

## 選択的注意

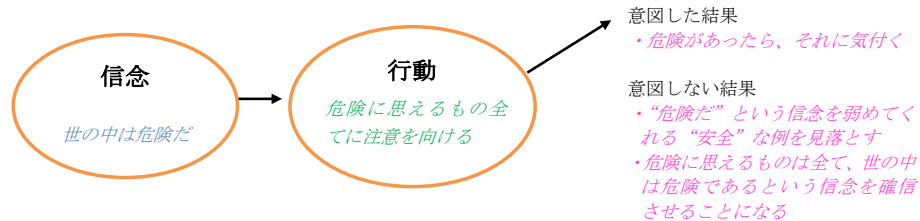
私達の注意は、暗闇の中の光のようなものです。どこを照らすか選ぶことができますが、私達の心は無意識に(気付かずに)、何に注意を向けるのかを自動的に“選んで”しまっていることが多いのです。



選択的注意とは、証拠の一部分のみに注意を向け、残りの部分にはまるで注意を向けないことを意味します。私達はこれを意図的に(意識して)、または自動的に(無意識に)おこなっています。何に注意を向けるかは、私達の信念に影響されることもあります。

選択的注意のせいで、問題が長引いたり維持されてしまったりすることも多いのです。たとえば：

1) あなたの信念に反証するような情報を受け取り損ねるかもしれません。その結果、間違っただけあるいは役に立たないもの信じ続けることになるかもしれません。



2) あなたの周囲のもの全てに選択的に関わっていると、特定の証拠のみ選んで受け取り、偏った解釈をしてしまい、起きた出来事に対して偏った記憶を持つことになってしまうかもしれません。

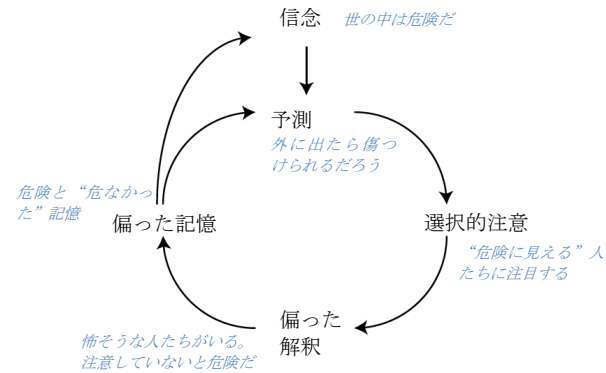


Diagram adapted from:  
Fennell, M. J. V. (1999).  
Overcoming low self-esteem.  
London: Constable-Robinson

3) 自分の内面(自分の考え、感情、身体感覚など)に注意を向ける人は、何かの結果について、それが自分のせいではない場合でも、自分の責任だと思ってしまうがちです。

4) 心配な部分のみ選んで注目していると、その他の部分にはそれほど注意を向けられなくなります。(つまり、得られる知識や学べるスキルが少なくなり、人生における歩みが遅くなってしまいます)

5) 注意が自動的にそれると、“私の心はコントロール不可能だ”と感じ始めるかもしれません。