



メタ認知トレーニング (MCT)

MCT 7 B – 結論への飛躍 II

© Moritz & Woodward (4|21)

www.uke.de/mct

このモジュールでの画像の使用は作者や著作権者によってそれぞれ、快く使用許可を得ています。詳細 (作者、タイトル) についてはこの発表用のスライドの最後を参照してください。





あわてて結論を出すこと

人は事実を十分知らずに結論を出してしまうことがよくあります。

- 理由/長所: ???
- 短所: ???



あわてて結論を出すこと

人は事実を十分知らずに結論を出してしまうことがよくあります。

- 理由/長所: 時間が節約できる、安心感をもてる、他の人から決断力があって有能だと思われるかもしれない(「何の決断もしないよりも間違えたほうがまし」)
- 短所: ???



あわてて結論を出すこと

人は事実を十分知らずに結論を出してしまうことがよくあります。

- 理由/長所: 時間が節約できる、安心感をもてる、他の人から決断力があって有能だと思われるかもしれない(「何の決断もしないよりも間違えたほうがまし」)
- 短所: 不正確で危険な決断を下すリスクがある...



結論への飛躍

どんなときに、事実を十分知らずに結論を出してしまうでしょう？

どんなとき？	例
... 問題がとても複雑なとき	???
... 前に何らかの経験をしていて、そこから一般化しているとき	???
... その決定があまり重要でないとき	???



結論への飛躍

どんなときに、事実を十分知らずに結論を出してしまうでしょう？

どんなとき？	例
... 問題がとても複雑なとき	自動車を買うとき、すべての車種を比較してすべての側面(値段、燃費など)を検討するのは不可能だが、買う車は1つに決めなければならない。
... 前に何らかの経験をしていて、そこから一般化しているとき	???
... その決定があまり重要でないとき	???



結論への飛躍

どんなときに、事実を十分知らずに結論を出してしまうでしょう？

どんなとき？	例
... 問題がとても複雑なとき	自動車を買うとき、すべての車種を比較してすべての側面(値段、燃費など)を検討するのは不可能だが、買う車は1つに決めなければならない。
... 前に何らかの経験をしていて、そこから一般化しているとき	過度の一般化が偏見を生む(「一つを見たらあとは全部一緒だと思う」)。
... その決定があまり重要でないとき	???



結論への飛躍

どんなときに、事実を十分知らずに結論を出してしまうでしょう？

どんなとき？	例
... 問題がとても複雑なとき	自動車を買うとき、すべての車種を比較してすべての側面(値段、燃費など)を検討するのは不可能だが、買う車は1つに決めなければならない。
... 前に何らかの経験をしていて、そこから一般化しているとき	過度の一般化が偏見を生む(「一つを見たらあとは全部一緒だと思う」)。
... その決定があまり重要でないとき	ケーキや靴下の色、昼食を選ぶときなど...



あわてて結論を出した「実例」

領域	例
健康への過剰な心配	<ul style="list-style-type: none"> 健康を過剰に心配する人は、些細で曖昧な症状(例：ほくろ)が深刻な病気(例：皮膚がん)のサインだとあわてて結論を出す。
詐欺	<ul style="list-style-type: none"> ドイツ系ロシア人のアンナ・ソローキンは、2012年にマンハッタンの大富豪の娘になりすまし、アンナ・デルヴィーという偽名を名乗りました。銀行や友人から合計約27万5,000ドルを詐取し、それ以外にも様々な罪を犯しました。例えば、彼女と父親との間にトラブルがあり、父親の資金にアクセスできないことなどを、ローンを返済できない理由にしていました。彼女の自信に満ちた様子から、友人やビジネスパートナーは彼女を盲目的に信用していました。未払いの請求書が山積みになって初めて、ソローキンは窃盗と詐欺の罪で起訴され、有罪判決を受けました。 <p>彼女の身元や明細書、返済能力などに対して十分な疑いを持っていれば、もと早く彼女の経済状況が明らかになっていたかもしれません。</p>



結論への飛躍の「実例」

- 都市伝説 -

(別の練習問題がスライドの最後にあります)

タバコの「ラッキー・ストライク」と日本への原爆投下との間に何らかの結びつきがあるか?



