プロセス思考教室

心理分析研修

株式会社カレントカラー

Current Color

目的とゴール

- 目的
  - 改革活動を成功させる
  - より良い仕事と生活を実現する

- 今回のゴール
  - 人間が陥りがちな心理状態を知る
  - 心理的要因での失敗を防ぐコツを学ぶ

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

目次

- 1. 心理的安全性を確保する
- 2. 怒りを抑える
- 3. 認知バイアスを避ける

参考資料

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

アジェンダ

名称	心理分析研修
時間・場所	
定員	８名
目的	業務プロセス改革を成功させる
今回のゴール	心理学の知見を学び、現場改善・業務改革・組織変革の成功率を上げる

議題	担当	進行目安		時間
オープニング・悩み事の共有	全員			10分
１．心理的安全性を確保する	講師			20分
２．怒りを制御する	講師			30分
３．認知バイアスを避ける	講師			50分
クロージング・気づきの共有	全員			10分

※休憩は ありません。

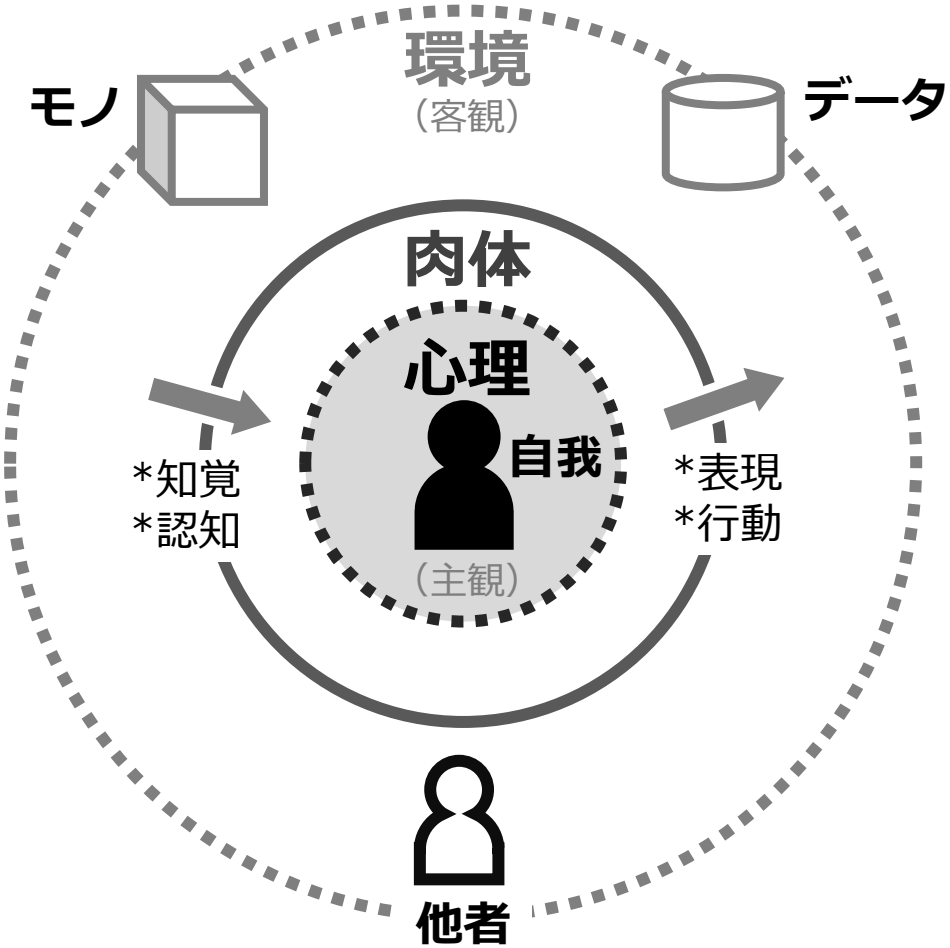
Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

はじめに

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

心理の歪み

（物理）客観的世界と、（精神）主観的世界は、異なる



心理の歪み

- 単純化
- 直線化
- パターン化
- 分断化
- 恐怖・焦り
- 悲観的
- 楽観的
- 過大評価
- 過小評価
- 変えられない
- もったいない
- 環境のせい
- 誰かのせい
- 私のせい

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

１．心理的安全性を確保する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

心理的安全性 psychological safety

他のメンバーからの反応に怯えたり
羞恥心を感じたりすることなく
自然体の自分を
さらけ出すことができる状態

▼

心理的安全性は
成功するチームの構築に
最も重要

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

心理的安全性

職場・チームの心理的安全性	
低い	**高い**
① 無知だと思われる**不安** ② 無能だと思われる**不安** ③ 邪魔をしていると思われる**不安** ④ 否定的だと思われる**不安**	① 質問しても**大丈夫** ② 失敗・間違いを認めても**大丈夫** ③ 自分らしさを発揮しても**大丈夫** ④ 反対意見を言っても**大丈夫**
▼ ① 居心地が悪い ② 意見が出ない ③ 能力が伸びない ④ 個々の仕事に閉じこもる ⑤ 挑戦や自己実現がしづらい ⑥ **チームワークを発揮できない** ⑦ **イノベーションが起きにくい** ⑧ **生産性が低い**	▼ ① 居心地が良い ② 発言や情報共有が盛んになる ③ 切磋琢磨し合い能力が高まる ④ 価値観・ビジョンを共有できる ⑤ 挑戦や自己実現がしやすい ⑥ **チームワークを発揮できる** ⑦ **イノベーションが起きやすい** ⑧ **生産性が高い**

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

心理的安全性の作り方

コミュニケーションの質と量を高める

- 組織の価値観を共有する
- 評価基準を最適化する（減点法・加点法）
- 多様性を認める（**ダイバーシティ**）
- 感謝・謙虚・受容
- 誠実性原則

- あいさつ
- 質問や相談を歓迎する
- 発言の機会を均等に与える
- 雑談の機会を作る
- 1on1面談を行う

- 相手の話を聴く（**傾聴**）
- 互いを知りあう（**性格タイプ**の判定と自己開示）
- 相手の意図を尊重する（**目的論**）
- 肯定的な言葉を使う
  × No, but
  〇 Yes, and

- プロセスを評価する
- 成功体験を積み重ねる
- 成長の可能性を引き出す（**コーチング**）
- 将来の希望を支援する

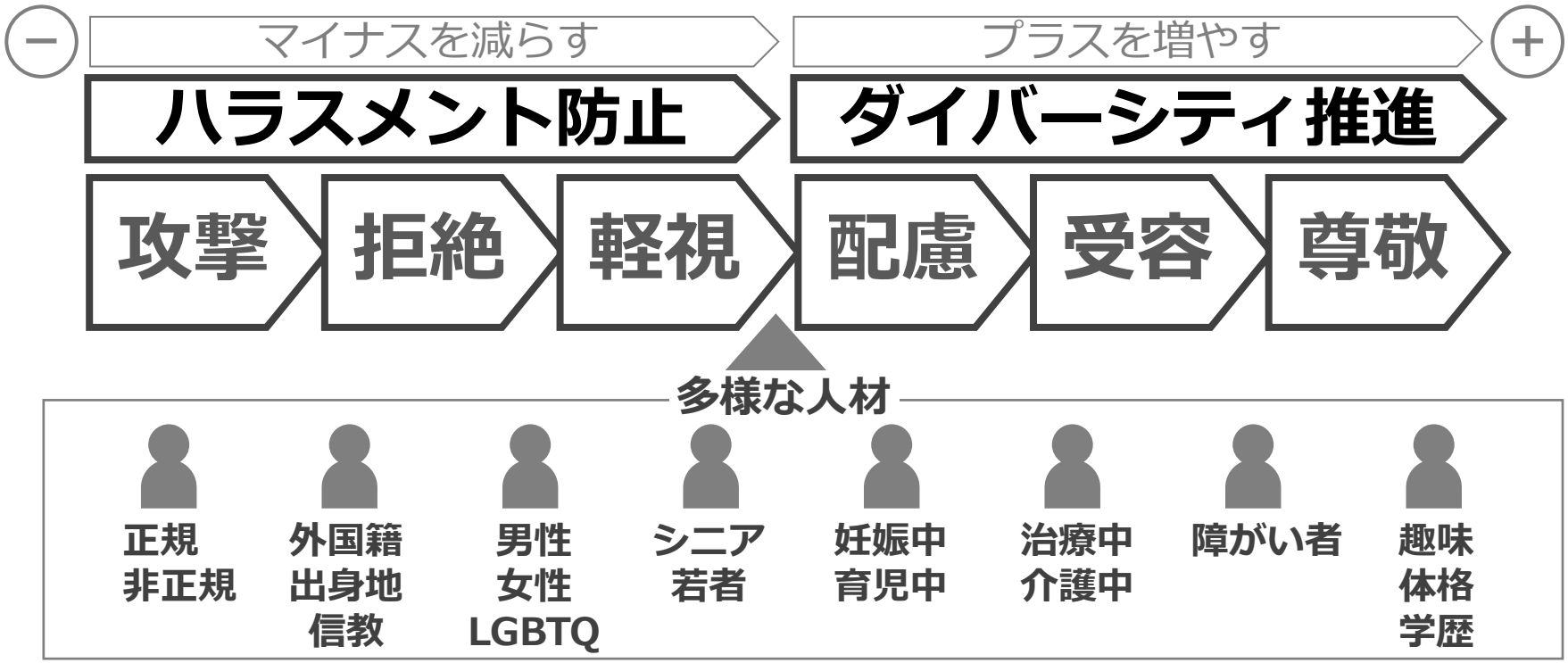
- 自由に発言できる場を設計・提供する（**ファシリテーション**）
- 成功や失敗をチームの学習機会にする（**プロセス思考**）

