

聖書から見た自己中心バイアス

第1回 認知の出発点としての「自己中心性」

私たちは日々、多くの情報を受け取り、判断し、行動しています。しかし、その判断は必ずしも客観的ではありません。

心理学では、人間の思考が「自分を中心」に歪む傾向を「自己中心バイアス (egocentric bias)」と呼びます。

たとえば、自分の意見が平均よりも正しいと思ったり、他人より努力していると信じたりするとき、私たちは無意識のうちに「自分基準の世界」に住んでいるのです。

このバイアスは、単なる心理的現象ではなく、人間の根源的な性質を映し出しています。

つまり、「自己中心的に世界を見てしまう」という傾向は、単なる個人の性格の問題ではありません。

聖書的に見れば、それは人類始祖アダムとエバが神の秩序を離れて以来、人間存在の中に刻まれた根本的な歪みと言えます。

1. 人間の「主観の牢獄」

心理学者たちは、人間の脳が自分の経験・記憶・価値観を通じて世界を解釈するように設計されていると説明します。

私たちは完全な客観者ではなく、自らのレンズを通してしか現実を見られません。

しかし、この「主観の牢獄」が強くなりすぎると、他者の視点を理解できなくなります。

自分の考えが常に中心にあり、他人の痛みや立場が見えなくなる。これが「自己中心バイアス」です。

聖書はこの構造をはるか以前から鋭く指摘しています。

創世記の3章で、アダムとエバが禁断の実を取って食べたとき、彼らは「神のようになれる」と思いました。これはまさに「自分を中心とする意識」の始まりでした。

神を中心としていた人間が、自分を中心とする存在へと転じた瞬間—自己中心バイアスの原点です。

2. 「自分が正しい」という錯覚

心理学的にも、自己中心バイアスは「自分の判断が平均より正しい」「自分の行動には正当な理由がある」と感じる傾向として現れます。これを「自己奉仕バイアス (self-serving bias)」とも呼びます。

一方で、他人の失敗には厳しく、自分の失敗には寛大になるのも同じ根です。つまり私たちは、自分を基準に他者を測る傾向を常に持っています。

聖書はこの状態に対して、次のように警告しています。

なぜ、兄弟の目にあるちりを見ながら、自分の目にある梁（はり）を認めないのか。（マタイ福音書 7章 3節）

人は他人の欠点を見つけるのに長けていますが、自分の欠点には鈍感です。

心理学では「自己認識の非対称性」と呼ばれる現象ですが、イエスはそれを2000年前にすでに見抜いていました。

自己中心バイアスとは、まさに「自分の目の梁」に気づけない心の構造なのです。

3. 「我」を中心とする罪

聖書の観点から見れば、自己中心性は単なる認知の癖ではなく、霊的な「罪の構造」と言えます。パウロは次のように言いました。

わたしは自分のしていることが、わからない。なぜなら、わたしは自分の欲する事は行わず、かえって自分の憎む事をしているからである。（ロマ書 7章 15節）

ここでパウロは、善を望みながらも悪を行ってしまう人間の内的矛盾を告白しています。

これは単なる意志の弱さではなく、「神の意志」よりも「自分の欲望」を優先してしまう人間の性向を示しています。

つまり、行動の中心が神ではなく自己に置かれているとき、人は望まない方向へと引きずられてしまうのです。

人間は自分を愛するがあまり、他者や神を見失う—その心理的・霊的構造が、現代心理学の用語で言う「自己中心バイアス」なのです。

4. 神の視点を取り戻す

では、どうすれば、私たちはこの「自分中心の眼鏡」から自由になれるのでしょうか。

第一のステップは、「自分が偏っている」という事実を認めることです。

自分の判断が常に正しいと思い込むことをやめ、他者の視点や神の視点に耳を傾けることです。箴言には次のような聖句があります。

心をつくして主に信頼せよ、自分の知識にたよってはならない。（箴言 3 章 5 節）

つまり、神を中心に据えることこそが、自己中心バイアスを克服する唯一の道です。

私たちは、主の前に立つとき、初めて「自分の小ささ」「思い上がり」「偏見」に気づくことができます。

近年の心理学・神経科学の研究では、マインドフルネス瞑想や内省的な黙想が、自己参照的な思考回路（デフォルト・モード・ネットワーク）の過活動を抑制し、自己中心的な反応を和らげる効果があることが報告されています。