伝説	賛成意見 & 反対意見	「証拠」
<p>パッケージのデザインのために、「ラッキー・ストライク」というブランドが日本への原爆投下と何らかの関係があるという噂がささやかれた。</p>	<p>賛成意見: ???</p> <p>反対意見: ???</p>	  <p>日本の国旗</p>



結論への飛躍の「実例」

- 都市伝説 -

タバコの「ラッキー・ストライク」と日本への原爆投下との間に何らかの結びつきがあるか？



伝説	賛成意見 & 反対意見	「証拠」
<p>パッケージのデザインのために、「ラッキー・ストライク」というブランドが日本への原爆投下と何らかの関係があるという噂がささやかれた。</p>	<p>賛成意見:</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の国旗はラッキーストライクのパッケージと似ていて、白地に赤丸が描かれている。 金色の円は放射能汚染を示している。 「ラッキー・ストライク (“Lucky Strike”) 」という名称は「攻撃の成功」として理解できる。 ラッキー・ストライクは第二次世界大戦中にパッケージのデザインを変えている。変更前は、地は白ではなく緑であった。 <p>反対意見: ???</p>	  <p>日本の国旗</p>



結論への飛躍の「実例」

- 都市伝説 -

タバコの「ラッキー・ストライク」と日本への原爆投下との間に何らかの結びつきがあるか？

伝説	賛成意見 & 反対意見	「証拠」
<p>パッケージのデザインのために、「ラッキー・ストライク」というブランドが日本への原爆投下と何らかの関係があるという噂がささやかれた。</p>	<p>賛成意見:</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の国旗はラッキーストライクのパッケージと似ていて、白地に赤丸が描かれている。 金色の円は放射能汚染を示している。 「ラッキー・ストライク (“Lucky Strike”) 」という名称は「攻撃の成功」として理解できる。 ラッキー・ストライクは第二次世界大戦中にパッケージのデザインを変えている。変更前は、地は白ではなく緑であった。 <p>反対意見:</p> <ul style="list-style-type: none"> 金色の円は前のパッケージでもあった。 パッケージデザインは市場戦略上の理由で1940/1941年にすでに変更されている。しかし、原爆の投下は1945年の出来事である。 このブランドはゴールドラッシュの時代につくられたもので、「ラッキー・ストライク」という名称は1871年に登録されている。ラッキー・ストライクの初期のタバコ缶は空に向かって振りあげたハンマーが描いてあるが、「ラッキー・ストライク」は金鉱を掘り当てた者が言ったスラングであり、成功を象徴している。 	<p>「証拠」</p>   <p>日本の国旗</p>



結論への飛躍の「実例」

- 都市伝説 -

タバコの「ラッキー・ストライク」と日本への原爆投下との間に何らかの結びつきがあるか?



いいえ!



陰謀論はどうやってできあがるのでしょうか？

???



陰謀論はどうやってできあがるのでしょうか？

- 陰謀論はしばしば現実よりも刺激的です！
- 陰謀論は、確認したり証明するのが難しい話に基づいています(例：パッケージは日本の国旗を表していて、金色の輪は放射能汚染を表している)
- 陰謀論は別の説明を覆い隠してしまいます(例：「ラッキー・ストライク“Lucky Strike”」は「発見」という意味ももっています)
- 文脈から切り取られた事実に基づくことがあります。細かい部分の重要性も誇張されたりします(パッケージは第二次世界大戦中に変更されていますが、それでは何も証明できません)



陰謀論はどうやってできあがるのでしょうか？

- どうしようもない破滅的な出来事が起きると、少数民族や被差別民が不当に責められるという例は、歴史上数多くあります。例えば、中世のヨーロッパでは、不作が続くと、魔女や宗教的少数派のせいだとされました。
- このような単純な説明は、社会的緊張や恐怖感を減らし、事態をコントロールできるという幻想を社会に与えます。



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

- 精神病の人の多く (すべてではない!) は、ほとんど情報無しで意思決定をしてしまうことが、研究によって明らかにされています。利用可能なすべての情報を注意深く検討する人とくらべると、この種の意思決定では簡単に間違えてしまいます。



なぜ、こんなことになるのでしょうか？

- 精神病の人の多く (すべてではない!) は、ほとんど情報無しで意思決定をしてしまうことが、研究によって明らかにされています。利用可能なすべての情報を注意深く検討する人とくらべると、この種の意思決定では簡単に間違えてしまいます。
- 精神病の人の多く (すべてではない!) の知覚は変化しています。ほとんどの人が無視するような、ありえない解釈を考えてしまいます。



