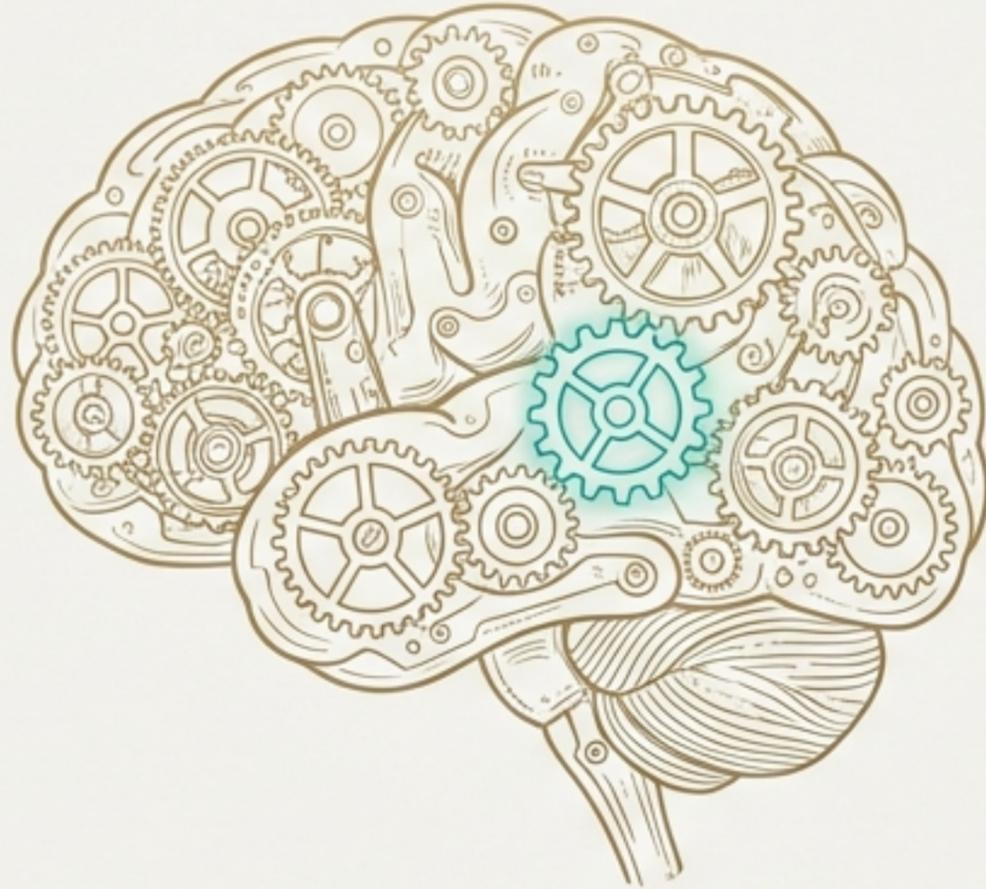


なぜ、あの人は同じミスを何度もするのか？

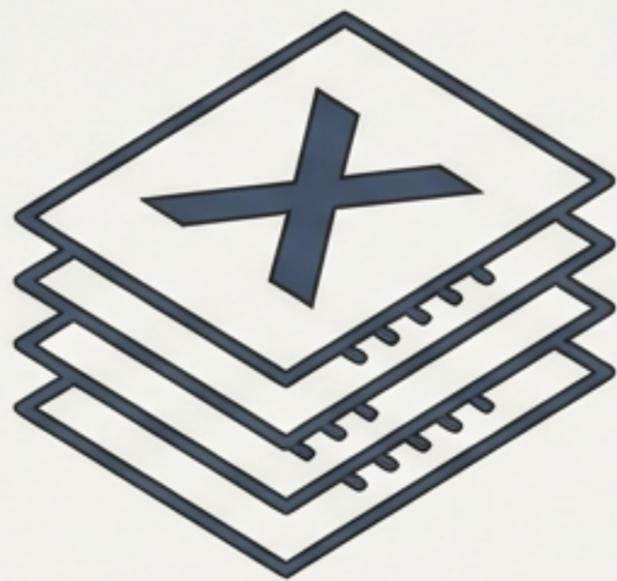
記憶の深層心理と「言った言わない」の処方箋



Based on the work of 榎本 博明 (Akihiro Enomoto)