祈りと黙想は、心理的にも霊的にも「自己中心バイアス」を和らげる最も深い行為です。

5. 結び—自己中心から神中心へ

心理学が発見した「自己中心バイアス」は、人間の心の基本構造の一つです。しかし聖書は、その構造を超えて「神中心の世界観」へと人を導きます。

人は自分を中心に世界を解釈する存在ですが、神は「他者を愛する心」を通して、私たちをその牢獄から解き放とうとされています。

自分を愛するようにあなたの隣り人を愛せよ（マタイ福音書 22 章 39 節）

これは単なる倫理ではなく、認知の転換です。自分を基準に世界を見るのではなく、神の愛を基準に人を見る。その時、人は初めて真の意味で客観的に、そして霊的に自由になります。

このシリーズでは、次回以降、「自己中心バイアス」がどのように他のバイアスを生み出し、社会的構造や信仰生活にまで影響しているのかを、さらに深く掘り下げていきます。

第2回 すべての認知バイアスは自己中心から生まれる

私たちが日々接しているニュース、職場での人間関係、家族との会話—そのすべての中に、さまざまな「バイアス（偏り）」が潜んでいます。

正常性バイアス、確証バイアス、集団バイアス、権威バイアス……。

心理学では数えきれないほどの偏向が知られていますが、その根底には共通する一つの源流があります。それが「自己中心バイアス（egocentric bias）」です。

1. あらゆる認知バイアスの"母胎"としての自己中心性

「自己中心バイアス」は、自分を世界の中心に置いてしまう思考の傾向です。

「自分の見た世界こそ真実だ」と無意識に信じている状態—これが他のすべての認知バイアスの出発点となります。

たとえば、「確証バイアス（confirmation bias）」は、自分の信じたい情報だけを集める傾向を指します。

心理学者ピーター・ウェイソンが 1960 年代の実験で示したこの傾向は、人間が証拠を中立的に評価するのではなく、既存の信念を支持する情報を優先して処理することを明らかにしました。

なぜそのように情報を選び好みするのかというと、自分の意見が否定されるのを避けたいからです。

つまり、自分の"正しさ"を守りたい自己中心的な心の働きが、その背後にあるのです。

同様に、「集団バイアス」や「内集団バイアス」も、自分が属するグループを中心に世界を見てしまう心理から生まれます。

「自分たちは正しい」「あの人たちは間違っている」—この分断の根にも、やはり"自己中心的視点"があります。

2. 聖書に見る認知バイアスの根

聖書は、人間のあらゆる偏りの根を「自分を正しい者とする心」として描きま
す。イエスはパリサイ人たちに次のように語りました。

この民は、口さきではわたしを敬うが、その心はわたしから遠く離れている。（マタイ福音書 15 章 8 節）

これは礼拝の形式は保ちながら、その中心は神ではなく自分自身の「正しさ」にあった状態を指しています。

彼らは律法を熱心に守っていましたが、心の中心には「自分の義」がありました。

つまり「神の義」ではなく、「自分が正しい」という確信こそが彼らの信仰の中心だったのです。

この「自分の義」こそ、あらゆる認知バイアスの精神的な原型です。

自己中心バイアスは、単なる心理現象ではなく、神の前で「自分を神の位置に置く」行為です。

創世記 3 章でアダムとエバが、神の言葉よりも自分の判断を優先したとき、人類史のあらゆる認知バイアスの芽が出始めました。

その瞬間から、人は「神を基準とする存在」ではなく、「自分を基準とする存在」となったのです。

3. 「確証バイアス」と「自己義認」

聖書には、自己中心的な確証バイアスの例がいくつも記されています。

たとえば、ルカによる福音書の 18 章に登場する「パリサイ人と取税人の祈り」は象徴的です。

神よ、わたしはほかの人たちのような貪欲な者、不正な者、姦淫をする者ではなく、また、この取税人のような人間でもないことを感謝します。（ルカ福音書 18 章 11 節）

パリサイ人は、自分の善行を並べ立てながら、他人を下に見ました。

彼は"自分の正しさを証明する証拠"しか見ていなかったのです。

一方の取税人は、「神様、罪人のわたしをおゆるしてください」（ルカ福音書 18 章 13 節）と祈りました。

彼の祈りは、自分が中心ではなく、神が中心でした。イエスは言われます。

神に義とされて自分の家に帰ったのは、この取税人であって、あのパリサイ人ではなかった。おおよそ、自分を高くする者は低くされ、自分を低くする者は高くされるであろう。（ルカ福音書 18 章 14 節）