結論への飛躍が、どのように精神病状態の誤った解釈を促すか（例）

出来事	精神病発症期での説明	別の説明
食べ物が変な味がする。	毒を盛られた。	調理の仕方が悪かったか、調味料を何か入れ忘れたか。
ガールフレンドが家に来たとき、いつもと違う香りがした。	彼女は私を騙そうとしている。	彼女は新しい香水を試していて、私に非難されるよりも褒められると思っている!
ラジオでマライア・キャリーの「ヒーロー」が何度も流れている。	これは、私が世界を救うべく選ばれたことを示す秘密の暗号だ。	ラジオではこの手のポップ・ミュージックはよく流れる。

どなたか、このような経験をした人はいませんか？



問題

- 以下の問題で、いろいろな絵を示します。それぞれの絵の正しいタイトルを当て、合わないものを除外して行ってください。



問題

- 以下の問題で、いろいろな絵を示します。それぞれの絵の正しいタイトルを当て、合わないものを除外して行ってください。
- それぞれの解釈の **良い点と悪い点** について議論しましょう。



問題

- 以下の問題で、いろいろな絵を示します。それぞれの絵の正しいタイトルを当て、合わないものを除外して行ってください。
- それぞれの解釈の **良い点と悪い点** について議論しましょう。
- 判断への自信のほども答えてください。



問題

- 以下の問題で、いろいろな絵を示します。それぞれの絵の正しいタイトルを当て、合わないものを除外して行ってください。
- それぞれの解釈の **良い点と悪い点** について議論しましょう。
- 判断への自信のほども答えてください。
- ある解釈の選択肢をはっきりと排除できる絵の特徴があったら、それに特に注意を払って下さい。



- a. 良い知らせ
- b. 子供の死
- c. 徴兵
- d. 悲しい知らせ



- a. 良い知らせ
- b. 子供の死
- c. 徴兵
- d. 悲しい知らせ
(Peter Fendi, 1838)



- a. 教育
- b. 修道院のスープ配
- c. 礼拝前の教会
- d. 改宗



- a. 教育
- b. 修道院のスープ配
(Anton Mangold, 1888)
- c. 礼拝前の教会
- d. 改宗



- a. 戦争
- b. キリストの受胎告知
- c. 黒い馬
- d. 揺り木馬



- a. 戦争
(Henri Julien F. Rousseau, 1894)
- b. キリストの受胎告知
- c. 黒い馬
- d. 揺り木馬



- a. 毒殺
- b. なぜ彼と結婚したのか?
- c. 自殺
- d. 自暴自棄な母親



- a. 毒殺
- b. なぜ彼と結婚したのか?
(Murray, ca. 1940)
- c. 自殺
- d. 自暴自棄な母親



- a. 暴動
- b. 市場の日
- c. 逸楽の国
- d. 子どもの遊び



- a. 暴動
- b. 市場の日
- c. 逸楽の国
- d. 子どもの遊び
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1560)



オプション: ビデオクリップ

オプション: このトピックで扱うビデオクリップは、次のウェブサイトで入手できます:

http://www.uke.de/mct_videos

ビデオを観た後で、それがこのトピックにどのように関連するか、ディスカッションしてください。

[トレーナーの方へ:

ビデオクリップのなかには、あなたの患者さん、あるいはあなたの文化にとって適切でないものも含まれています。患者さんに提示する前に、慎重に確認してください]





- a. 禁止された賭博
- b. ダイヤのエースを持ったいかさま師
- c. 毒
- d. 博打で身代を潰した伯爵夫人



- a. 禁止された賭博
- b. **ダイヤのエースを持ったいかさま師**
(Georges de la Tour, 1630)
- c. 毒
- d. 博打で身代を潰した伯爵夫人