「またか…」 その苛立ちの正体、知りたくありませんか？

日々の業務や生活で、こんな理不尽な思いをしたことはありませんか？



「あれほど確認したのに、部下がまたた同じ書類ミスをしている…」



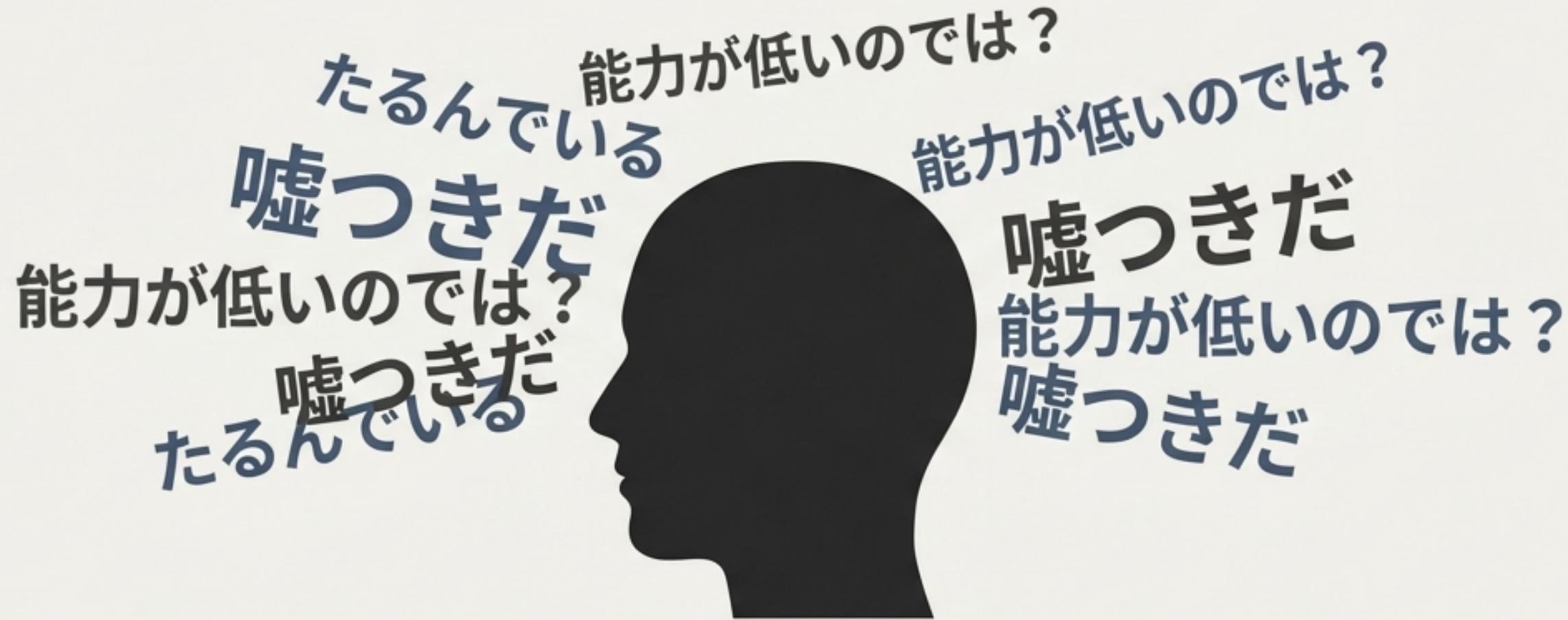
「会議で良い意見を言った先輩が、後日『そんなこと言っていない』と主張する…」



「待ち合わせ時間を間違えた友人が、謝るところか『そう言われた*』と譲らない…」

