



北島中学校 スクールカウンセラーだより 11月号

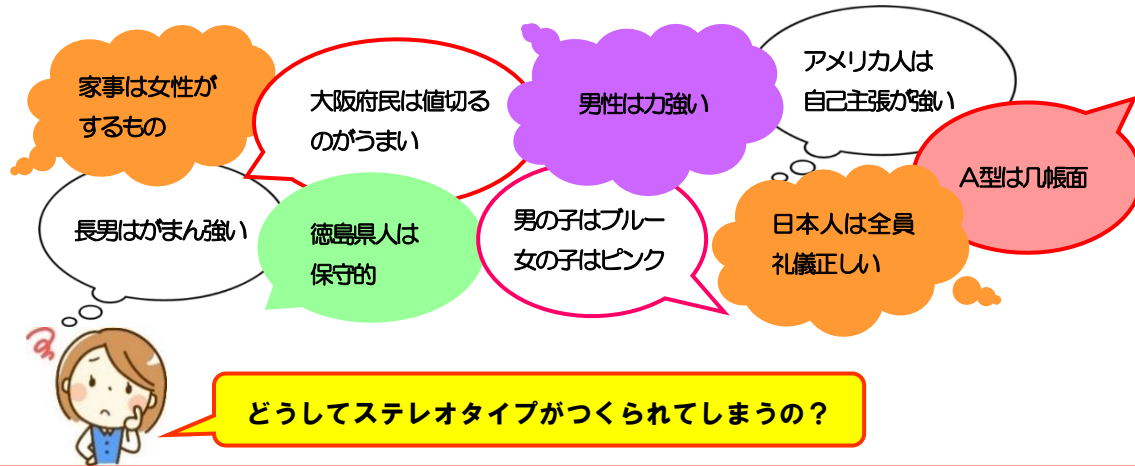
スクールカウンセラー 高嶋知子/心の相談員 大石宇紀



偏見や差別はなぜ起こる？

日々の生活の中で「これって偏見かも？」と思う瞬間はないでしょうか。社会心理学は長年、偏見や差別が起こる原因や対処法について研究しています。今回は偏見を防ぐにはどうしたらいいのか、社会心理学の知識をもとに考えてみましょう。

1. 偏見の正体…それはステレオタイプ



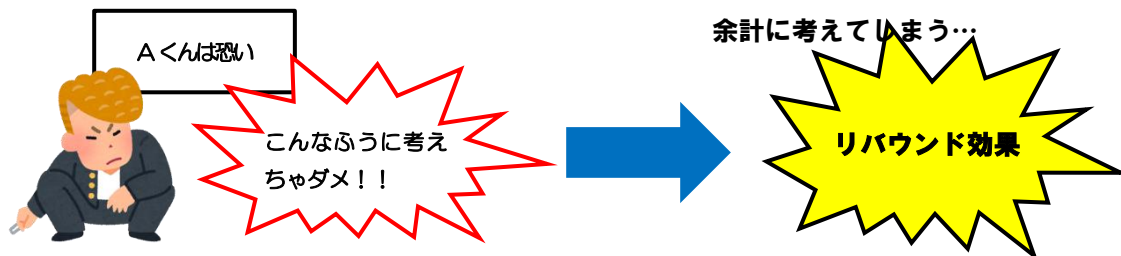
人は生活の中で、あらゆる情報から物や人のイメージ^{かくとく}を獲得していきます。できるだけ単純なイメージをもち、カテゴリー化することで、時間をかけずに簡単に物事を判断できますが、そのためどうしてもステレオタイプがつくられてしまいます。

間違った情報や、実際の姿とは違うイメージがステレオタイプになることもあります。

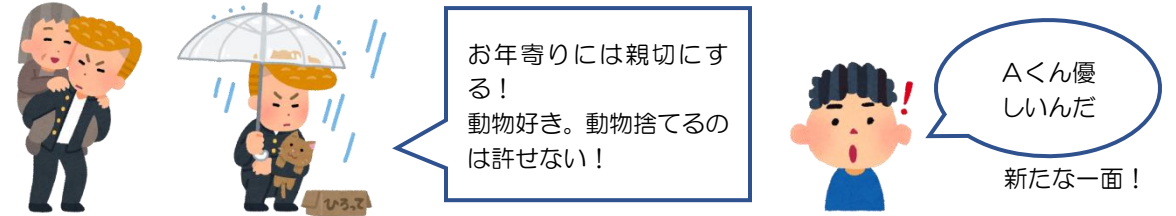
そして、ステレオタイプは無自覚に思い浮かぶため、イメージの良い悪いに関わらず、偏見や差別につながる恐れがあります。

2. 偏見を克服するには！？

実は、「ステレオタイプで考えないように」と、無理に抑え込もうとすると、そのときはステレオタイプの反応を抑えられますが、後でかえって思考が増加するリバウンド効果が報告されています。



克服方法① 相手の属しているカテゴリーを多く知ること



克服方法② 実際に相手と接してみる～接触仮説

接触仮説は「偏見は相手への無知や誤解によるものであり、接する機会を増やして本当の姿がわかれば、偏見はなくなる」という考えにもとづいた方法です。

接触仮説がうまくいくためには、相手と対等な関係であること、十分な頻度・期間で接触できること、目標が共有されて協力できること、社会的・制度的な支持があること、などの条件があります。



3. まとめ

偏見や差別を一步前で防ぐためには、日頃から自分の考えがステレオタイプに偏っていないかを意識すること、そして相手を正しく理解するために、相手を知ることが大切です。

集団エゴイズム ～集団が偏見や嘘を真実にしてしまう～

人は、本当は違う意見をもっている、集団になると多数派の意見に賛同する傾向があります。一方、数人でうわさ話をすると、うわさが偏見をともなって広がっていくことも分かっています。偏見が集団の中で多数派を占めてしまうと、それが真実としてさらに広がっていきます。集団が偏見を広げていくことを「集団エゴイズム」といいます。

コロナ禍の中、感染した人に関するうわさや憶測がSNSを中心に飛び交っています。SNSは集団エゴイズムを強力に強めてしまいます。本当かどうかを確かめることは難しいですが、情報をすぐに信じるのではなく、「本当かな？」とまずは疑ってみましょう。



相談室の開室日

2020年11月				
月	火	水	木	金
2 大石	3 文化の日	4	5 高嶋	6 大石
9 大石	10	11	12 高嶋	13 大石
16 大石	17	18	19 高嶋	20 大石
23 勤労感謝の日	24	25	26 高嶋	27 大石
30 大石				

(月・金) 13～17時：心の相談員 大石
 (木) 13～17時：スクールカウンセラー 高嶋
 相談室予約票は相談室2、保健室、図書室に置かれています。先約がなければ、当日そのまま相談室に来てお話しすることもできます。

