

## 「流される」—“流される人”の特徴～集団心理から考える～

私たちは日常の中で、友達の言動やクラスの雰囲気の影響を受けながら生活しています。「自分で考えて行動しているつもり」でも、実は知らないうちに周囲に流されていることは珍しくありません。また、「とりあえず誰かの判断について行けば楽」、「自分はこうしたいけど、それを言ったら周りはどう思うか・・・って気にしちゃう。それを考えると、周りに合わせた方が楽」と考えたことはありませんか。その背景には、人間の心理的な性質＝集団心理があります。「流される」ことが一概に悪いことではありません。今号では、そのメカニズムを知ること、流されることのデメリットを知ingことを目的とします。(編集 教頭)

### 1. 人はなぜ流されるのか — 集団心理のはたらき —

心理学では、人は集団の中にいると安心し、判断力が弱まることが知られています。一人でいるときには「おかしい」「やめたほうがいい」と思えることでも、周囲が同じ行動をしていると、その判断が鈍くなってしまいます。よく知られた言葉に、「赤信号、みんなで渡れば怖くない」というものがあります。赤信号を渡ること自体は危険で、ルール違反です。しかし、

自分一人では怖い、やってはいけない気持ちが上回る ↔ 周りが渡っていると「大丈夫そう」に見える

このとき、人は「みんながやっているから安全」と錯覚してしまいます。これが集団心理の典型例です。

### 2. 同調圧力とは

同調圧力とは、「周囲と同じ行動をとるように無言のうちにかかる圧力」のことです。誰かに命令されているわけではなくても、

・空気を壊したくない      ・目立ちたくない      ・仲間外れになりたくない

こうした気持ちから、自分の判断よりも場の雰囲気を優先してしまいます。同調圧力は、良い方向にも悪い方向にも働く力です。

### 3. 流される人の特徴～当てはまるものはありますか？～

◎自分の意見はあるが、言わない選択をしてしまう      ◎「みんながそうしている」が判断基準になっている

◎行動の意味や結果を深く考えないまま動く      ◎違和感を覚えても、立ち止まらない

重要なのは、これは「意志が弱い」からではなく、集団の中で誰もが起こしやすい心理反応だということです。

### 4. 流されることの「良い場合」と「悪い場合」

(1) 流されて「良い方向」に行く場合

一人一人がしっかり考え、意識が高い集団では、集団心理は良い方向への力になります。

【受験を目的とした集団を例に】 ・勉強するのが当たり前      ・勉強には意味があると多くの人が考えている

こうした集団では、「みんなが勉強しているから自分もやる」という流れが生まれ、結果として学習量が増え、大学受験などでも進路を実現する生徒が多くなります。良い価値観を共有する集団では、流されることは成長につながるのです。

(2) 流されることが「悪い方向」に行く場合

・ルールを軽く考える      ・モラルを大切にしない      ・一人一人が仲間を尊重していない

こうした空気がある集団では、集団心理はブレーキのない状態になります。最初は「みんなやっているから」という軽い気持ちでも、誰も止めなければ行動はエスカレートし、社会のルールや秩序を守れなくなっていく。「赤信号をみんなで渡る」ことが危険であるように、人数が多くても、間違いは間違いです。知らず知らずに法に触れるような、社会に迷惑をかけるような集団になってしまうのです。



## 5. 悪い方に流されないためには ― 集団を良くする存在になる ―

流されないために必要なこと。以下の問いを一度自分に向けることです。

- ・これは良い流れか、悪い流れか
- ・自分は納得しているか
- ・この行動の先に何が起きるか
- ・規範を逸していないか

一人一人が考える習慣を持てば、その集団全体は、自然と良い方向に流れていきます。あなた一人の判断が、クラスの空気を変え、学校の文化をつくっていきます。流される側でいるか、良い流れをつくる側になるか。その選択は、いつも自分の中にあります。

## 6. 「気遣いながら流されない」ための“3つのマインド”

### ①「態度は柔らかく、意志は硬く」

言葉遣いや態度は相手を尊重し、優しく接します。しかし、結論(YES/NO)に関しては自分の軸を保つ。

### ②「共通の目的」に立ち返る

「自分勝手」で反対するのではなく、「この集団を良くするために、私はこう思う」という、“集団のためのNO”という視点を持つ。

### ③「自分を大切にすること」を気遣いを含める

相手を気遣うリストの中に、自分自身も含めてください。自分を犠牲にした気遣いは、いつか無理が来ます。

## 7. ワーク「あなたは流されやすい? ○×チェック」

次の質問について、今の自分に当てはまると思ったら「○」／当てはまらないと思ったら「×」をつけてください。

(1)○×チェック ※正解・不正解はありません。正直に答えてください。

1. 周りがやっていないと、正しいと思っていても行動しにくい( )

2. 「みんながそう言っているから」という理由で判断することが多い( )

3. クラスの空気が悪くても、自分一人で止めるのは難しいと思う( )

4. 本当はおかしいと思っても、場の雰囲気壊さないように合わせてしまう( )

5. 友達の行動に影響されて、勉強量が増えたり減ったりする( )

6. 誰も注意しない場面では、「自分もしなくていいか」と思うことがある( )

7. 一人で決めるより、周りと同じ選択の方が安心する( )

8. 「赤信号でも、みんなが渡っていれば大丈夫そう」と感じたことがある( )

9. 自分の意見が少数派だと、言わない方を選ぶことが多い( )

10. あとから振り返って、「あのとき流されていたな」と思うことがある( )

(2)結果を見てみよう ※どのタイプが良い・悪いではありません。自分の傾向を知ることが大切です

○が 0～2 個 → 周囲に流されにくく、自分で考えて行動できるタイプ

○が 3～6 個 → 状況によって流されることがある、0平均的なタイプ

○が 7 個以上→ 集団の空気に強く影響されやすいタイプ

★校長より★私たちは集団で物事に取り組むことにより、個人のパフォーマンスを上げることができます。しかし、集団には短所もあります。責任感や罪悪感が薄れ、ひどいこともできる。それが集団の負の側面です。集団極性化という現象があります。これは、集団内のやりとりを通すうちに、個人の時よりも判断や感情が極端に強くなり、よりリスクの高い選択をするようになることです。これが間違った方向に働くと負の連鎖となります。しかし、個人が、適切な判断をしていれば集団がおかしな方向に進むことはありません。大切なことは個人が集団の特性を知り、責任を持って判断することだと考えます。(原 拡史)