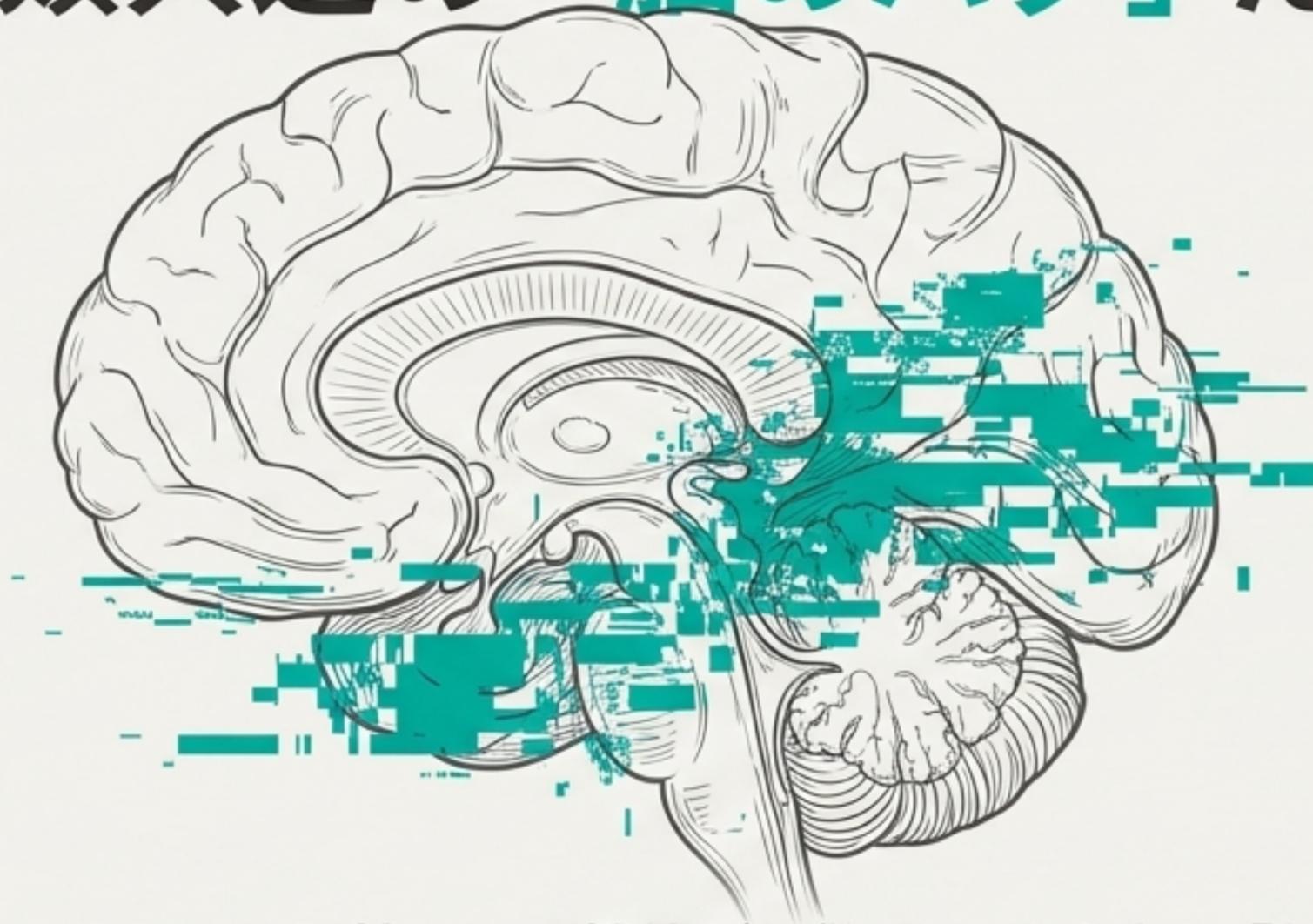
私たちはつい「相手の性格」を責めてしまう

こうした事態に直面すると、私たちは原因を相手の「内面」に求めがちです。



しかし、もしその原因が「性格」ではなく、人類共通の仕様だとしたら？

真犯人は「性格」ではない。 人類共通の「脳のバグ」だ。



心理学が解き明かすのは、私たちの記憶という機能が、驚くほど曖昧で「都合よく書き換わる」という事実。それは個人の欠点ではなく、人間の脳にプリインストールされた「仕様」なのです。