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

ダイバーシティ

環境 会話 発揮

相互理解には、共通言語と自由な対話が必要



- 多様な環境に打ち勝てるのは、**多様性を持つ組織**だけ（アシュビーの法則）
- 先ず 自分たちの **無意識の思い込み・偏見**（Unconscious Bias）**を認める**
- **心理的安全性を確保**し、自由な対話を実現する
- **業務プロセスを標準化**し、会話の共通言語を持つ

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

傾聴 active listening

環境 会話 発揮

- 積極的に聞きに行く姿勢
- 誠実に大きめにリアクションする
- 同意しなくてもいいから、まず受容する
- 相手の自尊心・自己決定感を大切にする
- 聞きながら頭の中で
  答えを用意しようとしないこと
- 共感を求めるタイプの人には
  特に 時間を使うこと
- 言葉の表面だけなく、心情・目的を推し量る

1on1ミーティングで、上司が部下の発言を遮ったり、業務上の
指示を始めたりすると、むしろ心理的安全性は低下し、逆効果になる。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

原因論 vs. 目的論

原因だけでなく 目的も探ってみる

			原因論	目的論
言動の理由付け			**<なにが原因か>** 過去の事実	**<なにが目的か>** 未来への意志
	例	赤面症	生まれつきで	告白で 傷つきたくなくて
		詐欺に遭う	不注意で	息子を 助けたくて
		怒っている	アナタのせいで	アナタに 構ってほしくて
評価の傾向			**減点法** 問題原因を 追及・叱責	**加点法** 改善意志を ほめる・感謝
	例		・「なぜ〇〇したんだ」 ・「何が問題だったんだ」 ・「もう〇〇するな」	・「〇〇してくれてありがとう」 ・「挑戦できたのは良かった」 ・「〇〇すればもっと良くなる」
好適領域			品質改善	行動変容・意識改革
好適対象			プロセス・システム	人

（※人は 目的を先に持ち 原因を後付けしがち）

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

相手の目的

相手は 裏の目的を隠し持っている

表の目的（建前）

- 方針を共有する
- 異なる方針を調整する
- お互いの利益を拡大する
- チームワークを強化する
- 協力して問題を克服する
- 協力して問題を解決する
- お互いのキャリアを高める
- お互いの尊厳を高める
- お互いの生活の安定を図る

裏の目的（本音）

- 都合よく解釈した方針を伝える
- 自分の方針を押し付ける
- 自分の利益を最優先に拡大する
- 自分の権力をふるいやすくする
- 問題を理由に自分は行動しない
- 問題や仕事を押し付ける
- 自分の名声を高める機会に使う
- 自分の優越感やエゴを満たす
- 自分の生活の安定を確保する

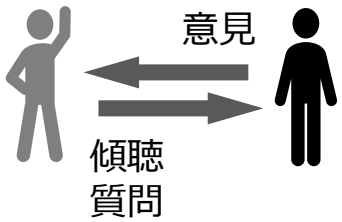
相手の裏の目的を見抜くには、「表情・ジェスチャー・態度・言葉選び・声のトーンなどを注意深く観察する」「質問の仕方に工夫を凝らす」「相手の過去の言動を調査する」「第三者から情報を集める」などの方法がある。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

コーチング

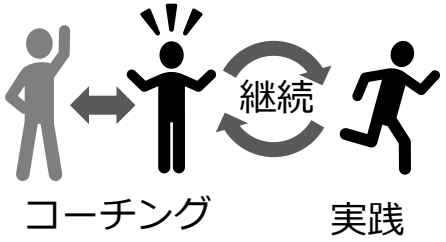
コーチングの原則

双方向に



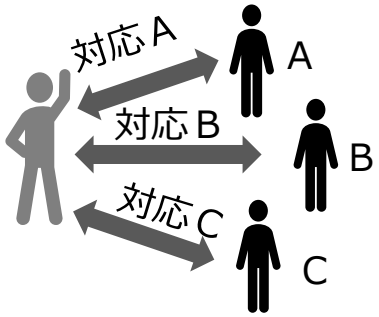
押し付けない

継続する



焦らない

個を尊重する



モノ扱いしない

コーチに求められるもの

スキル

- **傾聴**、質問、ペース作り
- 承認、シナリオ作り
- タイプを見分ける

マインド

- 全体視点、ビジョンの提示
- 信頼基盤を作る
- 成長を信じ、成功を支援する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

ファシリテーション

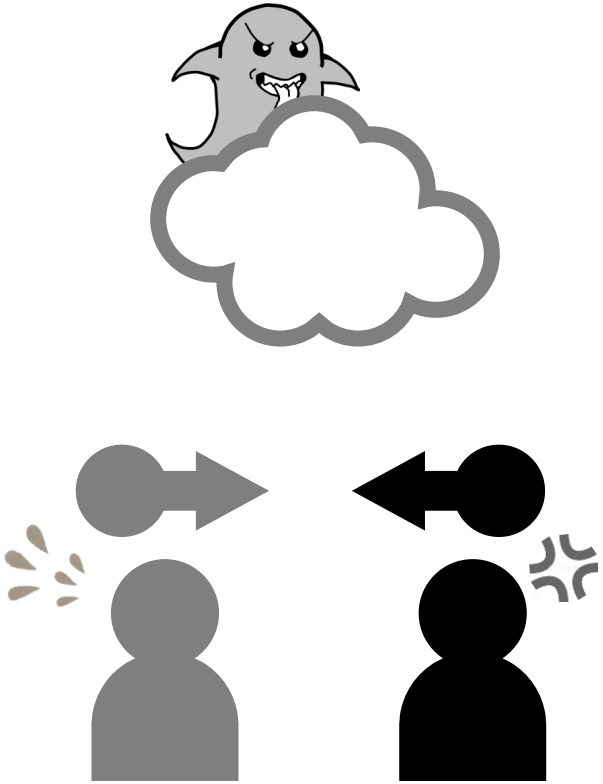
全員から意見を引き出す技術

場の設計	**感情**の設計	**プロセス**の設計
• 狙い・目的 • 会議の型 • メンバー選定 • 会場の設定	• 不安から**安心**へ • **欲求・期待** • **やる気・強い意志** • **成果の実感**	• アジェンダ • 時間配分 • ストーリー

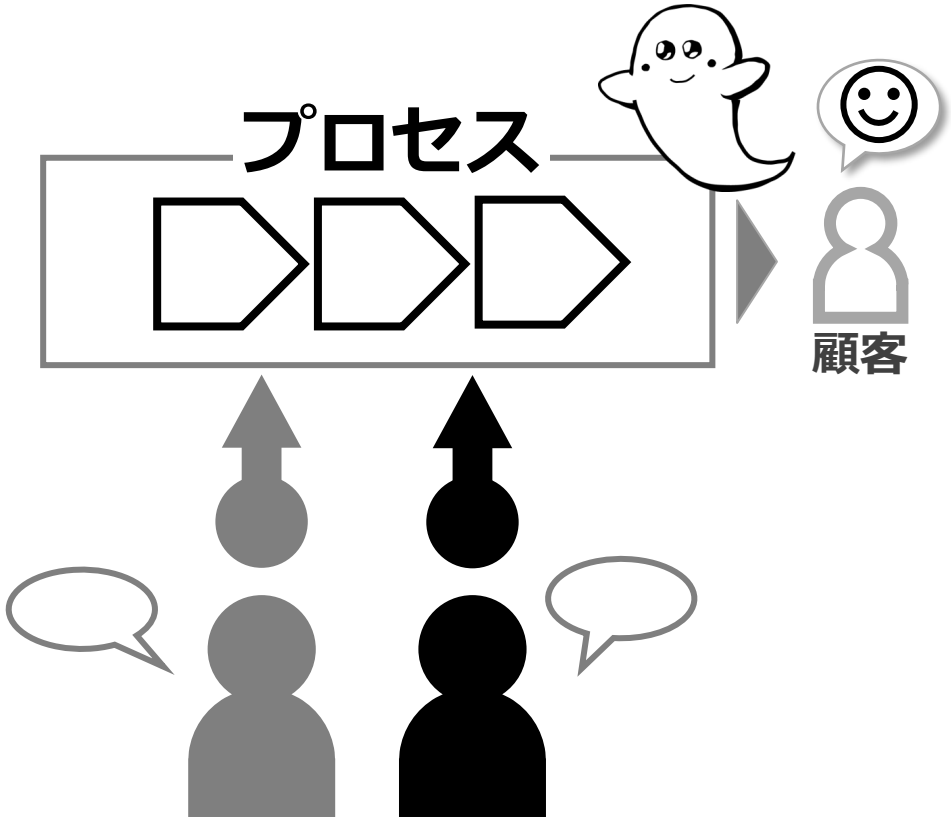
Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