- a. 墓荒し
- b. 月を眺める二人の男
- c. 吸血鬼退治
- d. 日食



- a. 墓荒し
- b. 月を眺める二人の男
(Caspar David Friedrich, 1819)
- c. 吸血鬼退治
- d. 日食



- a. 森のはずれでの休息
- b. 逃避行
- c. 疲労困憊
- d. 負傷者



- a. 森のはずれでの休息
(F.G. Waldmüller, 1793-1865)
- b. 逃避行
- c. 疲労困憊
- d. 負傷者



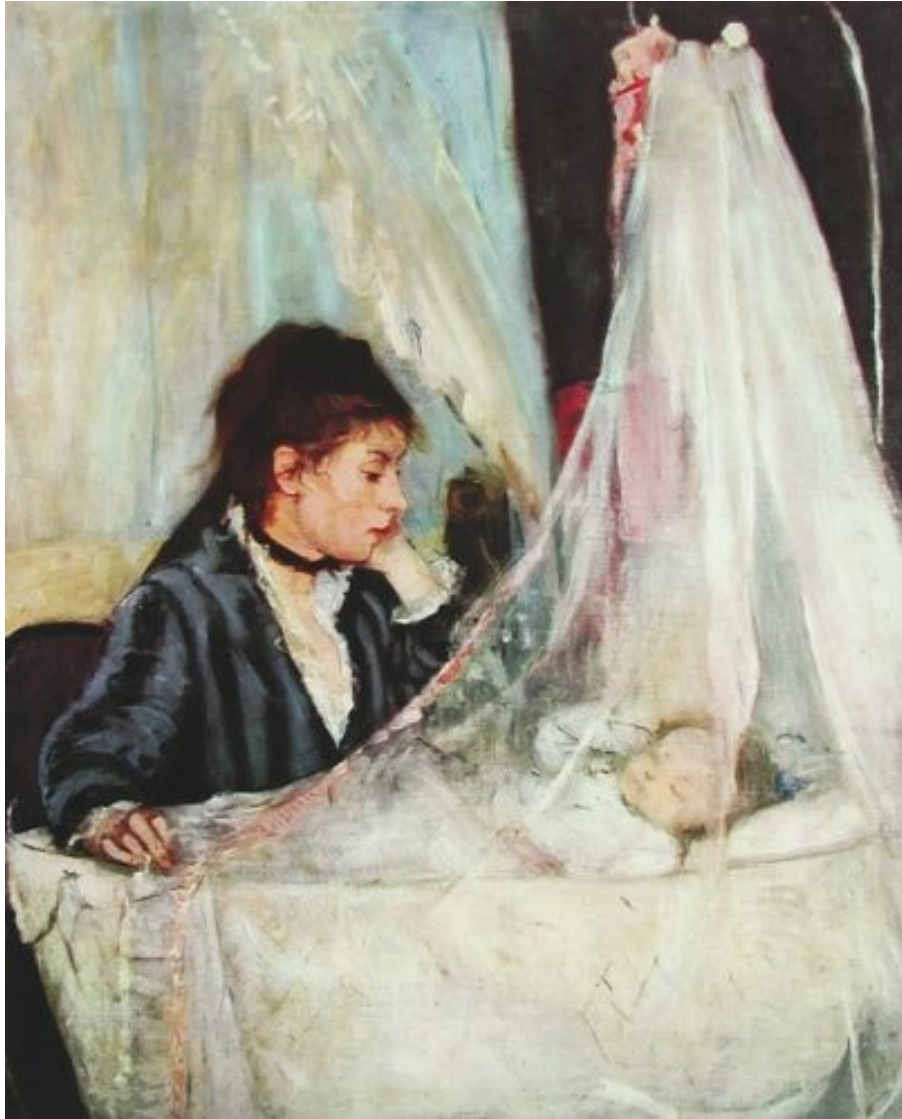
- a. 最後の食事
- b. ウサギの餌付け
- c. 遊び友達
- d. 復活祭の日曜日



- a. 最後の食事
- b. **ウサギの餌付け**
(Felix Schlesinger, 1833-1910)
- c. 遊び友達
- d. 復活祭の日曜日



- a. 死の息吹
- b. 死にゆく子供
- c. 子守唄
- d. ゆりかごの母



- a. 死の息吹
- b. 死にゆく子供
- c. 子守唄
- d. ゆりかごの母
(Morisot Berthe, 1872)



- a. ダンスの誘い
- b. 首のマッサージ
- c. 着付け
- d. 現行犯逮捕



- a. ダンスの誘い
- b. 首のマッサージ
- c. 着付
(Joseph Caraud, 1868)
- d. 現行犯逮捕



- a. アルコール症患者
- b. 蘇生
- c. 清掃婦
- d. アイロンをかける二人の女



- a. アルコール症患者
- b. 蘇生
- c. 清掃婦
- d. アイロンをかける二人の女
(Edgar Degas, 1884)