あなたの世界観を揺るがす、3つの「脳の真実」

この「脳のバグ」は、主に3つのメカニズムによって引き起こされます。



1. 展望記憶のエラー：なぜ「有能な人」が単純な約束を忘れるのか？



2. 記憶の再構成：なぜ「言った・言わない」論争は起きるのか？



3. 選択的知覚：なぜ同じ話を聞いても「記憶」が食い違うのか？

真実①：「記憶力」には2つの、全く異なるOSが存在する

「あの人は頭が良いのに、なぜ簡単なことを忘れるんだ？」という疑問は、記憶の種類を混同していることから生じます。



回想記憶 (Retrospective Memory) : 過去の出来事や知識の記憶。「昨日の夕食は何か？」を思い出す力。

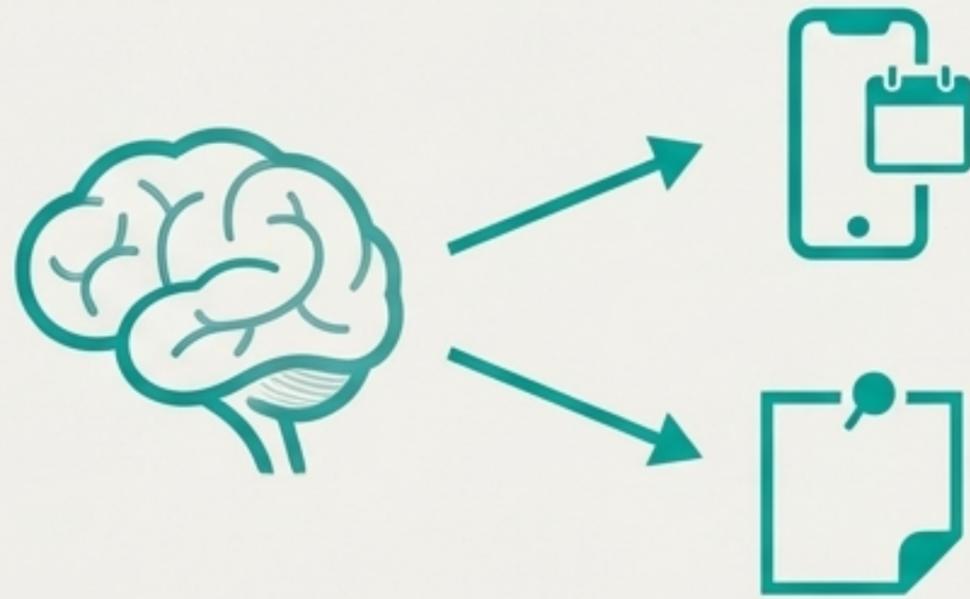


展望記憶 (Prospective Memory) : 未来の行動に関する記憶。「明日の朝、薬を飲む」を覚えておく力。

Key Insight: 心理学の研究では、この2つの記憶能力に相関関係は見られないことがわかっています。

展望記憶のエラーは「気合」では防げない

過去のデータを検索する能力（回想記憶）と、未来の予定を実行する機能（展望記憶）は別物です。「頭が良いのだから忘れるはずがない」という前提が、そもそも間違っています。



The Only Solution: 記憶に頼らないこと。

リマインダーアプリ、付箋、カレンダー通知など、外部の補助記憶装置を頼ることが、唯一かつ最強の処方箋です。

真実②：あなたの記憶は「再生」ではなく、常に「再構成」されている

Myth：記憶はビデオテープのように、記録された事実をそのまま再生するものだ。



Reality：記憶は、思い出すたびに「現在の状況」や「感情」に合わせて、断片を繋ぎ合わせて作り直される物語である。



記憶 \neq 記録

(Memory \neq Recording)

記憶 \approx 再構成

(Memory \approx Reconstruction)