心理学的に見れば、パリサイ人は典型的な自己中心バイアスの状態、取税人はそのバイアスから自由になった心の状態です。

4. 「集団バイアス」と"私たち対あの人たち"

現代社会では、SNS や政治の世界で「私たち対あの人たち」という分断が深まっています。これはまさに集団的な自己中心バイアスの結果です。

自分の属する側を「正義」とし、相手を「悪」とみなす—この二元的構造が世界を覆っています。パウロは次のように警告します。

あなたがたの間に、ねたみや争いがあるのは、あなたがたが肉の人であって、普通の人間のように歩いているためではないか。（コリント人への第一

の手紙 3 章 3 節)

自己中心バイアスは、個人の中にとどまらず、集団意識を通して社会的な分裂を生み出します。

国家、宗教、民族、思想—それぞれが「自分たちの視点こそ真理」と信じるとき、対立が生まれます。

この構造を超えるには、神の普遍的な視点—「敵を愛し、迫害する者のために祈れ」（マタイ福音書 5 章 44 節）というイエスの言葉—to 立ち返るしかありません。

5. 結び—すべてのバイアスを癒す視点

心理学がどれほど詳細にバイアスを分類しても、根本的な癒しは「自己中心性」への気づきなしには起こりません。聖書はその気づきを「悔い改め」と呼びます。

悔い改めとは、単に悪い行いを反省することではなく、「中心の入れ替え」です。

自分を中心にしてきた視点を、神を中心に戻すこと—それが全てのバイアスを癒す最初の一步です。

心を新たにすることによって、造りかえられ、何が神の御旨であるか、何が善であって、神に喜ばれ、かつ全きことであるかを、わきまえ知るべきである。（ローマ人への手紙 12 章 2 節）

