えば、理想の自己として「宇宙に関わる仕事がしたい」と希望する場合を考えてみましょう。その際、自分の強みなどの自己理解と、宇宙関連企業の業務内容を詳しく調べて職業理解を行います。あなたが理系専攻(「現実の自分」)であれば、自分の専門が宇宙開発の技術系の職業や業務に直結するため、「実現可能な自己」としてこの技術系に関する職業や業務を担えると考えるでしょう。一方、「文系専攻」の場合には、職業理解に基づき人事や経理、PM※1、広報などの業務に注目し、さらに、自分の強みを考える(現実の自分)ことによって、「実現可能な自己」として、この分野でも様々な重要な業務を果せる可能性が大きいと分かります。(自己調整プロセス・矢印③と④)

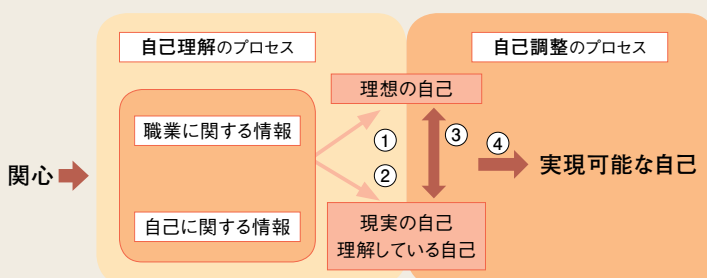
この「自己調整」のプロセスには5つのタイプがありますが(P12表①)、これらに優劣はなく、自分の価値観や置かれている状況も影響します。大切なことは、プロセスの中で自分がどのような状況であるのかを振り返り知ること、すなわちモニターできるようなメタ認知的活動です。メタ認知能力は「学修ポートフォリオ※2」に関する活動を通して身に付けることができます。この習慣を身に付けられれば、就職活動で思うようにいかない場合に、その理由を探るために状況を整理することができ、次の目標を立てて新たなチャレンジが可能です。さらに、この習慣は社会人になってからも成功に導くために生かすことができます。

このように、大学で学び身に付けたことは皆さんの強み(ガクチカ)になります。またアルバイトや選挙投票など、既に重要な社会的な役割を果たしています。これからも社会の中での役割を考え、自分らしいライフキャリアへチャレンジしてください。

### ③就職活動の進路選択が難しい理由

- ①主体的に自分で選択・決定しなければならない
- ②選択肢が多様であり、多くの情報が必要である
- ③選択条件と基準(採用基準)が不明確である
- ④選択結果の影響が長期的にわたる

### ④職業選択・決定のプロセス



横山明子・荒井正之・前川司「理工系大学生の職業選択のための支援システムの開発」(2017) (帝京大学宇都宮キャンパス研究年報人文編 第23号, 173-196)

※1 プロジェクトマネージャーの略

※2 大学での学修と生活をより計画的・効果的に進められるよう、学生の学びの実績を蓄積し、学生自身が閲覧できるようにしたもので、多くの大学で取り入れられている