Caption: 私たちの記憶は確定した過去ではなく、「現在進行形で編集され続けているWikipediaの記事」のようなものである。

実証：偽りの記憶は、 いとも簡単に植え付け られる

心理学者ロフタスの有名な実験が、記憶の脆さを証明しています。被験者に子供の頃の（実際には体験していない）「ショッピングモールで迷子になった話」を語り聞かせると…



25-30%

…もの被験者が、その偽の記憶を「自分の体験」として鮮明に語り出したのです。他人の言葉一つで、私たちの記憶は簡単に汚染されてしまいます。

真実③：なぜ、同じ話を聞いても「記憶」が食い違うのか？

記憶が歪むもう一つの大きな要因は、「入力」の段階にあります。

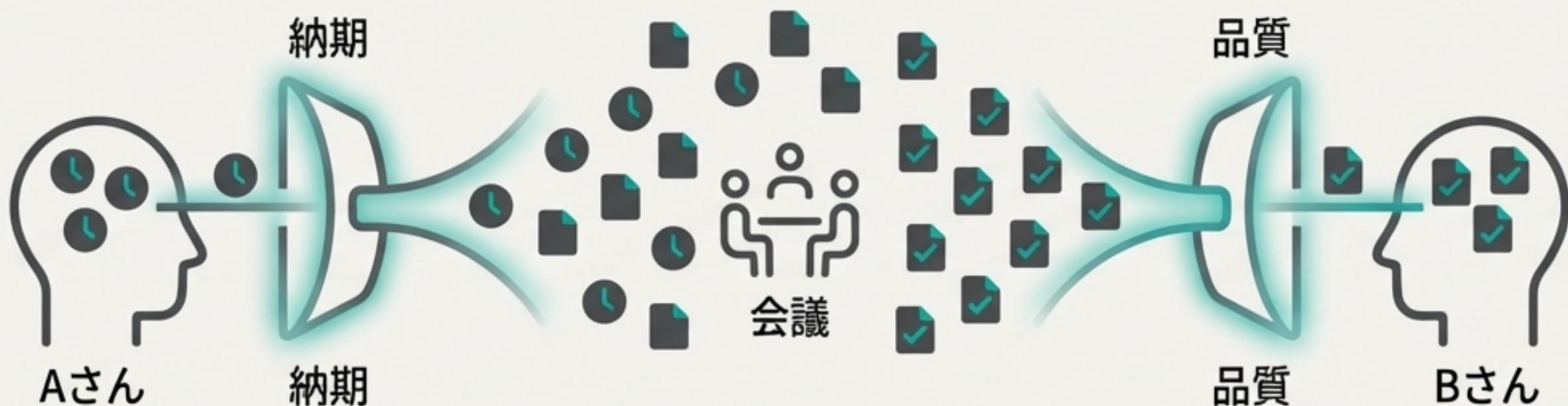
私たちは世界に溢れる全ての情報を見ているわけではありません。自分の興味関心、価値観、その時の気分にあった情報だけを無意識に「**選択**」して取り込んでいます。

これを「**選択的知覚**」と呼びます。



私たちは皆、自分だけの「フィルター」を通して世界を見ている

同じ場においても、「入力されるデータ」自体が人によって全く異なります。



- 会議の例：
「納期最優先」のAさん：スケジュールの話だけを強く記憶する。
「品質重視」のBさん：クオリティチェックの話だけを強く記憶する。
- ショーウィンドウの例：
ファッション好き：マネキンの服のデザインを記憶する。
髪型が気になる人：ガラスに映った自分の姿しか見ていない。

「言った・言わない」の対立は、お互いが「自分のフィルターで切り取った、異なる現実」をぶつけ合っている状態なのです。

「脳のバグ」と、どう付き合っていくか？

人間の記憶が不確かであるという事実。この新しい現実を直視することこそが、解決への第一歩です。絶望する必要はありません。このメカニズムを知った今、私たちはトラブルを回避するための具体的な武器を持つことができます。



The Prescription: 記憶の曖昧さと上手に付き合うための4つの処方箋。

明日から実践する、4つの知的生存戦略



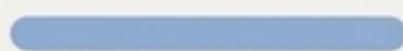
1. 自分の記憶を絶対視しない

「私の記憶も再構成されているかもしれないと一歩引いて考える。怒りの感情をコントロールし、対話の余地を生む。



2. 客観的な記録（ログ）を「錨」にする

議事録、メール、メモは、お互いの記憶が乖離するを防ぐ「共通のアンカー」となる。言質を取るためではない。



3. 事実に対して誠実である

相手に合わせて話を盛ると、自分自身の記憶まで上書きされてしまう。自分の記憶を守るためにも、事実には忠実である。



4. 多様な視点に触れる

異なる価値観の人と接することで、自分の「選択的知覚」の偏りに気づき、思考の幅を広げることができる。

「なぜ？」と責める前に、「そういう仕組みか」と理解する

私たちは皆、不完全な記憶装置を抱えて生きています。
過去を今の都合に合わせて書き換えてしまうのは、辛い過去の呪縛から自らを解放し、
未来へ進むための「救済システム」なのかもしれません。

The New Mindset

他人のミスを「性格」の問題として責めるのではなく、「脳の仕組み」として理解し、
許容する。記憶力に頼るのではなく、仕組みでミスを防ぐ工夫をする。
それは、他者への寛容さと優しさにつながる、最も知的なアプローチです。