プロセス思考

人を憎まず プロセスを疑え



プロセスが見えないと
誰かのせいにしがち



標準業務プロセス（業務マニュアル）を見ながら
顧客のために何ができるかを**一緒に**考えよう

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

本節のまとめ

チームの改革には心理的安全性が必須

- 心理的安全性は 組織の
  生産性と創造性を高める
- 心理的安全性の 作り方
  1. 環境を整える
  2. 会話の 量を増やし 質を高める
  3. 個人とチームの 力を引き出す

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

２．怒りを制御する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

怒りを制御すべき理由

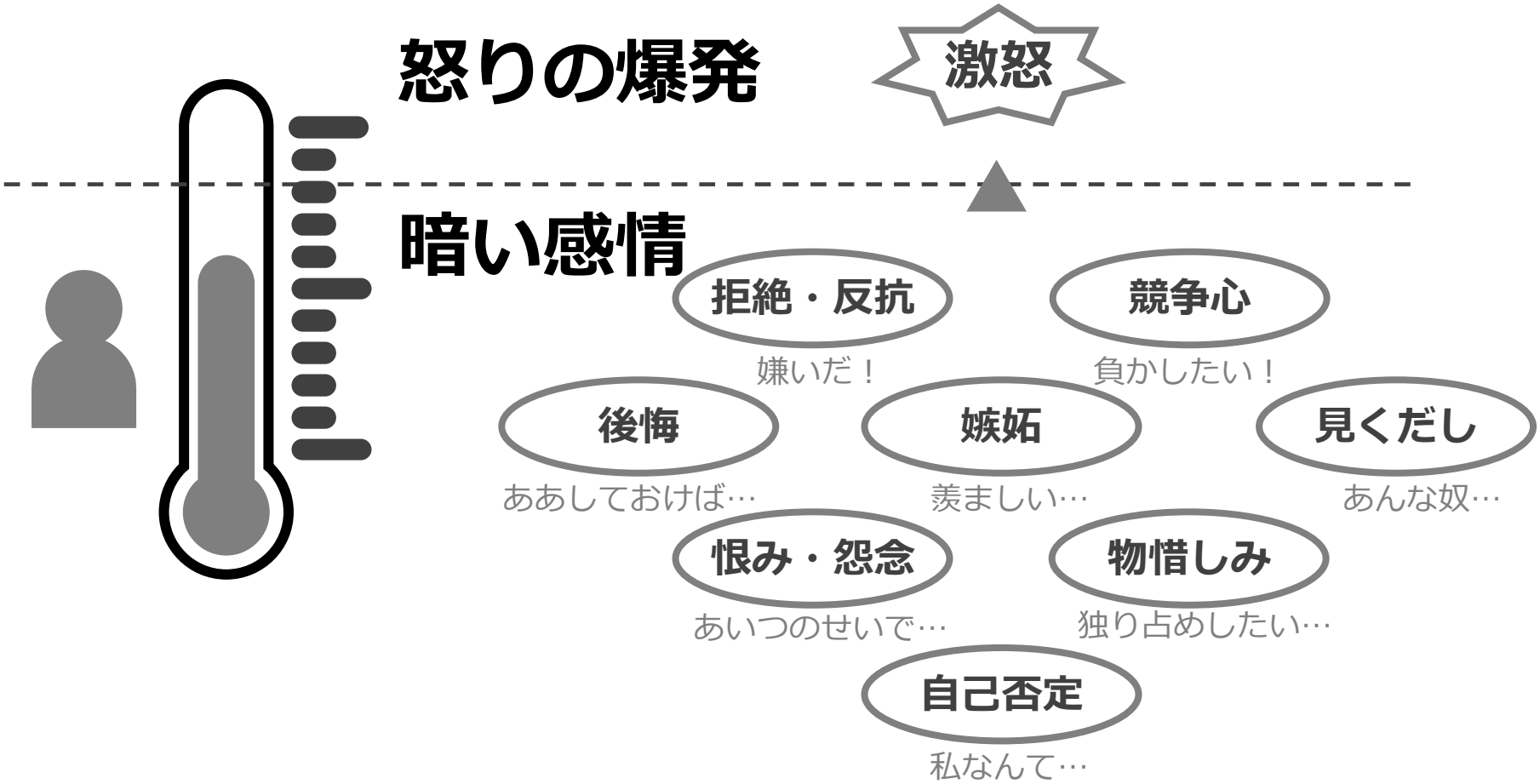
怒りの爆発は重罪、怒ったら負け

- 「怒り」は、ひとえに、無から
  自分自身の心・自我が生み出した
  身勝手な感情・幻想
- 「怒り」の爆発は、周囲にも**伝染・拡大**し、
  自己・友情・家庭・組織を破壊する、**重い罪**
  （例）モノへの八つ当たり（破壊）
  （例）悪感情の伝染・拡大、人間関係の崩壊
  （例）自身や他者の健康への悪影響
  （例）職場環境・心理的安全性・生産性の悪化
  （例）ハラスメント、組織の信用毀損
- 「怒り」の爆発は、積み重ねてきた
  社会的な**信用**を、一発で**吹き飛ばす**
- 教育・指導で、正しく「叱る」のは良いが、
  「怒る」のはダメ

