

ワクチンは意味があるか？

心理と認知の仕組みから考えてみた

考え方編

恋愛セラピスト／コンサルタント

あづまやすし

目次

前編 考え方編

はじめに	2
リフレーミング～解釈の仕方	3
情報を信じるか～信憑性の一次判断	4
正攻法 自分の中に基準を作る.....	4
判断者を利用 正攻法が出来る人に頼る.....	5
ニュースの「頻度」のコントロール	7
まとめ	8

後編 データ編 （鋭意編集中です。乞うご期待）

はじめに

こんにちは。あづまです。

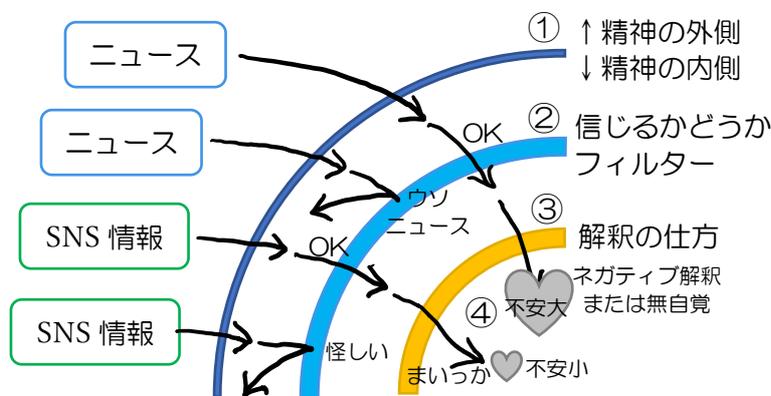
ワクチンは接種すべきか。色々な話が出ているので、整理してみようと思いました。

ただ、私が考えてたどり着いた答えだけを書いてみると。

「する」・・・以上（笑）。

これでは何の学びにもならないでしょうから、自分で答えを出すには何を知り、どう考えれば良いのかという道筋を中心にお話ししようと思います。前編後編に分けて書いています。前編は考え方編。主に、「情報リテラシー」とも言える部分のお話をします。

次の図を見てください。



円の内側が人の心だと考えてください。学問的に正確な表現というよりは、よく起きる現象を分かり易く説明するための説明図だと考えて頂ければと思います。

- ① 外界から、ニュース等、様々な情報・刺激がやって来る（たとえばワクチンに関する情報）
- ② それを信じるかどうか（＝事実と認めるかどうか）、一次判断をする（大抵は脳内で）
- ③ 事実と認めたものについて、どう受け止めるか、受け止め方を決める（大抵は脳内で自動的に）
- ④ 感情が反応する（結果）

説明の流れ的に③から逆順でお話しした方が分かり易いので、逆に行きます。なお④は結果ですので行動のコツはなく、今回は扱いません。

リフレーミング～解釈の仕方

たとえば、ワクチン接種で、全身が痛くなる症状になってしまった、というニュースを見て、自分はどうか受け止めるのか決める部分がここです。

受け止め方で、自分の心が過度のダメージを受けないようにする技術を「リフレーミング」と言います。「受け止め方」の最大のコツは反射神経です。リフレーミングを知っているがうまく行かない方は、おそらく対応スピードが遅いのです。ぼーっとしていて心が自動反応してしまうと手遅れです。

完全に初めてのケースは致し方ないですが、一度起きたら、次回のために「どう受け止めるか」をイメージトレーニングしておきましょう。

たとえば「メディアにセンセーショナルな不幸事例が流れたら、『またこういうニュースばかり流してる!』と怒ってみる」と、予め決めて、何度かイメージトレーニングしておくなどは有効です。

他にも「全人類の幸せのために祈ってみる、ことを即座に実行する」など、即断即決即行動。こう来たらこうする的な対応をイメージトレーニングしておくことをお勧めします。

ワクチンに対する不安感は、メディアから受けたマイナス感情の影響が大きいと思うので、事前のイメトレは有効だと思います。**他人の考えたリフレーミングは必ずしも機能しないので、自分で事前に考えておくことが大事**です。こうした緊急回避では、一旦他人のせいにするのは有効なリフレーミングです。落ち着いたらじっくり真面目に考えましょう。