この言葉は、心理的再構成の呼びかけでもあります。心の中心に神を置くと、私たちは世界を正しく見始めることができるのです。

第3回 哲学的視点から見た自己中心バイアス

「我思う、ゆえに我あり。」

デカルトのこの言葉は、近代哲学の出発点とされています。

もちろん、デカルト自身は神の存在を否定したわけではなく、その哲学体系の中で神の証明を試みました。

しかし、彼が「思考する自我」を認識の出発点に据えたことで、後の近代思想において「自己」が哲学の中心に位置づけられる流れが生まれていきました。

この意味で、「我思う、ゆえに我あり」という命題は、自己中心的思考の「哲学的ルーツの一つ」として読み解くことができます。

1. 「我」を出発点とする思考の危うさ

デカルトの「我思う」は、疑いの果てに残る確実なものとして"思考する自我"を発見したものでした。

しかし、この自我中心の思考法は、「存在の中心は自分である」という暗黙の前提を生みました。

神を基準にして世界を理解していた人類は、ここから「自分を基準に世界を理解する」方向へと進みます。それが「近代合理主義」と呼ばれる思想の根です。

哲学史的に見れば、この"自我の覚醒"は人間の知的進歩の象徴でした。

しかし、聖書的視点から見れば、それは同時に「神を中心とする秩序」からの離脱でもありました。つまり、"我思う"とは、"神思う"を忘れた心の構造です。

彼らは神を知っていながら、神としてあがめず、感謝もせず、かえってその思いはむなしくなり、その無知な心は暗くなったからである。（ローマ人への手紙1章21節）

この一節は、まさにデカルト以降の人間理性の姿を預言的に表しているようです。

知性の中心が神から自我に移った瞬間、人間は理性的でありながら霊的に盲目になったのです。

2. 「自己中心」は人間認識の宿命か

哲学的に見れば、人間は完全に「他者の視点」や「神の視点」に立つことができません。

なぜなら、私たちが世界を知るのは、必ず"自分の意識"を通してだからです。

カントはこの構造を「認識の枠組み（カテゴリー）」と呼びました。

私たちは「自分のレンズ」を通さなければ、現実を理解できない—これが人間理性の限界です。

心理学で言う「自己中心バイアス」は、まさにこの哲学的限界の延長線上にあります。

つまり、人間が自己中心的であるのは"性格の問題"ではなく、"存在構造の問題"でもあるのです。ここに、人間の悲劇があります。

しかし、聖書はこの構造を「宿命」としてではなく、「癒されるべき傷」として語ります。

なぜなら、神は人間を"自我の中"に閉じこめるためではなく、"愛の関係性"の中で生かすためにつくられたからです。

3. 「神中心の思考」への転換

イエスの教えの核心は、「自己否定」ではなく「自己中心の否定」です。たとえば次のように言われました。

だれでもわたしについてきたいと思うなら、自分を捨て、日々自分の十字架を負うて、わたしに従ってきなさい。（ルカ福音書 9 章 23 節）

これは自己を無にすることではなく、"中心の座を神に譲る"という意味です。

心理学的に言えば、「主観の中に絶対的他者（神）を導入すること」にほかなりません。

人間は完全な客観者にはなれませんが、神の視点を仰ぐとき、主観が相対化されます。

その時、初めて「自己中心バイアス」から自由になり始めるのです。

神中心の思考とは、「我思う、ゆえに我あり」ではなく、「神が思われる、ゆえに我あり」という存在理解です。

われわれは神のうちに生き、動き、存在しているからである。（使徒行伝 17 章 28 節）

この聖句は、人間という存在が、神の意識の中に含まれていることを示します。

私たちは自らの意識の中に神を置くのではなく、神の意識の中に自らを置く—その転換こそが、「神中心的思考」への回帰です。

4. 「自己中心」から「関係中心」へ

哲学者マルティン・ブーバーは、人間関係を「我-それ」と「我-汝」という二つの関係で表しました。

「我-それ」とは、他者を"対象"として見る関係であり、「我-汝」とは、他者を"人格"として見る関係です。

前者は自己中心の思考であり、後者は愛の関係的存在です。聖書の神との関係

もまた「我-汝」の関係です。

神は私たちに、「あなた」という言葉で語りかけられるお方です。

注目すべきは、ブーバー自身がユダヤ教の伝統に深く根ざした思想家であり、「我-汝」関係の究極的な形を「人間と神との出会い」として描いていた点です。

つまり、彼の哲学は「神は愛なり」（ヨハネ第一の手紙 4 章 16 節）という聖書の命題と、深いところで通底しています。

祈りとは、自分の思いを神に押しつける行為ではなく、「あなたの御心になりますように」と心を開く行為。そこに"他者中心"への最初の扉が開かれます。

5. 「我思う」の限界と「神思う」の自由

人間の「我思う」は、どこまで行っても自分の枠を超えられません。そこでは知識が増えても、平安は得られません。

一方、「神思う」つまり神の意志に心を合わせるとき、人は安心と秩序を回復します。

あなたの道を主にゆだねよ。主に信頼せよ、主はそれをなしとげ、あなたの義を光のように明らかにし、あなたの正しいことを真昼のように明らかにされる。（詩篇 37 章 5 節）

