

# はじめに

2021年8月6日 10:29

## 「第六感」とは何か

- ・ **人はみなマインドリーディングをする**
  - この本では、相手の気持ちを想像する能力のメカニズムや、他人の気持ちを間違えて理解しているために誤解や対立が生じる仕組みや、他人の気持ちを正しく理解する方法を述べる
  - ここでの「マインドリーディング（読心術）」は、日々の暮らしの中で**相手の考え、感情、望み、意図をとっさに推しはかる**ときにやっていること
    - ・ あらゆる人間関係の土台を作り、推測と仮定の網を張り巡らす
    - ・ そのおかげで広い社会が上手く機能する = **第六感**
    - ・ 人間は社会的動物
      - ・ 協力・協調が大事
    - ・ 社会的に成功するには、相手の気持ちを知らないといけない。
    - ・ 失敗すると、人間関係や仕事、人生が行き詰まる原因にもなってしまう。不必要な対立や誤解まで生まれる。
  - 相手の文化的背景や生活背景が自分と異なっていると、マインドリーディングは上手いかわからないものだが、マインドリーディングは咄嗟に・安易に行われるため、誤解している可能性に気づきづらい。
    - ・ マインドリーディングは上手く機能することも多いが、思うほど正しく機能しない場合もある
    - ・ マインドリーディングの限界が試されたとき（相手の考えていること、感じていることが全くわからないと思ったとき）、重大な間違いを犯したとわかったときにだけ、「第六感」の存在に気がつく。
- ・ **心の視力を上げる**
  - 著者の研究目的：人間がどのように考え、行動し、感じているかを理解すること
    - ・ **人間が相手の考え、動機、信念、感情をどう判断するのか**
    - ・ **その判断はどれくらい正確なのか**
    - ・ 人間の脳が、どのようにして第六感を作り出し、相手の気持ちが「見える」ようにしているのかを説明すること
    - ・ 脳の予測不可能な不具合を説明し、そのせいで相手の心に対する理解が本来なら到達可能なはずのレベルまで達していないことを解き明かす
  - 「科学的方法論の基本原則を使って」≡心理学の研究法を使って
  - 相手との違いがはっきりしているときもマインドリーディングが上手い気づきづらいが、自分の家族や友人（自分と近い人）のこともよくわかっていない（第1章）
  - そもそも自分のこともよくわかっていない（第2章）
  - マインドリーディングのミスの原因となる、人間関係の根底にある問い
    - ・ 「それに『心』はあるのか？」
      - ・ 相手の非人間化（相手の気持ちを読むべきときに無視してしまう）
      - ・ 物事の擬人化（相手の気持ちを読むべきでないときに、何らかの意図があると考える）
    - ・ 「相手は何を考えている？」
      - ・ 相手の考え、信念、態度、感情を誤解しているせいで心の状態も誤解してしまう
        - 過度に自己中心的なとき、ステレオタイプに頼りすぎているとき、相手の行動と考えが一致していると安易に考えてしまうときに起こるミス
- ・ **第六感はずばらしい**
  - **人間の心：実際に目で見て観察するものではなく、頭のなかで推測されるもの。**
    - ・ 自分や他人の行動を説明するときに参照される一つの（実用的な）仮説でしかない。
  - 他者の気持ちや考え、信念、感情、望みを読み取るにはそれなりの脳細胞が必要。そのため、所属する集団の大きさは大脳皮質の大きさと密接に関係している。
    - ・ 社会集団が大きいほど、大脳皮質も大きい
    - ・ サルも、より大きな社会集団に入れられると、神経活動が活発化し、大脳皮質が大きくなる。
  - 社会性は幼児にもある。2歳児は身体能力ではチンパンジーと違いがないが、社会性を試すテストではチンパンジーよりも優れていた。
  - 第六感とそれを実現させている脳はずばいが、第六感を完璧に使いこなせているかという話は別。
    - ・ **他人を理解するうえで大事なのは、相手の気持ちを推し量る能力の「穴」を把握すること。**

# chapter1

2021年8月6日 10:29

## SUMMARY

- 相手の心を読み取る「第六感」は人間の素晴らしい能力だが、間違いだらけだ
- 誰に好かれていて誰に嫌われているのか、自分では言い当てられない。
- 家族や恋人の心についてさえ、思っているほどわかっていない。
- 自分には洞察力があるという幻想を捨てよう。