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

怒りの構造

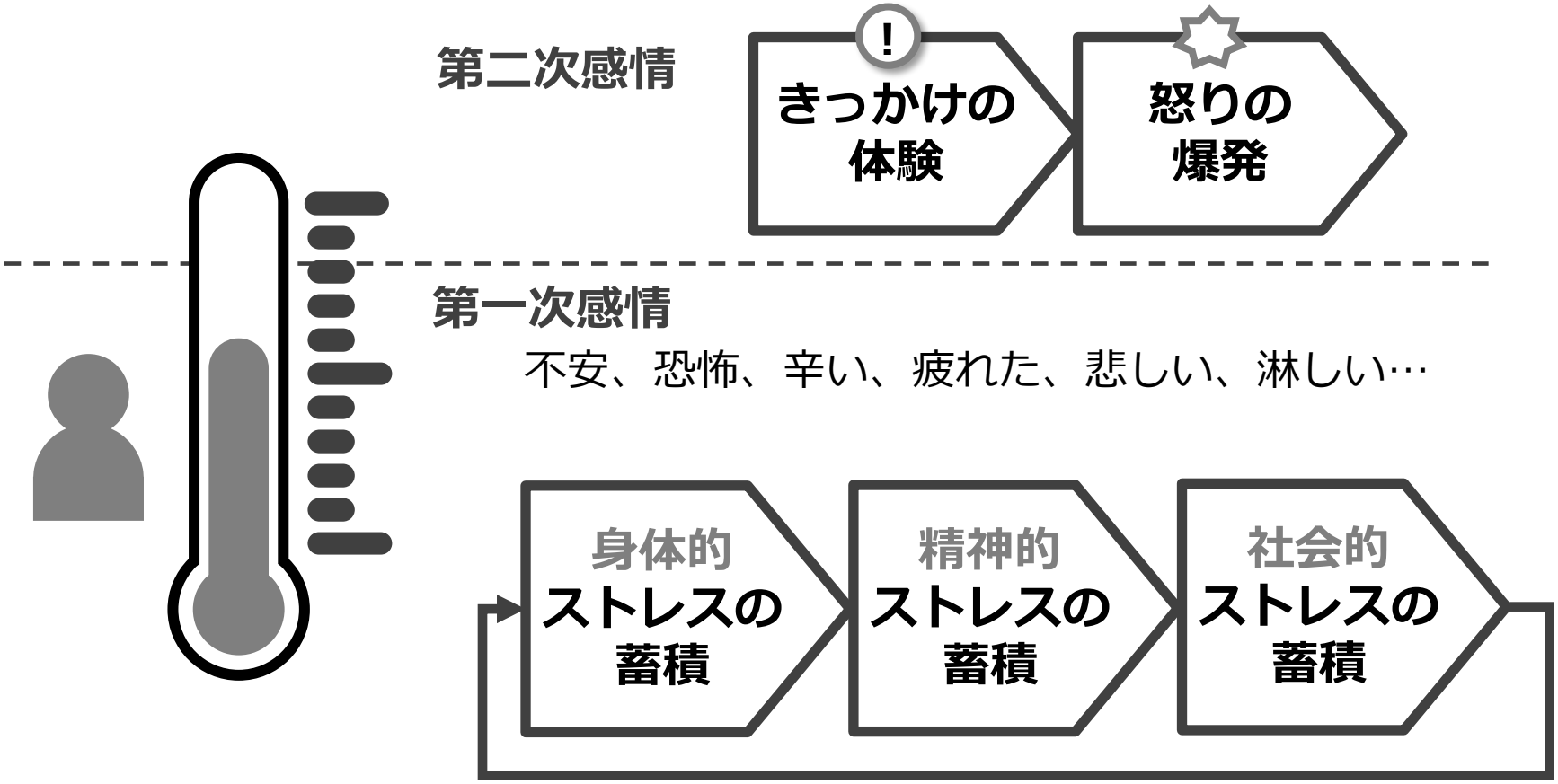
暗い感情が溜まると、怒りの爆発になる



Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

怒りのプロセス

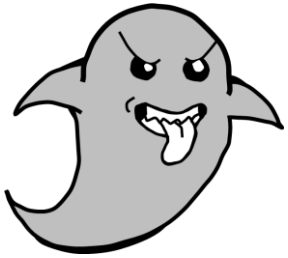
怒りは人間の自然な反応



Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

怒りのプロセス

一呼吸置いて、怒りを爆発させない



悪玉プロセス

反芻

暗い感情を溜める → 怒りのきっかけの体験 → 怒りの爆発 → 一時的に忘れる

原因は心に刻まれたまま

善玉プロセス

怒りのきっかけの体験 → 一呼吸おく → 自己客観視と改善

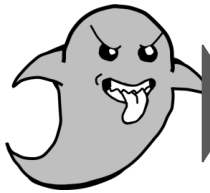
- ストップ！
- ６秒数える

- 心を掃除

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

怒りを克服するプロセス

改善7ステップ に沿って イライラ習慣を改善する



イライラ

溜まると
怒りの
爆発に！

1. 目標定義 → 2. 可視化 → 3. 測定 → 4. 分析 → 5. 改善 → 6. 再測定 → 7. 定着

怒りの克服を決意 → 経緯の可視化 → 感情の測定 → 原因の言語化 → 対策の検討 → 効果の測定 → 習慣化

自己客観視
（メタ認知）
- 怒りレベル
- 焦りレベル
- 不安レベル
- 嫉妬レベル

…

（点数化）

原因の洗い出し
- 体調が悪かった
- 怒りをうつされた
- プライドが傷ついた
- 本音から逃げていた
- 相手に偏見があった
- 相手に依存している

…

原因への対策
- 健康管理の強化
- 一呼吸置く習慣づけ
- 虚栄心を手放す
- 本音を受け入れる
- 相手に寄り添う
- 自律的に解決する

…

スッキリ

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

原因自分論（自因自果）

- 自分が幸せでないなら、その**原因**は
  他人だけではなく、**自分**にもあると考える
  （自分に責任がある、自分が悪い、という意味ではない）
- 他人はコントロールできない
  （表面的な個別行動は 技術的・強制的に変えられても、
  性格や信念を短期的に変えるのは 殆ど不可能）
- 自分にコントロールできないことに
  悩まない、心と時間を使わない
- 他人を変えるよりも
  自分を変えるほうが、速いし簡単
  （他人を恨んだり、自分を責めたりするのではなく、
  自分が従う**習慣**（プロセス）を改善すれば良い）
- 自分にできることだけを精一杯やる
  人生はそれで充分

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

怒っている相手への対処

- 一呼吸置いて、遠くから眺め、
  相手からの**怒りの伝染を防ぐ**
- 私に怒りを向けているのは、
  私に尊重して欲しいからだと理解する
- 相手を変えようとしない
  相手を可哀想な被害者だと理解し、赦す
- 相手の性格タイプと
  ストレス要因を理解し、
  地雷を踏まないようにする

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

性格タイプ｜特徴

お互いの性格タイプを知っておく

外向的

論理的		感情的
統率型 ・率先垂範 ・強引	**社交型** ・盛上げ役 ・お調子者	
分析型 ・理性的 ・慎重過ぎ	**友好型** ・支援役 ・優柔不断	

内向的

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

性格タイプ｜ストレス要因

相手のストレス要因を理解してあげる

外向的

論理的	感情的
統率型 ×思い通りに行かない	**社交型** ×行動を制限される
分析型 ×不完全さ・無目的性	**友好型** ×内面に介入される

内向的

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

本節のまとめ

怒りは何も生まない・怒りは重い罪

- 怒りの爆発を制御する
  - 一呼吸おく
- イライラする原因を突き止める
  - 自己客観視する
- 原因自分論：自分にできることをする
- 互いの性格タイプとストレス要因を知る
  - 自己開示・相互理解・地雷を踏まない

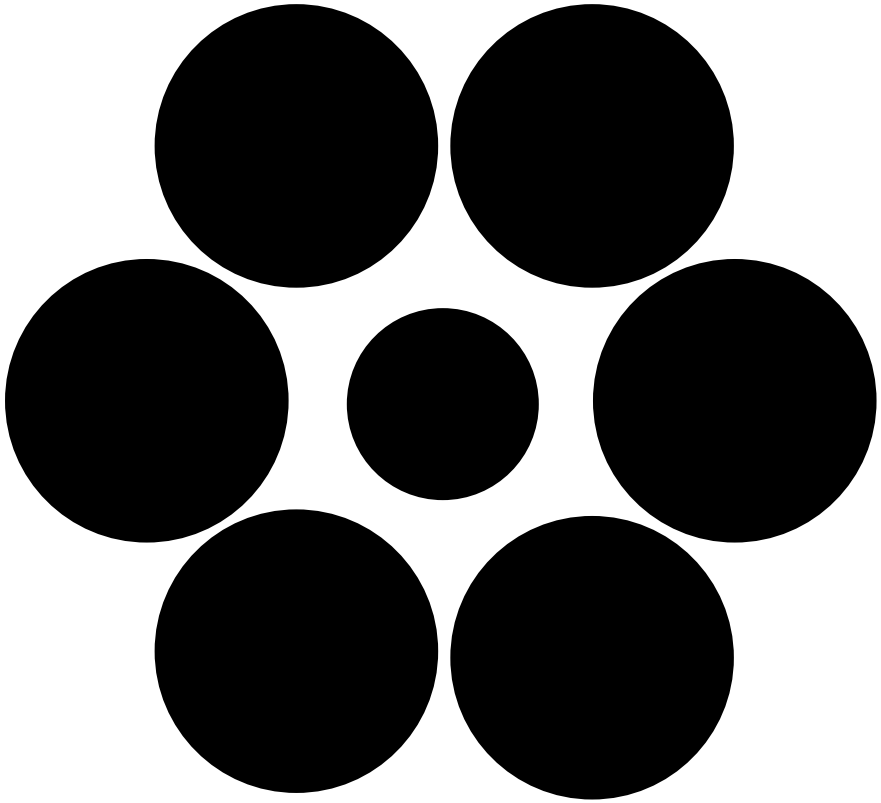
Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