情報を信じるか～信憑性の一次判断

ワクチンの接種のあとから全身が痛い、というニュース（複合性局所疼痛症候群）はセンセーショナルでしたが、ワクチン接種をした人たちと、していない人たちの中でこの症候群になる率に有意差が無いということが分かってきています。騒いだ割には因果関係が怪しかったわけです。

真偽の判断や有効性／有害性の情報を信じるかどうか難しいとき、多くの人は「体験談を参考にしよう」と考えます。但しワクチンに関してはこのやり方がうまく機能しません。

機能しない理由は、頻度が低すぎるから。

体験談を重視した判断は、問題が起こる頻度が10回に1回など、比較的高頻度の場合にはうまく機能します。近隣のレストランの評判などであればこうして友人に聞いてみれば、大体判断できるでしょう。

ところがワクチンの場合、副反応が起きる頻度が10万件に2件程度の、低頻度です。友達に聞いてもそうだったという経験をした人はほぼいません。そして当然10万人にアンケートを取るなんてとてもできません。検索／SNS／TV等のメディアの情報を参考にするのも、後述する「利用可能性ヒューリスティック¹」の罠に落ちる可能性があり、正しい判断は難しいです。

正攻法 自分の中に基準を作る

では、どうやって判断すれば良いのでしょうか。あなたが実際に採用するかどうかは別にして、まずはそもそもどうあるべきか、という正攻法を書いておきます。

正攻法で攻める場合、基本的にはその分野の基礎知識を身につけることが大事になります。ワクチンで言えば、(1)病原体は何か→ウイルス (2)ウイルスとは何か？ (3)何と言うウイルスで、どんな特徴があるか→Covid ならコロナウイルス、子宮頸がんなら HPV (ヒトパピローマウイルス) 特徴は・・・ (4)一般的にウイルスの感染経路は→飛沫感染、マイクロ飛沫感染（空気がよどんだ所）、接触感染。HPV の場合性交渉での感染が主要経路 (5)そのウイルスの感染機構は→コロナウイルスは、スパイクタンパク質が細胞表面の ACE2 レセプターに結合すると、細胞膜が凹んで中に入る (6)細胞に感染すると何が起きる？ →RNA ウイルスの場合、核の外側のリボソームの領域を乗っ取り、ウイルスタンパクとウイルスの RNA を複製する。ウイルスの個数は 1000000 個ぐらい（コロナの場合） などなど・・・

・・・かなり面倒ですね。

なぜ基礎知識を重視するかというと、自分の中に基礎知識をベースにした判断基準がないと、説明する側が完璧な説明をしたとしても、その価値や真偽を判断できないからです。

¹ メディアなどで強調されるものが多く起きていると錯覚してしまう、人間の省略思考のクセのこと。

ただ、正攻法がしんどいという人も多いと思います。私も苦手分野ではしんどいです。その場合どうしたらよいのでしょうか。

判断者を利用 正攻法が出来る人に頼る

実は科学が進歩した結果、基礎知識を持って自分で判断することが難しくなっていました。残念ですが、それが現実だと思います。現実を受け入れるとして、情報の真偽の判断はどうしましょうか。

これは中々難しい問題です。自分が判断できない問題を他人に代理で判断してもらうわけですが、その人が信用に値するかどうかはどうやって判断すればよいのでしょうか。

実はこのレポートの重点課題の1つなので、少し詳しく書きたいと思います。

まず、やめるべき姿勢について書いていきます。それは、神さまのような万能の誰かを求めること。そんな人はいません。こう書くと「当たり前じゃないか」と言われそうですが、実際のところ、精神的にはそれほど当たり前でもありません。何でも答えてくれる先生、何でも答えてくれる旦那さん、などを無自覚・無意識に求めていることは結構あると思います。