- a. 収穫の後
- b. 怠け者の天国
- c. 首を切られた鶏
- d. 毒を盛られた食べ物



- a. 収穫の後
- b. 怠け者の天国
(Pieter d. Ä. Bruegel, 1567)
- c. 首を切られた鶏
- d. 毒を盛られた食べ物



- a. 魔術
- b. 驚嘆
- c. 旅回りの伝道師
- d. 手品師



- a. 魔術
- b. 驚嘆
- c. 旅回りの伝道師
- d. 手品師
(Hieronymus Bosch, 1480)



- a. 葬儀の宴
- b. 祈り
- c. 昼食
- d. 熱弁



a. 葬儀の宴

b. 祈り

c. 昼食

(Albin Egger-Lienz, 1910)

d. 熱弁



- a. 二人の求婚者とともにワインを飲む少女
- b. プロポーズ
- c. 双子
- d. お祝いの夕食



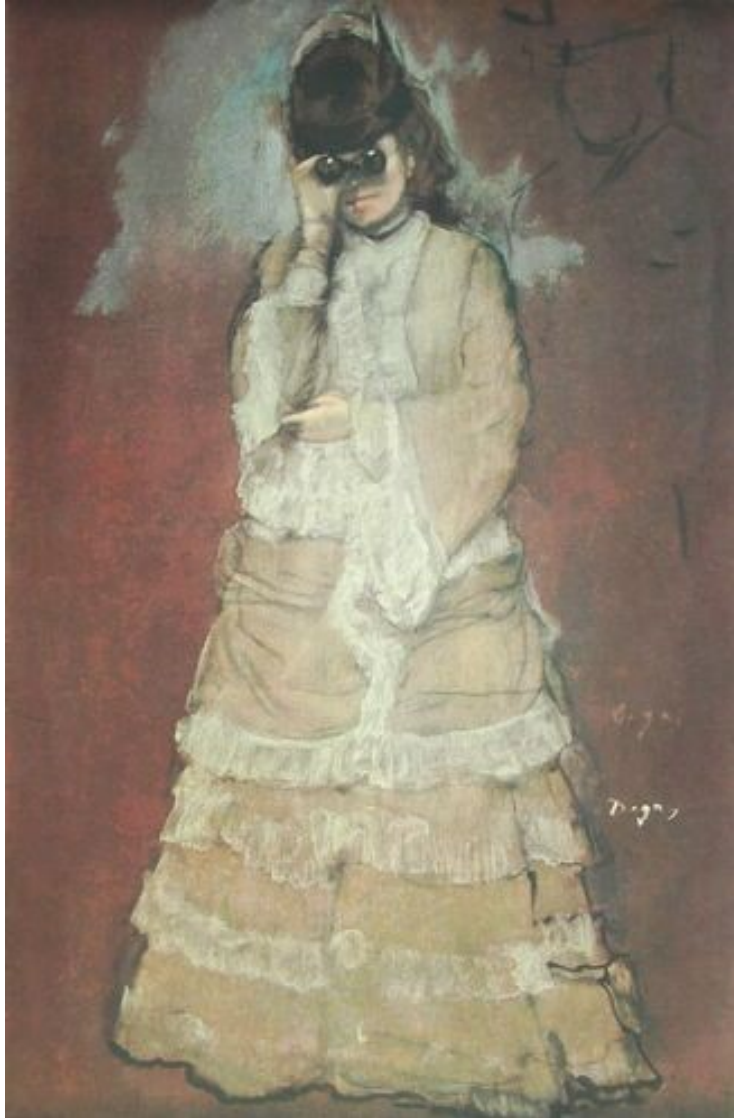
a. 二人の求婚者とともにワインを飲む少女

(Jan Vermeer van Delft, 1660)