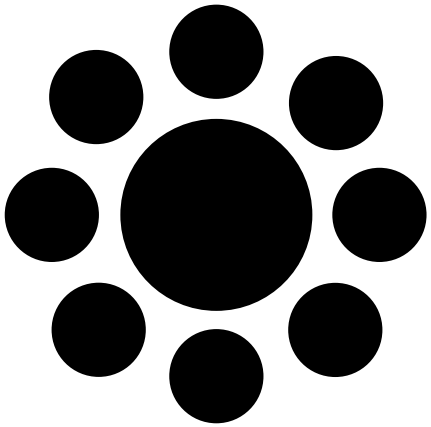
３．認知バイアスを避ける

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

認知バイアス

事実と、感覚には、差がある



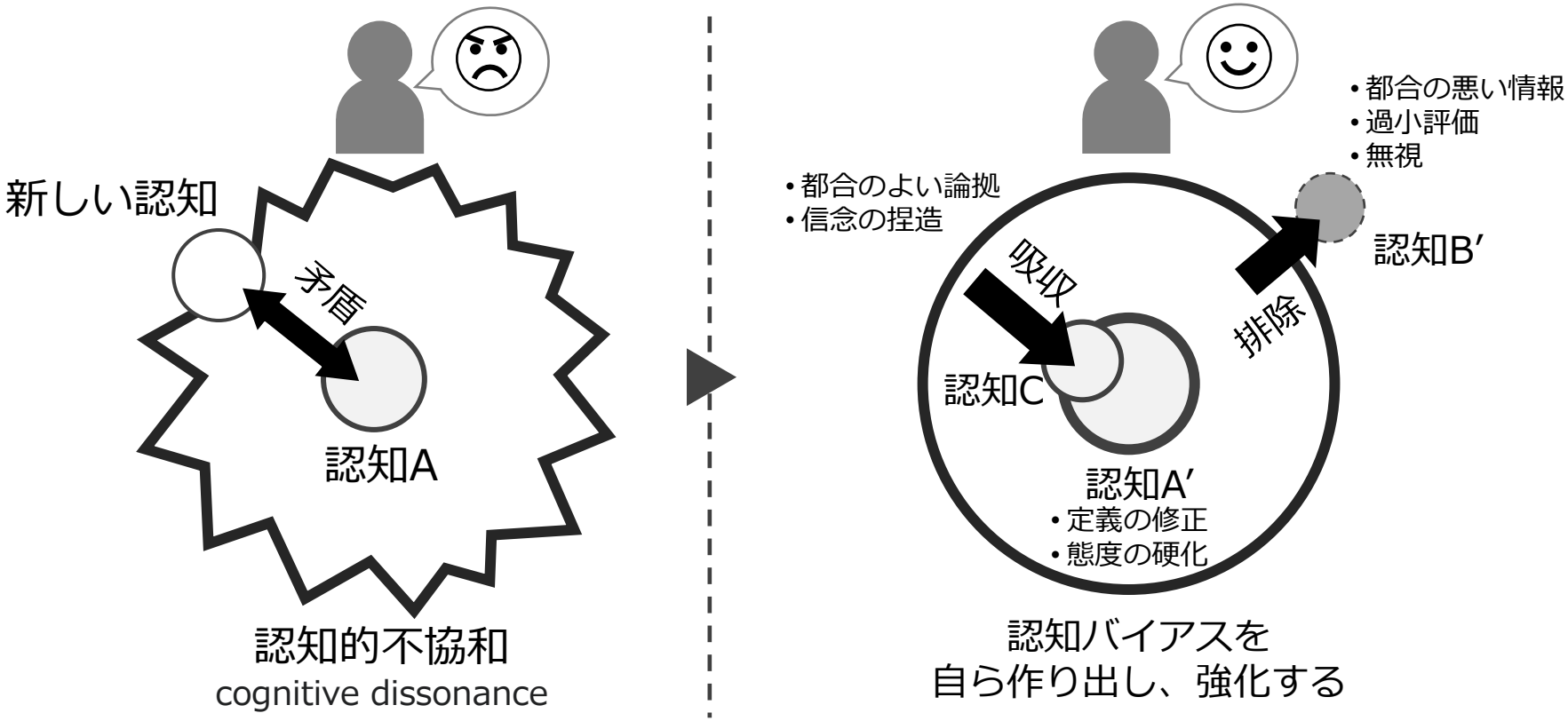


- エビングハウス錯視。「大きさの対比効果」により、同じ大きさの中央の円の大きさが異なって見える。
- 対比効果は、大きさや色だけでなく、価格や幸福度など、より高次で抽象的な認知レベルでも生じる。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

認知バイアス

人は 認知的不協和 を 解消したがる



認知A「私は飲酒を続ける」と新しい認知「飲酒は健康に悪い」は、矛盾する。
これを解消するためには禁酒すれば良いのだが、その苦痛に耐えられない場合、
認知A′「たまに休肝日を作る」認知B′「大酒飲みで長寿の人もいる」認知C「交通事故で死亡する確率のほうが高い」といった別の対応や言い訳を持ち出して解消しようとする。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

認知バイアス

事実や合理的判断と、感覚には、差がある

知覚と記憶の錯覚

【知覚】
- ミュラー・リヤー錯視
- 反転図形
- マガーク効果
- メラビアンの法則
- カクテルパーティー効果
- サブリミナル効果
- 注意のまばたき

【記憶】
- デジャビュ
- 舌先現象
- 虚偽記憶

非論理的な思考

【論理】
- 多義の誤謬
- 覆面男の誤謬
- 前件否定
- 後件肯定
- 砂山のパラドクス
- 循環論法

【確率・相関】
- 連言錯誤
- ギャンブラーの誤謬
- 希望的観測
- 迷信行動
- 疑似相関

感情の支配

【慣れ】
- **コンコルド効果**
- **正常性バイアス**
- **自己所有権バイアス**
- 現状維持バイアス
- システム正当化バイアス
- 単純接触効果
- スリーパー効果
- 感情移入ギャップ
- バンドワゴン効果

【感情】
- 吊り橋効果
- 認知的不協和
- 気分一致効果
- 心理的リアクタンス
- 身元の分かる犠牲者効果

自分と他者を見誤る

【対人・自己評価】
- **ダニング=クルーガー効果**
- **インポスター症候群**
- **社会的手抜き**
- **非対象な洞察の錯覚**
- **基本的な帰属の誤り**
- 究極的な帰属の誤り
- 後知恵バイアス
- 内集団バイアス
- 知識の呪縛
- チアリーダー効果
- お前だって論法
- 藁人形論法
- 賢馬ハンス効果

先入観の固着

【思い込み】
- **問題の先送り**
- **ハロー効果**
- **学習性無力感**
- 確証バイアス
- チェリー・ピッキング
- 早まった一般化
- バーナム効果
- ステレオタイプ
- 信念の保守主義
- モラル信任効果
- 機能的固着
- 公正世界仮説

様々な認知バイアスは、誰にでもある心理のクセ。認知バイアスを知り、自分を戒め他人を赦す心構えが大切。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（11）

インポスター症候群

Impostor syndrome

「私ごとき…」

「成功は、自分の実力ではなく、運や他人の支援のおかげ」
「自分の実績と見せかけているのでは」
「失敗は、ひとえに、自分の能力不足のせいなのでは」
と自分を**過小評価**する

（対策例）
- 自己客観視、メタ認知を鍛える
- ありたい自分の姿を明確に思い描く

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（10）

ダニング=クルーガー効果

Dunning–Kruger effect

「私は優秀だ」

能力の低い人は
自分のレベルも
他人のスキルも
正しく評価できず
自分を**過大評価**する

（原因）
- 能力が低いほど、自己客観視力（メタ認知力）も低い

（対策例）
- 基礎をじっくり学ぶ
- データに基づき自己評価を行う

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（９）

コンコルド効果

Concorde fallacy

「やめるなんて勿体ない」

ある対象への金銭的・精神的・時間的投資をしつづけることが
損失につながるとわかっているにもかかわらず
それまでの投資を**惜しみ**
投資がやめられない状態

（対策例）
- 費用対効果を冷静に判断する、継続リスクを具体的に見積もる
- 撤退プロセスを具体的に設計する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（８）

ハロー効果
Halo effect

「あの人が言うなら間違い無い！」

評価対象が持つ**顕著な特徴**に引きずられて、
他の特徴についての評価が歪められる現象

（対策例）
- 客観的なデータや定量値を用いて評価する
- 「声の大きさ」よりも「声の数」を重視する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（７）

非対称な洞察の錯覚

Illusion of asymmetric insight

「あなたのことはお見通し」

自分は相手のことをよく知っていて
相手は自分のことをそれほど知らない
と考えること

自己理解を過信し、相手を軽視し、
丁寧なコミュニケーションを怠ることにつながる

（対策例）
- 相手を尊重し、謙虚に丁寧にコミュニケーションする
- 相手から見た自分を想像する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（６）

基本的な帰属の誤り

Fundamental attribution error

「お前の努力が足りないせいだ！」

個人の行動を説明する際、
気質的・個性的な側面を重視しすぎ、
状況的・環境的な側面を軽視しすぎる。

（対策例）　・状況的・環境的な側面も客観的に評価する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（５）