この"ゆだねる"という行為は、心理学的にも「認知の脱中心化」と呼べるものです。

自分の考えを絶対視せず、より大きな意志に委ねること。それが、人間の思考を狭い自己中心の檻から解き放ちます。

哲学が「自我の確立」を目指すのに対し、聖書は「神との関係回復」を目指します。

両者の出発点は異なりますが、目的は同じ—真理への到達です。しかし、真理は概念ではなく人格です。

だからこそ、自己中心を超える唯一の道は、神中心の愛の関係に入ることです。

第4回 メタ認知と「他者中心性」

私たちの心は、気づかぬうちに「自分中心」に偏ります。しかし、それに気づいた瞬間こそ、変化の始まりです。

心理学では、自分の思考や感情の動きを客観的に眺める力を「メタ認知」と呼びます。

そして聖書は、これを「へりくだり」や「悔い改め」として語ります。

すなわち、自己中心バイアスを克服するとは、「自分を見る自分」を超えて、「神の視点で自分を見る」ことです。

1. 「自分を見つめるもう一人の自分」

メタ認知とは、思考の"上の階層"に立つことです。

たとえば、怒りを感じたとき、「私はいま怒っている」と気づく—その瞬間、怒りに支配されず、客観的な自己理解が生まれます。

つまり、メタ認知とは、自分を対象化する力です。聖書も同様のことを語ります。

身を慎み、目をさましていなさい。あなたがたの敵である悪魔が、ほえたけるししののように、食いつくすべきものを求めて歩き回っている。（ペテロの第一の手紙5章8節）

ここで言う「目をさます」とは、単に警戒するという意味ではなく、自分の心の状態に気づき、制御することを指しています。すなわち、信仰的メタ認知です。

怒り・恐れ・嫉妬といった感情に飲み込まれず、それらを自分ではなく、神の光に照らして見るとき、心は自由になり始めます。

2. 「自己中心」から「他者中心」へ

自己中心バイアスの克服は、単なる自己分析で終わりません。重要なのは、「他者の視点」を想像し、共感することです。

心理学的には「視点取得（perspective taking）」と呼ばれる能力ですが、聖書ではそれを「隣人愛」と言います。

発達心理学者ジャン・ピアジェは、幼児が成長とともに「自己中心的な思考」から「他者視点の理解」へと移行することを示しました。

この発達的变化は、信仰的成長においても同様のプロセスとして見るができます。霊的に未成熟な段階では自分中心で神を見ますが、成熟するにつれて「神の目から自分を見る」視点へと転換していくのです。

自分を愛するようにあなたの隣り人を愛せよ。（マタイ福音書22章39節）

この聖句は、自己否定ではなく"自己の拡張"を意味します。

自分を大切に思うように、他者の幸福も思いやる—この愛による視点拡張が、自己中心バイアスを根底から癒すのです。

なぜなら、他者に目を向けるとき、私たちは自分の限界から解放され、神の心に近づくからです。

3. 「神中心」こそ究極のメタ認知

心理学的メタ認知は、人間の意識の中で自己を客観視する行為です。

しかし、信仰的メタ認知はさらに深く、神のまなざしに自分を置くことです。

それは自己の枠を超え、創造主の視点から自分と世界を見ること—つまり、神中心的認知です。

わが思いは、あなたがたの思いとは異なり、わが道は、あなたがたの道とは異なっていると主は言われる。(イザヤ書 55 章 8 節)

この言葉は、認知の次元を超える招きです。

人間の理解には限界がありますが、神の視点は全体を見通しています。

ですから、信仰とは「自分の理解を手放し、神の理解にゆだねる」ことでもあります。

そこに、心理学的メタ認知を超えた、霊的脱中心化が生まれるのです。

4. 「謙遜」という最高の認知改革

自己中心バイアスは、根底に「自分の方が正しい」「自分の方が理解している」という思い上がりを持っています。それを癒す鍵は、「謙遜」です。

謙遜とは、自己否定ではなく、真理の前で正しく自分を位置づけることです。

「神は高ぶる者をしりぞけ、へりくだる者に恵みを賜う」とある。(ヤコブ書 4 章 6 節)

謙遜な人は、常に学び続ける人です。自分の見方が絶対ではないと知っている人です。

その姿勢こそが、すべてのバイアスを和らげ、他者との理解と平和を生み出します。

心理学が「メタ認知」を重視するのは、思考の柔軟性を回復させるためですが、聖書が「謙遜」を重視するのは、魂の柔軟性を回復させるためです。目的は同じです。偏らない心を取り戻すことなのです。

5. 「祈り」は究極のメタ認知行為

祈りとは、神と対話する行為であると同時に、自己中心的思考を神の光の中に

置く行為です。

人間の独り言ではなく、「神の前で心を見つめ直す時間」です。

そこでは、自分の考えがすべて正しいと思っていた心が静まり、より高い理解に導かれます。

あなたの道を主にゆだねよ。主に信頼せよ、主はそれをなしとげ、あなたの義を光のように明らかにし、あなたの正しいことを真昼のように明らかにされる。(詩篇 37 章 5 節)

この"ゆだねる"という行為は、自己中心の放棄であり、メタ認知の完成です。

つまり祈りとは、神の視点で自分を再認識する"霊的リフレーミング (再構築)"なのです。

6. 結び—「自己中心」から「愛の中心」へ

自己中心バイアスの克服とは、最終的に愛の回復です。

愛とは、相手の存在を中心に据える力であり、自分の利益ではなく、他者の幸福を考える力です。それは神の本性そのものです。

神の愛を心に受けるとき、私たちは自然に他者中心の心を持ちます。

それは努力や理屈ではなく、神の愛が心の中で働く結果です。この状態こそ、自己中心バイアスから完全に自由になった、神の子としての心なのです。

あなたの日常の中に、「自分が正しい」と思い込んでいる場面はないでしょうか。その一点から神の視点へと向き直すことが、すべての出発点です。

自己中心バイアスからの解放は、一度の決意ではなく、日々の祈りと気づきの積み重ねによって育まれていきます。