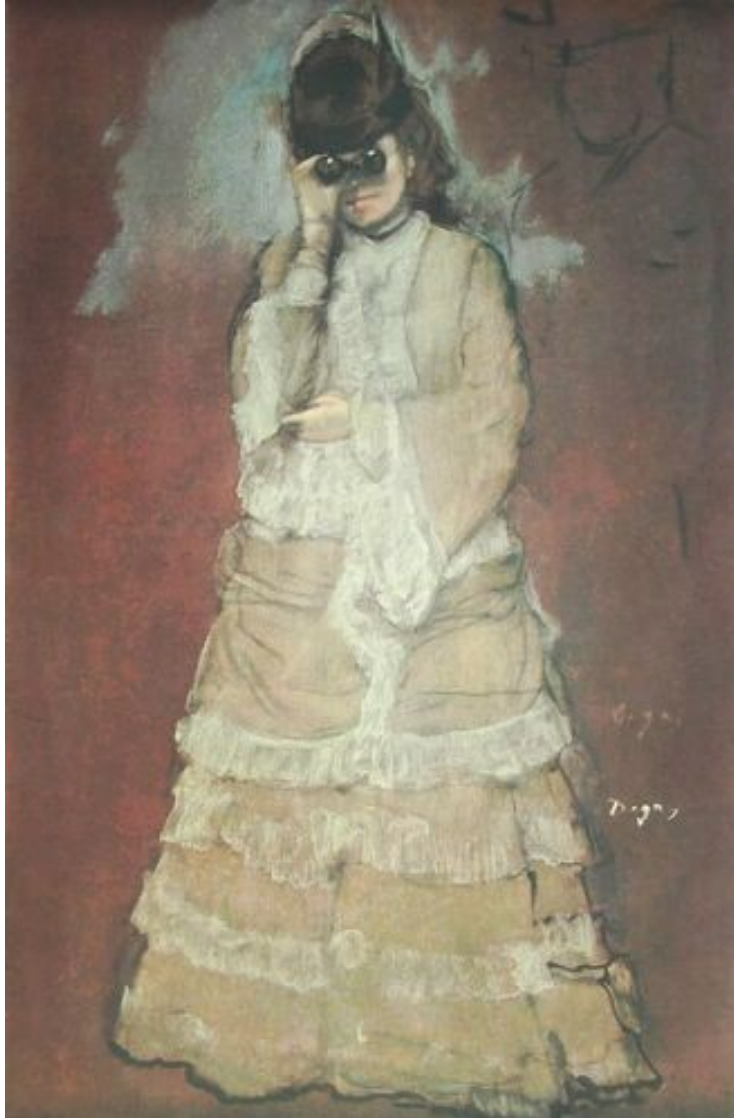
b. プロポーズ

c. 双子

d. お祝いの夕食



- a. ベニスのカーニバル
- b. オペラグラスを持つ女性
- c. 秘密諜報員
- d. 守護神



- a. ベニスのカーニバル
- b. オペラグラスを持つ女性
(Edgar Degas, 1834-1917)
- c. 秘密諜報員
- d. 守護神



日常生活におきかえる

学習目標:

- 判断がとて重要なきは、あわてて決定しないようにして、関連するすべての情報を検討すべきです(「転ばぬ先の杖」)。



日常生活におきかえる

学習目標:

- 判断がとても重要なときは、あわてて決定しないようにして、関連するすべての情報を検討すべきです(「転ばぬ先の杖」)。
- 例: 話し方がとてもゆっくりで、顔の表情が乏しい人がいる。*知的障害? 神経系の病気?*



日常生活におきかえる

学習目標:

- 判断がとても重要なときは、あわてて決定しないようにして、関連するすべての情報を検討すべきです(「転ばぬ先の杖」)。
- **例:** 話し方がとてもゆっくりで、顔の表情が乏しい人がいる。*知的障害? 神経系の病気?*
- あわてて決定しないように注意しましょう: *その状態は薬の副作用による可能性もある。*



日常生活におきかえる

学習目標:

- 判断がとても重要なときは、あわてて決定しないようにして、関連するすべての情報を検討すべきです(「転ばぬ先の杖」)。
- **例:** 話し方がとてもゆっくりで、顔の表情が乏しい人がいる。*知的障害? 神経系の病気?*
- あわてて決定しないように注意しましょう: *その状態は薬の副作用による可能性もある。*
- あまり重要でない出来事は、あわてて決めてしまうこともあります(例えば、ヨーグルトやケーキの種類を選ぶとき)。



日常生活におきかえる

学習目標:

- 判断がとても重要なときは、あわてて決定しないようにして、関連するすべての情報を検討すべきです(「転ばぬ先の杖」)。
- **例:** 話し方がとてもゆっくりで、顔の表情が乏しい人がいる。 *知的障害? 神経系の病気?*
- あわてて決定しないように注意しましょう: *その状態は薬の副作用による可能性もある。*
- あまり重要でない出来事は、あわてて決めてしまうこともあります(例えば、ヨーグルトやケーキの種類を選ぶとき)。
- 過ちは人の常 – 自分も間違える可能性があることを常に忘れないようにしましょう。