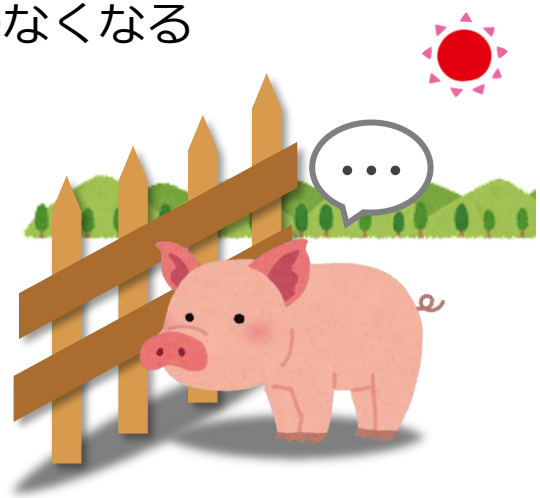
学習性無力感

Learned helplessness

「どうせムダだよ」

長期にわたってストレスの回避困難な環境に置かれると、
その状況から逃れようとする努力すら行わなくなる

既に新天地への門戸が開いていても
その自由に気付けない



（対策例）
- 挑戦している人、ロールモデルを見つける
- 発散型のワークショップで突破策を見出す

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（４）

社会的手抜き

Social Loafing

「誰かがやってくれるさ」

集団で共同作業を行う時に
一人当たりの課題遂行量が
人数の増加に伴って低下する

（対策例）
- 役割・職務・責任の定義と文書化
- タスクや業績の客観的評価

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（３）

自己所有権バイアス

Ownership Bias

「私のアイディアが一番」

客観的に他者の提案が優れている場合でも
自分が所有するものや、自分が思いついたアイディアに
過度な価値を見出し、手放しづらくなる

（対策例）　・採点表を用い、選択肢を平等に客観的に評価

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（２）

正常性バイアス

Normalcy Bias

「今のままでも大丈夫」

都合の悪い情報を過少評価し
正常な状態の範囲内だと思い込む心理傾向。
災害時の逃げ遅れにもつながる。

（参考）**確証バイアス** Confirmation Bias
仮説や信念を支持する情報を集め、反証する情報を集めない傾向

（対策例）
- 定量的・客観的に現状や環境を測定する
- 多角的・網羅的に情報を集める

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

改革を阻害する 認知バイアス（１）

問題の先送り

Procrastination

「後でも大丈夫」

するべき行動を遅らせることで事態が悪くなると予想される場合ですら、
合理的理由無く意図して**実行時期を遅らせる**態度や振る舞い。

（原因）
- 「事態はそれほど切迫していない」という環境の誤認
  生命の危険を感じない限り、脳は現状維持を選択する
- 「後でも挽回できる」という自分の能力への過信
  未来の自分の方が有能だという錯覚（時間不一致現象）

（対策例）
- 逆算思考で日程計画を策定

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

本節のまとめ

認知バイアス＝事実と認識の差

- さまざまな認知バイアスを知っておく
- 自己客観視する
- 事実（データ）と 認識を 比較する
- 目に見える物事に一喜一憂せず
  時系列（プロセス）で 状況を理解する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