少し脱線しますが、万能者²を求めてしまう感覚は、自我の発達段階で言うと、中期の自我です。小学校の低学年ぐらいまではこの感覚で生きているのがふつうの発達です。でも、日本人は大人になってもこの段階の人が多くと言われます。自分で判断して自分で行動し、自分で責任を持つという後期の自我そして成熟した自我へと進んでいない人が多いのです。万能者を求めてしまう心は卒業しましょう。

精神論になってしまいますが、あくまで「自分の責任でその人の意見を信じると決める」ことが始まりです。心の中で「判断者として雇う」わけです。彼(彼女)がきちんと勉強して基礎知識を身につけた分野には敬意を払い、それ以外は期待しない。これが当たりの現実です。

では、万能者としてではなく、「自分の意志で、判断者を心の中で雇う」ために、相手を信じて良いかどうかをどうやって決めたら良いのでしょうか。

私は、整理すると以下の4点ではないかと思います。

- (1) 人選は大事。日頃から信頼に足る判断者を探しておく
- (2) 判断者を多く知っているコネクター(つなぐ人)を知人に持つ
- (3) 信頼できる情報源にはお金を払う
- (4) 公式見解は必ず見る

ここでは主に(1)(2)について書きます。

² テレビのコメンテーターも、ある意味「万能の回答者を演じている」とも言えると思います。

私は、コロナ禍において、山中伸弥先生のサイトをブックマークしました。科学では、現在進行中の出来事については事実かどうかの判断にグラデーションが生じます。先生のサイトはコロナウイルスに関連する情報を、事実だと言えること、事実かもしれないがまだ証拠が足りないこと、根拠が怪しいこと、と整理されていて好感が持てました。

他の人の判断を信用するのは有効ですが、コロナはこの人、子宮頸がん予防ワクチンはこの人、男女関係は、お金は、職場の人間関係は・・・と、色々な専門家をブックマークしておくのは、それはそれで大変ですね（私は苦になりませんが）。

というわけで、身近に、「判断者をたくさん知っている人」を持ち、仲良くしておきましょう、というのが(2)コネクターを持つ、という戦法です。私も幅広い情報・知識が必要な仕事にいま就いているので、自分で勉強して知っていることは多い方だとは思いますが、それでも足りません。だからよく周りの人に教えてもらっています。

相手と健全なギブ・アンド・テイクの関係を築き、必要なときに、きちんとお願いして頼ることは大事です。私はいまコンサルタント会社で働いていますが、私よりずっと知識がある人が多いので、敵わないことも多いわけです。そういう時は、連絡係や会食の幹事など雑用もやっていますし、よく分かりませんがとても偉い人からなぜか気に入られたりしていて、私から返しているのは気持ちの良い挨拶ぐらいだったりすることもあります。

カウンセラー業を10年やって、聞き上手だったり、相手の意図を正確に読み取る力を磨いたことも関係の構築には役立っているかもしれません。相手が求めているものは本当に様々なので、健全なギブ・アンド・テイクと先に書きましたが、知識もお金も無くても、与えられるものは誰でも持っているはずですよ。

あと、検索に関して追記しておきます。

最近、日本語の解説風ページはレベルが落ちたと思います。原因はパクリライターの横行と、それを阻止できていない Google のプアな検索アルゴリズムのせいだと、私は考えています。

判で押したように同じような解説を掲載しているページが並ぶこと、ありませんか？ あれは、誰か一人がオリジナルで、あとは人のページをリライト（パクリ）して作ったサイトです。そういうライターに低価格のバイト料を支払ってサイトを作り、検索からアクセスを得て稼ぐビジネスをしている人たちがいます。一見見た目はきれいなページだったりするのですが、内容のレベルは低いですね。