日常生活におきかえる

学習目標:

- 判断がとても重要なときは、あわてて決定しないようにして、関連するすべての情報を検討すべきです(「転ばぬ先の杖」)。
- **例:** 話し方がとてもゆっくりで、顔の表情が乏しい人がいる。 *知的障害? 神経系の病気?*
- あわてて決定しないように注意しましょう: *その状態は薬の副作用による可能性もある。*
- あまり重要でない出来事は、あわてて決めてしまうこともあります(例えば、ヨーグルトやケーキの種類を選ぶとき)。
- 過ちは人の常 – 自分も間違える可能性があることを常に忘れないようにしましょう。
- 重要な決断は、確かな事実に基づいてください。単なる推測は「悪いアドバイザー」です。判断を間違える可能性は常にあることを忘れないでください。



精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病の人の多く (すべてではない!) は、結論へ飛躍し、極端な判断をしがちです。プレッシャーやストレスがあるときは、この推論スタイルをとりやすくなります。



精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病の人の多く (すべてではない!) は、結論へ飛躍し、極端な判断をしがちです。プレッシャーやストレスがあるときは、この推論スタイルをとりやすくなります。

例: シェラは、彼女のかかりつけの精神科医が、偽名を使って何年も彼女を追ってきている元彼氏だと信じていた。

背景: 2人とも同じ地方の出身で、同じ名前である。

しかし: これはまったくの偶然だ。



精神病とどんな関係があるのでしょうか？

精神病の人の多く (すべてではない!) は、結論へ飛躍し、極端な判断をしがちです。プレッシャーやストレスがあるときは、この推論スタイルをとりやすくなります。

例: シェラは、彼女のかかりつけの精神科医が、偽名を使って何年も彼女を追ってきている元彼氏だと信じていた。

背景: 2人とも同じ地方の出身で、同じ名前である。

しかし: これはまったくの偶然だ。

本気で相手を非難をする前に、できるだけたくさんの情報を集めて、信頼できる人と別の説明は無いか話し合うべきです。



注目頂き有難うございました!

トレーナー用:

ワークシートをお配りします。アプリ「COGITO」をご紹介します（無料でダウンロードできます）。



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Oiseau '3'	flickr	LUCKY STRIKE	CC	Lucky Strike cigarette box/ Zigarettenschachtel


All reproduced paintings are in the public domain because their copyright has expired (all artists died more than 70years ago).

Alle abgebildeten Kunstwerke sind gemeinfrei („public domain“), da die Schutzfrist des Urheberrechts unseres Wissens abgelaufen ist („public domain“; alle Künstler verstarben vor mindestens 70 Jahren). Alle Reproduktionen gelten ebenfalls als gemeinfrei.



結論への飛躍 “実例”

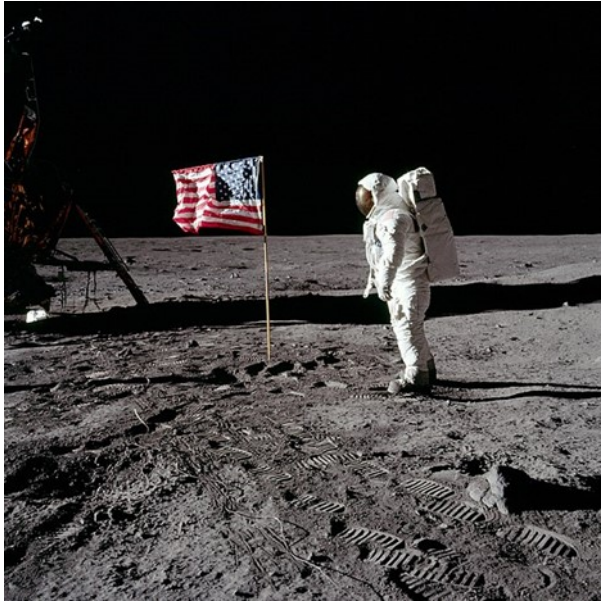
- 都市伝説 -

伝説	陰謀論	“証拠”
<p>1969年の月面着陸は、実際にはなかったことで、嘘っぱちだった。</p>	<p>賛成の理由?</p>	



結論への飛躍 “実例”


