思考の癖に気づいて問いを作り直す

高校生からわかる判断の研究

前田英志 | FIN FHI Research Institute | 2026年9月28日 | White Paper No.004

最初に伝えたいこと

人は、目立つ情報、最初に見た数字、友達の意見などに影響されながら判断します。これは誰にでも起こります。大事なのは「自分には癖がある」と責めることではありません。いま何を問題にしているかを、自分で確かめ直すことです。この冊子は、研究で扱われている三つの例を使い、違和感から次の問いを作る方法を紹介します。例は説明用で、誰かの判断力を診断するものではありません。

1 同じ事実でも、見方が変わる

例1 「みんなが選ぶから」

進路を選ぶとき、「クラスの多くがこのコースに進む」と聞いたら安心するかもしれません。人数が多いことは情報になる場合があります。でも全員が同じ一人の話を信じただけなら、独立した根拠が人数分あるわけではありません。

最初の問い：「みんなは何を選ぶ？」 作り直す問い：「それぞれは何を知っていて、私は何を大切にする？」 他人の意見を聞いて選んでもよいのです。何を参考にしたかが分かると、自分の選択になります。研究では、他人の行動から学ぶ場合と、集団に合わせる場合を分けて調べます［2］。

例2 「自分の考えに合う証拠ばかり」

「この勉強法が一番だ」と思うと、うまくいった話を探しやすくなるかもしれません。反対の話を見なかっただけで、すぐ「確証バイアスだ」と決めつけることはできません。情報を探す時間が足りなかった可能性もあります。

最初の問い：「正しいという証拠は？」 作り直す問い：「どんな結果が出たら、この方法を変える？」 研究者は、情報の探し方、読んだときの解釈、考えの変え方を分けて観察します［3, 4］。

例3 「最初の数字が基準になる」

文化祭の予算を考える前に「20万円」と聞く場合と「5万円」と聞く場合では、見積もりが変わるかもしれません。その数字が経験者の根拠ある見積もりなら参考になります。誰かが適当に言った額なら、別の基準も必要です。

最初の問い：「20万円からいくら減らす？」 作り直す問い：「必要な品目と人数から、いくらになる？」 起点から離れることだけを正解とはしません［5］。

2 問いの前に「何か変だ」がある

たとえば部活で、練習時間を増やしても同じミスが続く。「もっと練習しよう」という話を聞きながら、何か噛み合わないと感じることがあります。この感覚を前知U理論は「前知的違和感」と呼びます［1］。未来を当てる力

ではありません。今の説明と経験がずれているかもしれない、と立ち止まる入口です。疲れや不安から違和感が生まれることもあります。だから、その感覚だけで結論を決めません。

既存の前知U理論は次の五段階を提案しています［1］。

1. 違和感の発生：どの言葉や場面で止まったかを確かめる。

2. 保持：すぐに「気のせい」と片づけず、短く残す。

3. 前提の再点検：当然だと思っていたことを確かめる。

4. 問いの再生成：誰が何を調べるべきか、問いを作る。

5. 判断：調べ、選び、行動する。

部活の例では、「練習を何時間増やすか」から「試合のどの場面で判断が遅れるか」へ問いが変わるかもしれません。調べた結果、元の問いに戻ることもあります。問いを変えた回数は成績ではありません。

3 自分で試せる四行メモ

次に迷ったとき、短く書いてみてください。書けない欄は空白で構いません。

書くこと	例
最初の問いは何か。誰から来たか	「どう練習を増やすか」。先輩が言った
どこが気になったか	練習を増やしても同じミスが続く
何を確かめればよいか	試合の映像でミスの場面を分ける
自分の次の問いは何か	判断が遅れるのはどの場面か

友達やAIに相談するときも、最初の自分の言葉を残しておくと、後で何が変わったか分かります。AIが書いた立派な一文をそのまま写しても、自分で納得できないなら、問いはまだ完成していません。BAOSは一度に一問ずつ尋ね、本人の言葉を残し、「どれも違う」と言える対話を提案しています［1］。その効果が本当にあるかは、これから確かめる研究課題です。

4 研究では何を確かめるのか

同じ判断課題でも、すぐ答える場合、普通のAIに相談する場合、違和感を記録して問い直す場合を比べます。調べたいのは、後日別の課題に一人で向き合ったときにも役立つかどうかです。根拠を探せるか、本人が問いを説明できるか、時間と疲れが増えすぎないかも見ます。比較実験の結果はまだありません。「この方法で必ず判断が良くなる」とは言えません。

5 最後に

思考の癖は、いつでも間違いを生むわけではありません。みんなの意見や経験者の数字が役立つこともあります。違和感も、いつでも正しいわけではありません。自分に聞けるのは「何を見たのか」「その基準はどこから来たのか」「本当に確かめたいことは何か」。この三つです。答えを急ぐ前に、問いの出どころを確かめてください。

出典とこの冊子の位置づけ

[1] 前田英志（2026）「正しい分析は なぜ正しい問いを保証しないのか」FIN FHI Research Institute Working Paper No.001。五段階とBAOSの対話はこの既存論文の提案。既存の White Paper No.002「高校生からわかる前知U理論」も参照。

[2] Bikhchandani, S. et al. (2021). *Information Cascades and Social Learning*. https://www.nber.org/papers/w28887

[3] Wason, P. C. (1960). *On the failure to eliminate hypotheses in a conceptual task*. https://doi.org/10.1080/17470216008416717

[4] Nickerson, R. S. (1998). *Confirmation Bias: A Ubiquitous Phenomenon in Many Guises*. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175

[5] Tversky, A. & Kahneman, D. (1974). *Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases*. https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124

本冊子は研究内容を高校生向けに解説したものである。日常の例は論文の実験結果を直接示すものではなく、BAOSの効果も未検証である。