まとめ

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

心理分析

人間の心理的傾向を知って対策し
（認知バイアスを避ける）

自分が感情的になるのを抑え
（怒りの制御）

チームの協調関係を維持する
（心理的安全性の確保）

▼

改善・改革の成功率を上げる

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

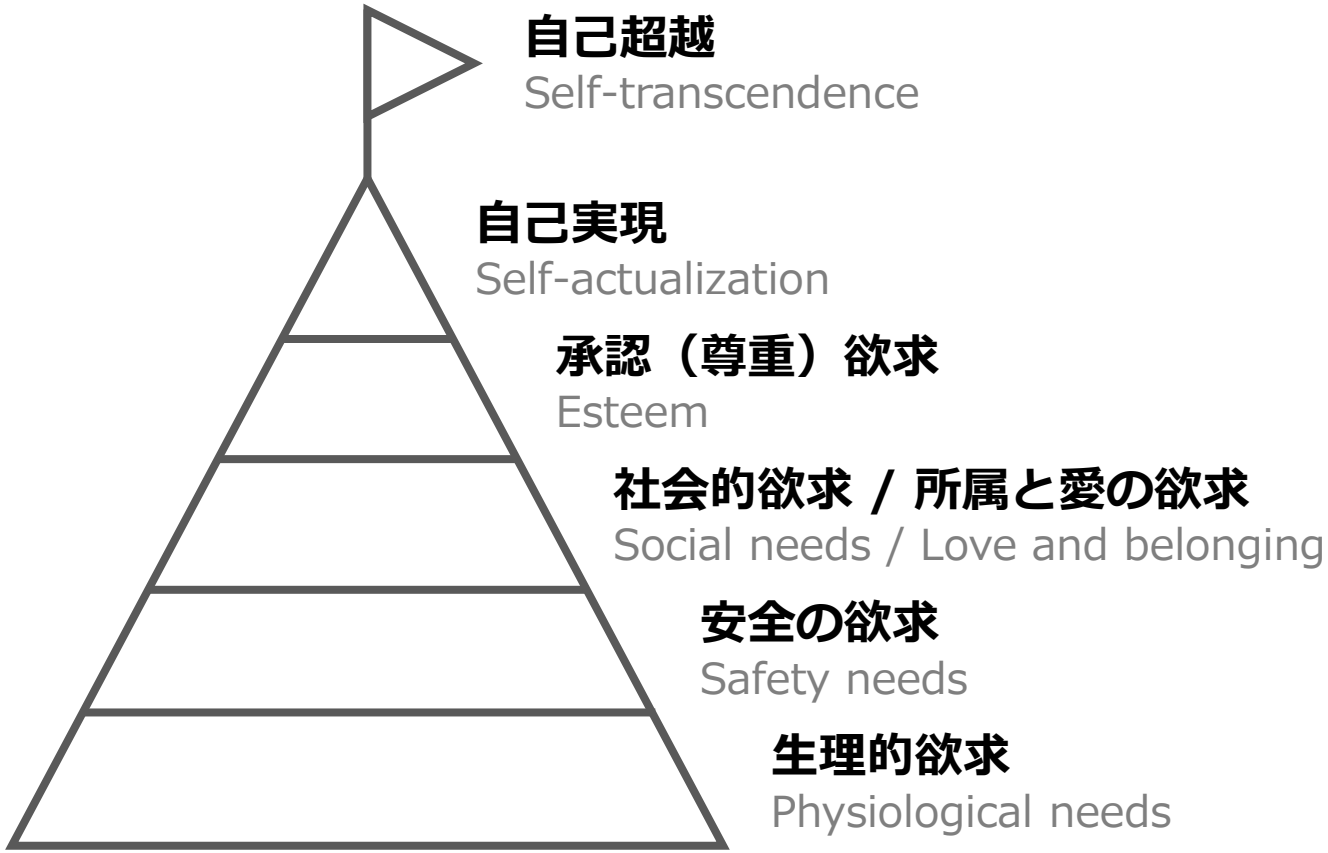
参考資料

幸福論

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

欲求段階説

マズローの欲求段階説

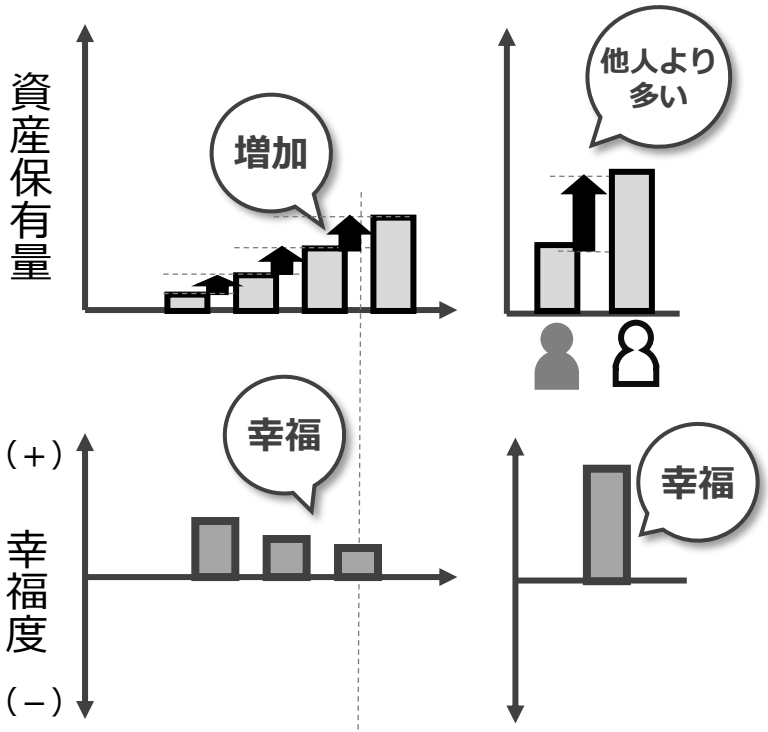


Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸福は相対的

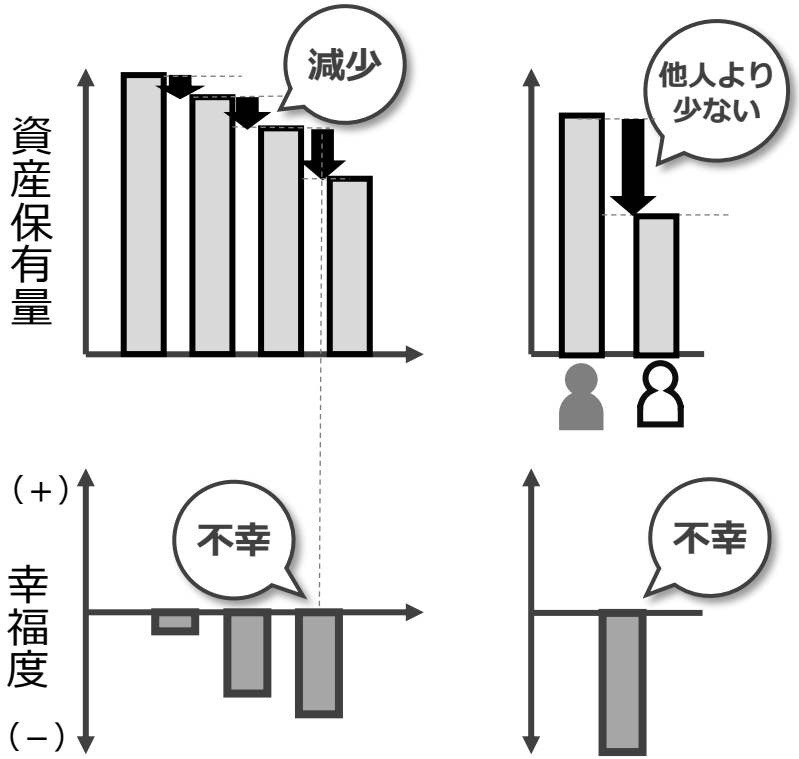
絶対的な状態でなく 相対的な変化・比較

幸福



保有量が少なければ
僅かな**増加**も大きな**幸福**に感じる
（比較して多い＝幸福）

不幸



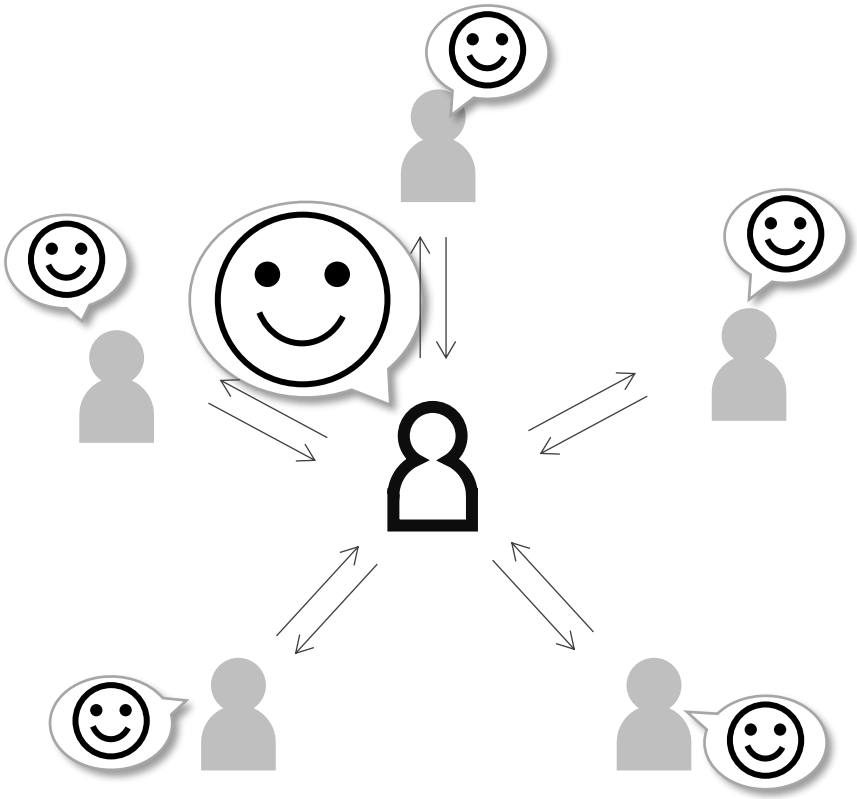
保有している絶対量が多くても
僅かでも**減少**すれば**不幸**を感じる
（比較して少ない＝不幸）

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸福は利他

人は、利己より利他で幸福を増やせる

自分で自分を喜ばせる余地には
限界がある



他者を喜ばせ 自分も嬉しくなる
その総量には 限界が無い

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸福は脳内物質

幸福感は「幸せホルモン」の分泌量に関係

ホルモン	誘因	補足
ドーパミン	予想以上の 報酬や達成感	一過的な外的刺激 （感情、求愛） 持続的な内的刺激 （睡眠欲、食欲、性欲）
セロトニン	精神の安定 リラックス	情動や攻撃性の制御 体温調整や痛みの制御
オキシトシン	触れ合い、安心、 共感	スキンシップ、触覚刺激 鎮痛、不安の軽減
β-エンドルフィン	高揚、抗ストレス	運動の爽快感、ランナーズ・ハイ 精神的ストレスの解消

「努力して達成する」「人と触れ合う」「のんびりする」を
適度に繰り返すことで、幸福は持続する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸運を引き寄せる振る舞い

万人に平等に降り注ぐ幸福に「気づく」振る舞いを

幸運を引き寄せる振る舞い	幸運を遠ざける振る舞い
自分を否定せず **長所**を認める	自分の**短所**ばかりを 気にする
問題の原因を **自分事**と捉える	問題の原因を **他人のせい**にする
自分の都合でなく **周囲**を見る	周囲を見ず **自分の世界**に浸る
楽観的に構え 現状を肯定する	**悲観的**になり 現状を否定する
心地良さよりも **新しさ**を優先	新しさよりも **心地よさ**を優先
圧力に屈せず 愚直に**続ける**	圧力から逃げて **諦める**

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸運を遠ざける判断

心理のクセが 誤った選択に繋がる

未決状態が続くことに耐えられず
心理的負荷の低い選択肢に
早まって飛びつく

極端な判断

- **楽観的**に考え過ぎて安易な判断をする
- **悲観的**に考え過ぎて無難な判断をする
- 損得で考えるべき時に**人情**を持ち込む
- 人情で考えるべき時に**損得**を持ち込む
- 交渉を避けて安易に相手の意見に**妥協**する
- 交渉を避けて安易に自分の意見を**強行**する

根拠の薄い判断

- **狭い範囲**の比較だけで決めてしまう
- **第一印象**を基準にして決めてしまう
- **無料**という理由だけで手を出す
- **希少**という理由だけで手を出す
- 合理性よりも**自分のアイディア**を優先する
- 合理性よりも**自分の居心地良さ**を優先する

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸運を引き寄せる言葉遣い

相手にも自分にも 肯定的な言葉を使うべき

#	ポジティブ ワード（前向き言葉）	ネガティブ ワード（絶望言葉）
a	（良いものが）まだ半分も**有る**	（良いものが）もう半分しか**無い**
b	**そうだね**、こうしたらもっと良くなるよ	そんなの**ダメだ**、黙ってこうしろ
c	まだ生きている、**やりようはある**	もう**限界**だ、死にそうだ
d	いい経験になった、**次に活かせる**	大失敗だ、もう**立ち直れない**
e	死ぬほどじゃない、**やり直せばいい**	人生**おしまい**だ、もう死にたい
f	やるべきだと気付けた、**すぐやろう**	面倒くさい、**やりたくない**
g	可哀そうな人だ、**赦してあげよう**	**ムカつく**、痛めつけてやりたい
h	ちゃんと生きてこれたし、**平気**、大丈夫	私は、なんて**ダメな人間**なんだ
i	私に来たことは、きっと私に**出来る**こと	私にやれるかな、**自信がない**
j	誰も気にしないさ、**やってみよう**	恥ずかしい、**やれない**
k	みんなも苦しい、**一緒に頑張ろう**	**私だけ**が苦しい、他人を恨みたい

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸運を遠ざける言葉遣い

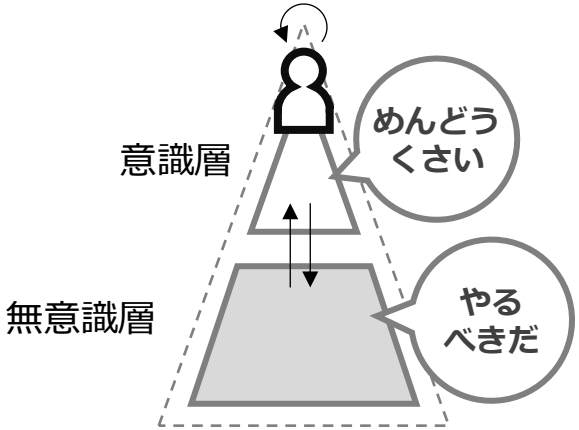
無意識に使われる思考停止を誘発する言葉

思考停止用語	無意識の意図
めんどうくさい	行動しない理由や根拠を探すのすら放棄したい
まぁいいか	細部への配慮や精査を放棄して妥協したい
考えすぎ	これ以上考えても良い答えが無いと思い込みたい
信じている	事実性・客観性の確認に手間をかけたくない
いつか	期限を明確にせず、行動や決断を先送りしたい
きっと	未来を断定し検証を省略し、行動せずに安心したい
一応・とりあえず	深く考えないで、安易な行動を選択してしまいたい
いずれにしても	精密な比較評価を省略して決めつけたい
どっちでもいい	選択肢の吟味や優劣の判断を放棄したい
くだらない	詳細な内容を評価せず感情だけで切り捨てたい
どうせうまくいかない	可能性を考慮せず失敗を前提として行動を避けたい
しょうがない・仕方ない	行動や状況を改善する努力を諦め現状を受け入れたい
みんなやっている	理由を追求せず、多数の意見に無条件に追随したい
前もそうだった	過去の結果を理由に現状変更を避けたい
もう歳だから	年齢を理由に新しい挑戦や改善を避けたい