## 間違いだらけの読心術

### • 第六感を過信しない

- 他人の行為を間違って解釈したり、誤解したりすることはある。同じことは自分に関しても起こる。
- **第一印象は、正しいかどうかにかかわらず、瞬時に形成される（1秒以内）**。あとから修正されることも少ない。
  - ・ 次のページで研究（どのようにして印象が瞬時に形成されるかを調べるのか）を紹介
  - ・ 有能そうな印象の政治家は選挙に勝ちやすい
- **鏡よ、鏡**
  - ・ 他の人が自分に対してどう思っているか（どのような印象を抱いているか）はとても気になること。
    - ・ グループとして一緒に働く人たち（グループ全体）の自分に対する評価を予測させ、実際に一緒に働く人たちが評価した結果との相関を取ってみると、相関係数は0.55だった（中程度の相関？）。全く予測できていない（見当違い）というわけではない。
    - ・ 一方、個々人からどう思われているかの予測と実際の相関は相関係数0.13程度だった。**特に誰から高評価・低評価を得ているのかはわからないらしい。**
  - ・ 相手の態度から本心を読み取る能力を磨いてきたが、同時に、表に出る態度を利用して、相手をわざと誤解させる（嘘をつく）技も身につけてきた。
    - ・ 相手の嘘を見抜くのは難しい。
- **洞察力という幻想**
  - ・ 親しい相手であっても、相手のことはよくわかっていない。
  - ・ 一緒にいる時間が長いほど、過信も強くなる。
  - ・ たしかに相手のことを推測する能力は、全体としては当てずっぽうよりも高いのだが、**相手の心を読む能力を実際よりもはるかに過信している。**
    - ・ 自分の判断に自信を持ちすぎているために、実際の能力を冷静に判断できていない。

# chapter1で引用されている論文の紹介

2021年9月14日 16:40

Todorov, A., Pakrashi, M., & Oosterhof, N. N. (2009). Evaluating faces on trustworthiness after minimal time exposure. *Social Cognition*, 27(6), 813-833.  
DOI: [10.1521/soco.2009.27.6.813](https://doi.org/10.1521/soco.2009.27.6.813)

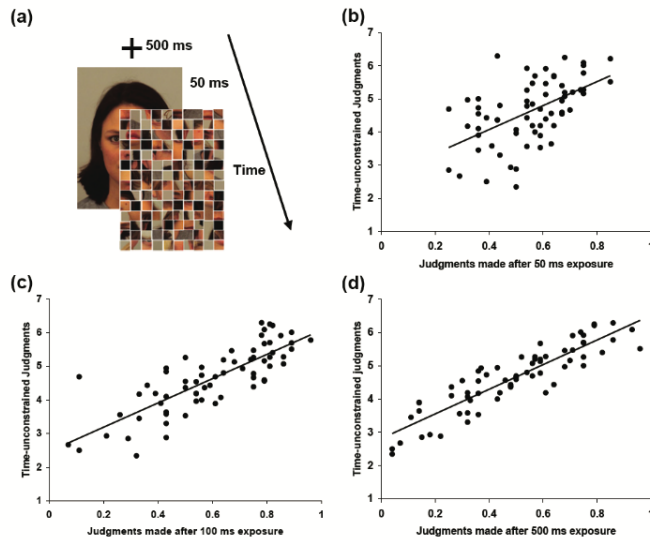


Figure 1. Example of an experimental trial and scatter plots of judgments of trustworthiness made after limited time exposure to faces and criterion judgments made in the absence of time constraints (Exp. 1). Each face was preceded by a fixation point and immediately masked after its presentation (a). Participants made a binary "yes/no" trustworthiness decision about the face. Scatter plots of judgments made in the absence of time constraints and judgments made after 50 ms exposure (b); judgments made after 100 ms exposure (c); and judgments made after 500 ms exposure (d). Each point represents a face. The line represents the best fitting line. The judgments made in the absence of time constraints – plotted on the y-axis – were made on a 9-point scale ranging from 1 (not at all trustworthy) to 9 (extremely trustworthy). The judgments made after limited time exposure – plotted on the x-axis – were binary yes/no judgments and the mean trustworthiness is a proportion.

## chapter2

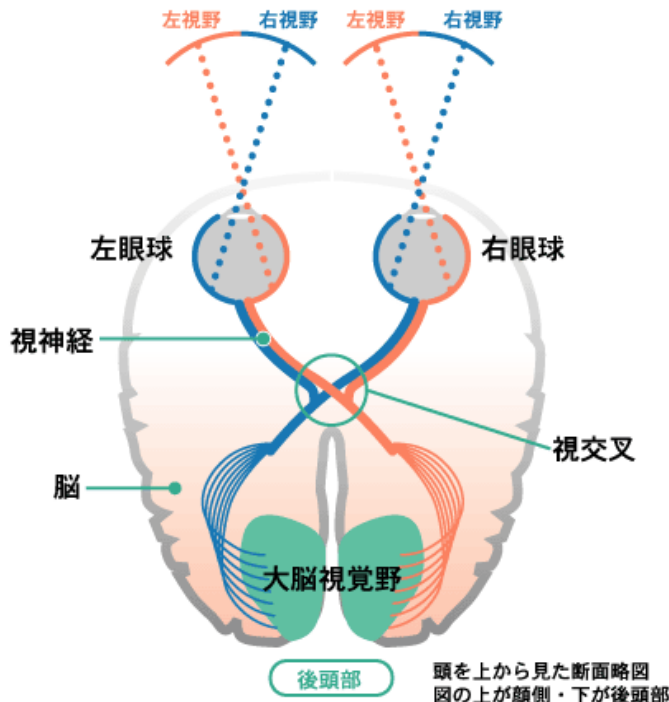
2021年8月6日 10:29

### SUMMARY

- 自分の考えと行動は、えてして矛盾する。それは行動の大半が無意識だから。
- 自分の考えならよくわかっている、というのは幻想にすぎない。
- その幻想は、他人より自分の考えの方が優れているという思い込みを生む。
- 自分自身のことでさえ間違えてしまう可能性があることを認識しよう。

