

## より良い意思決定の実現に向けて：脳とこころの傾向と対策

あべ のぶひと  
○阿部 修士（京都大学こころの未来研究センター）

### 【はじめに】

おやつを食べないと決めていたのに、ついケーキを口にしてしまった…こうした経験は誰しも心当たりがあるだろう。日々の生活の中で、わたしたちは理性と感情のはざまで様々な意思決定を迫られる。本講演では、意思決定のメカニズムを主に心理学と脳科学の観点から概説し、どのようなストラテジーを取ることがよりよい意思決定につながりうるのかを、健康教育の視点とともに考察する。

### 【意思決定のメカニズムの基礎】

わたしたちの意思決定のメカニズムを理解する上で、代表的な理論の一つとして二重過程理論があげられる。二重過程理論の基本的な考え方は、素早く、無意識的で自動的なプロセスである「システム 1」と、遅く、意識的で統制されたプロセスである「システム 2」とを対比することである。よりわかりやすく表現するため、私はこのシステム 1 を「速いこころ」、システム 2 を「遅いこころ」と呼ぶことにしている。

速いこころは直感的な反応や情動的な反応、本能的な欲求の発現を支えるシステムである。自分の力でコントロールするというよりはむしろ、自動的にはたらき、努力を必要とせず、論理性よりも直感に依存する。直感的であるがゆえに、どちらかと言えば非言語的である。知能や処理能力とは、あまり関係がないとされる。脳のシステムとしては、主に辺縁系とよばれる領域が速いこころのはたらきに関与している。

一方で遅いこころは合理的判断や論理

的思考、自制心といった、意志の力によるこころのはたらきを支えている。速いこころのはたらきに、ブレーキをかけようとする存在であるといっても良い。遅いこころをはたらかせるには努力が必要で、時間もかかる。学習によって獲得された論理性や、特定のルールに基づいて思考が展開されるのも、遅いこころの大きな特徴である。したがって、かなりの部分で言語に依存し、知能や処理能力とも関係が深い。遅いこころは前頭前野、特に外側面との関連が深い。

目の前にある美味しそうなおやつを食べたい、という欲求は、紛れもなく速いこころのはたらきによるものである。一方、これ以上食べ過ぎてはいけない、と我慢するのは遅いこころのはたらきである。今日 1,000 円をもらうか、明日 1,100 円をもらうかという選択肢において、前者を選択するのは速いこころのはたらきであり、後者を選択するのは遅いこころのはたらきである。「1 人を犠牲にしてでも 5 人を救うべきか？」といった道徳的な意思決定を要する場面では、速いこころが「誰かを犠牲にするなんてできない」という情動的な反応を生じさせ、一方で遅いこころが「命はたくさん救えた方が良い」という理性的な判断を生じさせる。つまり、わたしたちの意思決定では多くの場面で、これら速いこころと遅いこころのバランスが鍵となっている。

### 【意思決定に潜む罠】

ただし、わたしたちの意思決定において、い

つも速いところと遅いところがバランスよくはたらいているとは限らない。人間には意思決定に影響を与える様々なバイアスが存在することが明らかとなっている。

紙幅の都合上、ここでは多くをとりあげることにはできないが、よく知られている一例として損失回避性が挙げられる。A) もれなく 8 万円がもらえる、B) 80%の確率で 10 万円がもらえるが、20%の確率で何ももらえない、といった選択肢では前者を選ぶのが多数派だが、C) もれなく 8 万円の罰金を払う、D) 80%の確率で罰金は 10 万円になるが、20%の確率で罰金はなしになる、といった選択肢では後者を選ぶのが多数派となる。つまり、人間は金銭を得る喜びよりも、失う悲しみを強く感じるため、損失の回避のためにはリスクを取りがちになる。こうした行動傾向は、事前に損失回避性を知識として知っていても、容易には修正することが困難である。

こうしたバイアスの例は他にも数多く報告されている。わたしたちの意思決定は多くの場面で速いところに左右されており、遅いところによる制御が困難な場合が少なくないことを示唆している。

### 【より良い意思決定の実現に向けて】

その一方、うまく遅いところのはたらきを利用することで、効果的に行動制御ができるケースも確かに存在する。例えば有名なマシュマロ実験の成果からは、幼い子供であっても、目の前のマシュマロから意図的に注意をそらす（例：遊ぶことを想像する）、あるいは抽象的な思考を行う（例：目の前のマシュマロがただの写真であると考えさせる）ことで、マシュマロを食べるのを我慢できる時間が長くなることが示されている。「イフ・ゼン」プランも有効である。欲求を喚起する場面に遭遇した際の対処

法をあらかじめ決めておくことで、適切な行動制御が可能になる、という方策である。もしケーキ屋さんをみつけたら、通りの反対側に渡る、といった具合である。リハーサルを繰り返すほど、こうした行動制御は容易になることが知られている。

つまり、速いところによる情動的な反応や欲求に対して、正面から抗うのではなく、遅いところがうまく機能できるよう、ところのはたらきかたをセッティングすることが重要である。依存や中毒を含め、心身の健康に好ましくない習慣を予防するには、個人の意志の力だけに頼るのは不十分である。とはいえ、周囲の環境やサポートだけに任せるのも適切とは言い難い。ところのはたらきを、少しの工夫で客観的に見つめることで、より良い意思決定につなげることができるのではないだろうか。

### 【おわりに】

より良い意思決定を実現するには、遅いところがうまく機能できるよう、俯瞰的にところのはたらきを利用する必要がある。わたしたち人間が意思決定場面において、何が得意で何が苦手かをできる限り正確に理解し、エビデンスに基づいた方法で対策をたてるのが、一見遠回りではあるが現時点での最善の方法と言えるだろう。

### 略歴

1981年北海道釧路市生まれ。東北大学大学院医学系研究科障害科学専攻博士後期課程修了。博士（障害科学）。東北大学大学院医学系研究科助教、ハーバード大学心理学科/日本学術振興会海外特別研究員、京都大学こころの未来研究センター特定助教を経て、同センター特定准教授。2015年、日本心理学会国際賞奨励賞受賞。主著に『意思決定の心理学 脳とこころの傾向と対策』（講談社）。

(E-mail ; abe.nobuhito.7s@kyoto-u.ac.jp)