

防犯まちづくり講座（オンライン）「心理学的知見による特殊詐欺被害防止対策」質問回答書

	内容	回答
質問内容	<p>先日の能登半島の地震などの大きな災害の時にも、楽観バイアスが働き、逃げるのが遅れる人がいるという話を聞いたことがあります。普段から楽観バイアスを取り除くためにできること、意識すべきことなどはあるでしょうか。</p>	<p>当講座をご視聴いただきありがとうございます。ご質問の「楽観バイアスを低減させるには」についてですが、まずは自分の判断について「それ楽観バイアスかも」と思いとどまって考え直せることが大切だと思います。そのためには、普段から「なぜ自分はそう判断したか」「なぜこのような思考や感情が起きているか」など、自分の心理状態について俯瞰的・分析的に捉え直す習慣をつけることが有効と思います。とくに自然災害や事件・事故等の緊急時には普段より注意力も狭まり、冷静に自分の心理状態に分析することが一層難しくなります。普段できていないことは緊急時にはできません。そのため、ご質問にあるように「普段から」ご自身の意思決定について分析的に捉えなおす習慣をつけ、緊急時にも自然とそのような見かたができるようにしておくことが1つの対策となるのではないのでしょうか。とても有意義なご質問と思います。ありがとうございました。</p>