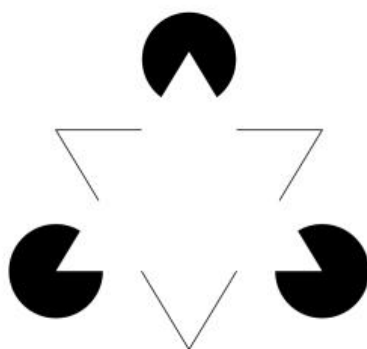


## 「思い込み」を疑ってみよう

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。  
新しい学年を迎えた皆さんも、新たな気持ちで4月を迎えていることでしょう。

今回は錯視についてお話しします。下の図をご覧ください。



「カニッツアの三角形\*」と呼ばれるこの図は、中央に白い三角形があるように見えますが、実際には存在しません。不思議ですね。

これは「主観的輪郭」として知られる錯視の一例です。（もっと言えば、白い三角形は背景の白よりも少し明るく見えることも面白いですね）

このように、私たち人間は、見た情報をそのまま感じ取るのではなく、情報を「都合よく」解釈していることを、錯視の研究は教えてくれます。裏を返せば、情報を正確に認識し、分析することが、意外に難しいとも言えるでしょう。思い込みで判断してしまうことは日常生活でもよく体験されると思います。

大学では、これまで学んだ知識を活かしながらも、「思い込み」を一度疑って、よく調べ、観察をしてみましょう。大学は、ただ知識を覚えるだけではなく、新しい発見をする場所です。皆さんの発見のある学びを応援しています。

また、私たちは自分自身に対しても「思い込み」をすることがあります。例えば「自分は何もできない」と思い込むと、やりたいことも諦めてしまうことがあります。このような離れられない「思い込み」にしばられてしまって、苦しい思いをすることもあるでしょう。

でも安心してください。理性的に理解しても錯視をなくすことはできにくいのですが、自分を苦しめる「思い込み」は見方を変えると和らげることができます。

そのために、「相談してみること」からはじめてみましょう。言葉にして誰かに話してみることで、自分の考えを再検討することができます。そのために安心して相談できる場所が、総合相談室です。お気軽にご相談ください。

新しい発見があるかもしれません。

専任カウンセラー

糸林剛志

令和6年4月1日発行

\* 引用文献

- ・ Kanizsa, G. (1955) “Margini quasi-percettivi in campi con stimolazione omogenea.” *Rivista di Psicologia* **49** (1): 7-30
- ・ 北岡明佳による作図 (<https://www.psy.ritsumei.ac.jp/akitaoka/catalog.html>)

○ 徳島大学 キャンパスライフ健康支援センター 総合相談室 ○

ご相談の申込はこちらから。  
各種イベントも開催しております。



<https://www.tokushima-u.ac.jp/hsccl/consultation/>