### 間違いだらけの読心術

- **まずは自分の心を知る**
  - **自分が考えていることと実際の行動が異なる例1**
    - ・ アメリカの人種差別が激しい地域のホテル（67軒）やレストラン（184軒）で中国人客が利用してよいかを尋ねた。
      - ・ 書類で問い合わせ→ほぼ全ての施設が「いいえ」と回答
      - ・ 実際に訪問→断られたのは1軒のみ
  - **汝自らを知らず**
    - ・ 人間が自分の考えていることと、実際の行動には大きな隔りがある。
      - ・ 例2：ミルグラムの服従実験
        - 死に至るような強い実験を相手に与えることはない・指示されても抵抗するはずと思っても、実際に実験者（権威）から指示されると電気ショックを与えるボタンを押してしまう（※実際に電気ショックは与えられておらず、サクラの人が迫真の演技をしてくれている）。
      - ・ 例3：自分で立てたタスク遂行スケジュールは上手いかない
        - 作業にかかる時間を短く見積もる傾向にあることを卒論生を対象にした調査で明らかにしている研究がある
    - ・ 態度や信念、意図、感情など、脳が生み出す完成品のことは自覚できるが、それを生み出す過程のことは自覚できないため、このようなことが起こる
  - **心の住みか**
    - ・ **無意識のプロセス：日常の中で習慣的に行っている行動を引き起こしている**
      - ・ 常に走っている。気づいていないだけで「眠っている」わけではないことに注意。
    - ・ **意識的なプロセス：自分の行動を意味づける役割**
      - ・ 自覚できること。知覚経験や信念、感情などの最終的な産物。
  - **ありのままの世界は目に見えない**
    - ・ 人間が見ているものは、目の前のものを頭のなかで処理したもの
    - ・ <http://www.taniganka.com/shikumiji/dentatsu/index.html>



- ・ ↑視覚野に映っているものは上下左右が反転したもの。

- ・ 細かいところまで全て見なくてもいいように、**自分が既に持っている情報を参考にして視覚経験が作られる。**
  - ・ 例：写真の向きが上下逆さまになるだけで、顔を正しく認識することができない。
  - ・ <https://www.jst.go.jp/pr/info/info456/zu1.html>



- ・ 脳ではたくさんのニューロンがシナプスを通じて近くのニューロンと結合している。
  - ・ 脈略なく結合しているわけではなく、ニューロン同士が連動して活動する頻度に応じて決まる。同時に発火する頻度が高いほど、結びつきが強くなる。
    - 例えば、単語の連想ができるのはこのシステムのおかげ。
- **フェル先生、なぜだかあなたが嫌いです**
  - **自分自身の考え方を知るのが難しい例：顔の魅力**
    - ・ 何故魅力を感じるのかについて、じっと考えて色々理由が思いつかなくても、実際には顔の左右対称性によって一瞬で決まってしまう。
- **脳は無意識でフル回転**
  - ニューロン同士の結合は、遺伝子の継承だけでなく、日々の習慣によっても形成される
  - 2つの物事をセットにする神経回路は、自分自身に対する考え方も決定づける
    - ・ たいいては自分を示す単語とポジティブな単語が結びつけられる
    - ・ 写真が並べられ、自分の顔がどれかを回答するよう求められると、魅力的になるように加工された顔を自分の顔だと回答する
- **脳は勝手に話を作る**
  - **自分の行動の直接的な原因がわからなくても、自分が納得できる理由を当てはめる**
    - ・ 自分が納得できるストーリーを意識が紡ぎ出している
    - ・ 全く同じ商品を4つ並べて、1番好きな商品を選んでもらうと、最後に見せられた商品が最も選ばれた。最も選ばれなかったのは、最初に見せられた商品だった。
  - 自分の思考について話すときも、他人の考えを察するときを使う能力を使っている。
    - ・ 他人の考えを察するときには、あくまでも自分の想像でしかないことをわかっているが、自分のこととなると「ちゃんとわかっている」と思いがち。
- **私は正しくて、君は間違っている**
  - 自分のことはよくわかっている、という幻想は他人よりも自分の考えの方が優れているという思い込みを生む
    - ・ 自分は外の世界をありのままに見ていると思っている人が、自分とは違う見方をする人に出会うと、相手の方が偏っていて、無知で傲慢で非合理的な間違った意見を持っていると思ってしまう。
    - ・ **相手を正しく理解するには、自分の判断が間違っているかもしれない・自分が考える以上に間違っているかもしれないことを自覚しないとイケない。**