- 都市伝説 -

伝説	陰謀論	“証拠”
<p>1969年の月面着陸は、実際にはなかったことで、嘘っぱちだった。</p>	<p>アメリカ側の動機</p> <ol style="list-style-type: none"> ソ連との宇宙旅行競争の中で、“技術の勝利”とは人工衛星の打ち上げに成功することだった。 ベトナム戦争から人々の注意をそらすため。 政府の予算削減を恐れたNASA自身が、月面着陸を偽造した。 	



結論への飛躍 “実例”


- 都市伝説 -

伝説	賛成意見と反対意見	“証拠”
<p>1969年の月面着陸は、実際にはなかったことで、嘘っぱちだった。</p>	<p>賛成意見: ???</p>	



結論への飛躍 “実例”


- 都市伝説 -

伝説	賛成意見と反対意見	“証拠”
<p>1969年の月面着陸は、実際にはなかったことで、嘘っぱちだった。</p>	<p>賛成意見:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “国旗がたなびいている”: 月面では風が吹かないからありえない。 2. 空に星が無かったり、いろいろな影ができていたりするのは、この写真がスタジオで撮られた証拠だ。 3. 宇宙飛行士アームストロングのメッセージ: 彼はあまりにも早く、ニクソン大統領の話に応答していた。無線で応答しているにしては、地球までの距離を考えると早すぎる。 	



結論への飛躍 “実例”


- 都市伝説 -

伝説	賛成意見と反対意見	“証拠”
<p>1969年の月面着陸は、実際にはなかったことで、嘘っぱちだった。</p>	<p>反対意見: ???</p>	



結論への飛躍 “実例”

- 都市伝説 -

伝説	賛成意見と反対意見	“証拠”
<p>1969年の月面着陸は、実際にはなかったことで、嘘っぱちだった。</p>	<p>反対意見:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 国旗がたなびいているように見えるのは、地面に旗竿をぶつけたため。 2. 夜間の撮影は、露出時間が短いと弱い光源をとらえることができない→つまり、星は見えない 3. いろいろな影は、月面の凹凸のせい。 4. ニクソンとアームストロングの会話は、実際には時間のずれが生じていた。放送された会話は、視聴者に聞きやすくするために編集されたものだった。 	

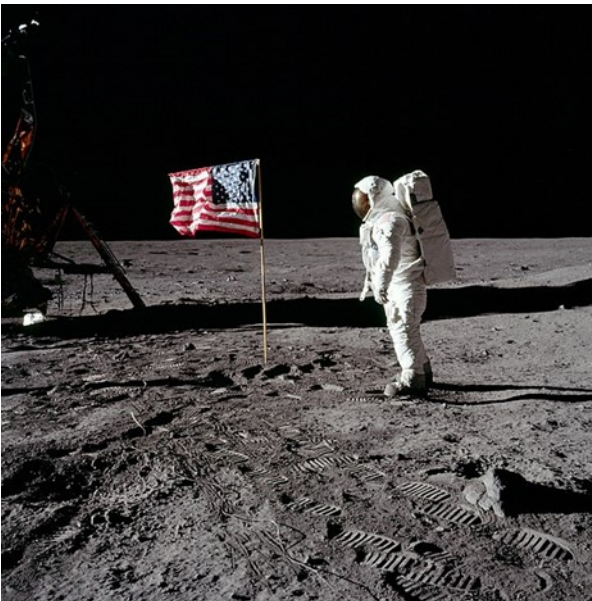


結論への飛躍 “実例”

- 都市伝説 -

月面着陸は、米国政府によって偽造されたのでしょうか？

いいえ！



ローランド・エメリッヒ（「インディペンデンス・デイ」の監督）：

「月面着陸...できすぎだった。60年代にあんなことは技術的に不可能だった。

今の設備でさえ、うまくいかないんじゃないか」

Source: German television station ZDF: “Vorsicht Verschwörung” (Beware conspiracy)



都市伝説や陰謀論はどのようにしてできあがるので しょう？

???



都市伝説や陰謀論はどのようにしてできあがるのでしょうか？

- 都市伝説や陰謀論は、現実よりもしばしば説得力があります。
- 都市伝説や陰謀論は、確認するのが難しい事実に基づいています。また、人々はそれを簡単に信じてしまいます(たとえば、「国旗がたなびいているから、この写真は地球で撮られたんだろう」)。
- 都市伝説や陰謀論は、別の説明を覆い隠してしまいます(たとえば、夜間撮影の難しさは、写真の中の空に星が写っていないことの説明になります)。
- 都市伝説は、文脈から切り取られた事実に基づくことがあります。