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

幸運を遠ざける言葉遣い

「めんどうくさい」は 無意識からの警報



小賢しい意識層が
やらない言い訳を探そうとして
失敗している状態

広大な無意識層は、やるべきだ
という正しい結論を出している

「めんどうくさい」という言葉が 心に浮かんだら
やらない言い訳を探すのを諦めて、実行しよう

- 着手してしまえばノッてくるもの（作業興奮）
- 分からない・知らないことも、調べれば意外と簡単に分かる
- 最初から100点を目指さない。まずは慣れてみる。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

参考資料

用語集

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

用語集（1/5） 認知バイアス – 知覚・記憶の曖昧性

用語	解説
ミュラー・リヤー錯視	同じ長さの線分なのに、異なる図形を付加すると、長さが違って見える錯視。
反転図形	同一の図形でありながら２つの見え方が交代で現れる図形。
マガーク効果	特定の音声と、別の発声の口の動きの映像を重ねて提示すると、別の音声に聞こえるという錯聴現象。
メラビアンの法則	矛盾したメッセージが発せられた時に受け取り方に影響を与える割合が、視覚情報=55%、聴覚情報=38%、言語情報=7%、という法則。
カクテルパーティー効果	多くの音の中から、自分が必要としている情報だけを無意識に選択できる脳の働き
サブリミナル効果	意識できないほどの短時間の映像や音量の小さな音声が、見聞きした人に影響を与える現象
注意のまばたき	短時間内に複数の注意すべき情報が現れると、最初の対象が認識された後に、後続の対象が見落とされる傾向性。
舌先現象	ある内容をもう少しで思い出せそうなのに思い出せない現象。思い出せないということと、忘れてしまったということは、必ずしも一致しない。
虚偽記憶	実際には経験していないことを、経験したかのように思い出す現象。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

用語集（2/5） 認知バイアス - 非論理的な思考

用語	解説
多義の誤謬	同じ単語が、異なる前提・異なる意味で用いられることで生じる誤謬。
迷信行動	別々に起きた偶然の出来事の間に、因果関係があると考える誤謬。
覆面男の誤謬	「AならばP」「BはPでない」から「AはBでない」を結論する誤謬。 （例）「ボブなら知っているが覆面男は知らない」→「ボブは覆面男ではない」
前件否定の誤謬	「AならばB」から「AでないならBでない」を結論する誤謬。 （例）「人間ならば哺乳類である」→「人間でなければ哺乳類ではない」
後件肯定の誤謬	「AならばB」から「BならばAである」を結論する誤謬。 （例）「人間ならば哺乳類である」→「哺乳類であれば人間である」
連言錯誤	「A」よりも「AかつB」の確率が高いと判断する誤謬。 （例）次郎を「いじわる」よりも「いじわる かつ 成績が悪い」を高確率と考える
ギャンブラーの誤謬	ランダムな事象に対して、一定期間、発生確率が低かったら今度は確率が高くなる、または、発生確率が高かったら今度は低くなる、と信じる誤謬。
砂山のパラドクス	砂山から砂粒をどれくらい取り去ったら砂山と呼べなくなるかが決められないという問題。定義や境界値が曖昧な際に起こる。ソリテス・パラドクスとも。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

用語集（3/5） 認知バイアス - 感情の影響

用語	解説
コンコルド効果	既に行った投資を惜しみ、投資がやめられない状態。
正常性バイアス	都合の悪い情報を過小評価し、現状は正常の範囲内と認識する傾向性。
自己所有権バイアス	自分が所有するものや自分のアイディアの価値を過大評価する傾向性。
現状維持バイアス	何かを変化させる際に、良くなる可能性よりも、損失の可能性に着目し、現状を維持しようとする傾向性。
システム正当化バイアス	従来の仕組みを正当化しようとする傾向性。特定の人に不便・不利だと分かっていても、未知の新たな方法に挑戦することを避けること。
単純接触効果	繰り返し接触すると、その刺激に好意的な感情を持つようになる現象。
スリーパー効果	信頼性の低い情報でも、時間が経つと、内容だけが記憶に残ってしまう現象。
感情移入ギャップ	興奮状態では、冷静状態の自分を予測し難く、冷静状態では、興奮状態の自分を予測しにくい、という傾向性。
バンドワゴン効果	多くの人が選択しているものを自分も欲しくなる、という傾向性。利用者が増えると更に需要が増加する効果。
吊り橋効果	心拍数が上昇する状況で一緒にいた異性に恋愛感情を抱く効果。
認知的不協和	本音と行動が矛盾するなど、自分の中で不一致な意見を同時に複数抱える状態。
気分一致効果	落ち込んでいる時には物事の悪い面に着目して記憶し、嬉しい時には物事の良い面に着目して記憶する傾向性。
心理的リアクタンス	自分の選択や行動の自由を制限されるように感じると、制限するものに対して逆らい、反発する行動をとろうとする傾向性。
身元の分かる犠牲者効果	特定の個人を例として示すと高い共感や関心が得られるが、人数や割合だけを示しても共感や関心が低くなる傾向性。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

用語集（4/5） 認知バイアス - 他者・自己の見誤り

用語	解説
ダニング=クルーガー効果	能力の低い人が、客観的な自己評価ができず、自己を過大評価してしまう傾向性。経験が無いと、自己の能力の低さにも他者の能力の高さにも気付けない。
インポスター症候群	能力が高く、評価されても、自分の能力ではないと過小評価する傾向性。
社会的手抜き	集団の人数が増えるほど一人あたりの生産性が低下する現象。
非対称な洞察の錯覚	自分は相手を理解し、相手は自分を理解していない、という思い込み。
お前だって論法	相手の言行不一致を責めることで論点をそらし、言い負かそうとすること。
藁人形論法	相手の主張を誇張や単純化し、その歪めた主張に反論すること。
知識の呪縛	知識のある人が、知識のない人の立場で考えることが難しくなる現象。
基本的な帰属の誤り	行動の原因を、状況・環境より能力・性格のせいにする傾向性。
究極的な帰属の誤り	外集団の成功原因は状況で、失敗原因は能力のせい、 内集団の成功要因は能力で、失敗原因は状況のせい、と考える傾向性。
後知恵バイアス	事象が起きた後で、それが予測可能だったと考える傾向。 成功・失敗した後で、それを運ではなく特定の要因が影響したと思い込む傾向。
内集団バイアス	自分の所属する集団やその集団のメンバーを高く評価したり好意的に感じたりする傾向性。
チアリーダー効果	１人でいる時よりもグループの中にいる時のほうが、人の顔が魅力的に見える現象。
賢馬ハンス効果	検査を受ける人が、検査者の挙動から「望ましい答え」を察知して、行動や回答を行うこと。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

用語集（5/5） 認知バイアス - 先入観

用語	解説
問題の先送り	自己の能力を過大評価したり、現状の悪さを過小評価したりして、問題に取り組むのを避けること。
ハロー効果	どこかが優れていると、他の部分も優れていると考え、 どこかが劣っていると、他の部分も劣っていると考える傾向性。
学習性無力感	長期にわたり成果が得られないと、その環境から逃れる努力をしなくなる現象。
確証バイアス	自分がすでに持っている先入観や仮説を肯定するため、自分にとって**都合のよい情報ばかりを集める**傾向性。
チェリーピッキング	事例の中から論証に有利な事例のみを選択して、命題を論証しようとする論理上の誤謬や詭弁術。
早まった一般化	十分なデータが揃う前に一般化を行ってしまう傾向性。
バーナム効果	誰にでも該当するような曖昧で一般的な性格の記述を、自分に当てはまると捉えてしまう傾向性。占星術や性格診断で使われる。
信念の保守主義	情報が与えられても、信念を更新できない傾向性。
モラル信任効果	社会的に立派な人が、少しくらい非倫理的な行動をしても世間からは許されると考える傾向性。
機能的固着	一つのモノの使い方のみに固執し、他の使い方の発想が得られない傾向性。
公正世界仮説	世界は、全ての正義は最終的には報われ、全ての罪は最終的には罰せられるようにできている、と考えること。外的要因を無視した責任論にも繋がり得る。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.

すべてはお客様の
「わかった」
「なるほど」
「やってみよう」
のために

Current Color

本資料の内容の正確性には万全を期しておりますが、その完全性を保証するものではありません。
本資料のご利用により、ご利用者様に不利益があった場合、 または、ご利用者様と第三者との間に
トラブルが生じた場合、 当社は一切責任を負いかねますので、予めご了承ください。

Copyright ©2025 Current Color Co. Ltd. All rights reserved.