Google もこうしたパクリサイトをうまく排除できていません。検索上位に表示されてしまうことも多いです。なお、コピペしなければ著作権法には触れません。

似たような内容のページがたくさん出てきたら、パクリライター作だと思って下さい。

ニュースの「頻度」のコントロール

話を順々にさかのぼって、感情が生まれるところ、信じるかどうか決めるところ、そしていよいよ外界から入ってくる情報をコントロールするところへと来ました。

ここで大事なものは以下の2点。

- (1) 自分がどのような影響を受けているか、自覚的になること
- (2) 実際に、入ってくる情報をコントロールすること

どちらかと言えば(1)の方が重要です。ネガティブなニュースからの影響を避けるためにニュースは見ないというのは、社会の動きに対して目をつぶるということでもあり、極端過ぎると思いますので。

人は、たとえばニュースで殺人事件を多く目にしたとすると、身の回りでそれが起きているような気がしてしまうわけです。言い換えると、平均的な人間関係の感覚つまり、周りに数十人～百数十人程度の人っていて、それを分母として事件が起きた、と感じてしまうと言っても良いと思います。本当の分母は日本のニュースであれば1億人以上いるのですが。

主に、以下の理由によるものだと思います。

- ・ニュースは商売なので、センセーショナルなものほど報道されやすい
逆に、平穏に生きている大多数の情報は報道されることがない
- ・人間は狩猟採集時代の、数十人の集落の感覚で生きていて、
潜在意識レベルでは、分母を数十人として捉えてしまう。

この、自分から遠いところで低頻度に起きているが、ニュースなどで目にすることが多いので、たくさん起きているような気がしてしまう、という現象のことを「**利用可能性ヒューリスティック**」と呼びます。

低頻度で起きている事を感じ覚的に理解するのは、工夫が必要です。

なぜなら、人間は多くの場面で、比率はふた桁ぐらいしか掴めないからです。

まんじゅうが1個と100個の比率は感覚的に分かるけれど、千個になるとあとはもう「たくさん」という感覚になってしまうということです。10万はもう、差が分からなくなる。

子宮頸がん予防ワクチンの場合、副反応が出たのが10万分の2

がんを防げるメリットはおそらく、子宮頸がんになる確率が10万分の3000程度なので、そのうちの9割である、10万分の2700ぐらいだと思います。(詳しくは後編で)

人間、10万という比率をふつうは感覚的に理解できないので、ひと工夫します。

お金の置き換えて考える

お金というのは、1円から、何億円という単位まで日常的に出てくる、ケタの幅が大きい数字の例です。

実際に1億円を目にした人は少ないでしょうが。1億と言えば、1円と8ケタも違いますが、何となく大きさの感覚を持っている大人が多いのではないのでしょうか。

10万分の2は、あなたが10万円持っていて、そのうちの2円。

10万分の2700は同様に10万円所持金のうちの2700円。

脱線しますが、よく原子の大きさなどを例えるときに、東京ドームの真ん中にサッカーボールを置いて云々という例えがありますが、あれは分かりにくいですよ。化学をやってきた私が分からないと思うのだから、分かりにくすぎますね。

直径とお金を比例させて考えたとして、

原子の直径が1円だとすると、直径10cmのボールは100万円です。

今後科学番組はこうやって説明すれば良いと思います（笑）。ちなみに比率は事実です。

まとめ

ここまでの話を全てまとめます。

1. リフレーミングの活用

センセーショナルなニュースに対して、心の受け身の取り方を決めておく

2. 信頼できる判断者を選ぶ

ニュースの判断は専門家をその都度雇うイメージで、誰の判断を信じるか選ぶ。

（もちろん、自分で判断できる場合は、正攻法で判断するのもあり）

3. 利用可能性ヒューリスティックを自覚する

入ってくる情報の「頻度」に気をつけ、分母（大抵日本全体。世界のこともある。）、分子（その1件）をお金に置き換えて考える。何円持っていて、そのうちの何円という形で。

具体的に効果あるの？という話や副反応の話は、後編 データ編でまとめます。

コロナのワクチンと、子宮頸がん予防ワクチンの2種類だけです。