

# エコーチェンバー自己診断チェックリスト

## A. 情報の入り方

- タイムラインに同じ結論・同じ言い回しが多い
  - 反対意見をほとんど見ない／炎上でしか見ない
  - 新しい視点より「納得できる投稿」に安心する
  - 情報源が実質的に数名・数媒体に固定されている
- 

## B. 感情反応（重要）

- 反対意見に内容より先に感情が動く
  - 読む前に「またこの手の人」と判断する
  - 異なる意見を無知・勉強不足だと感じやすい
  - 不快な意見はすぐミュート／ブロックしたくなる
- 

## C. 思考・言語の変化

- 「普通は」「常識的に」といがち
  - 正しい／間違いの二分法で考える頻度が増えた
  - 断定的な表現を好むようになった
  - 条件・例外を付けた説明が減っている
- 

## D. 専門職・実務者特有

- SNSの反応が妥当性の指標になっている
  - 自分と合わない研究・指針を軽視しがち
  - 異論を出す同業者を現場を知らないと決めつける
  - クライアントの支持を理論の正しさと同一視する
-

## 判定目安

- 0-3：低リスク
- 4-7：軽度傾向（注意）
- 8以上：中～高度リスク（要修正）

※数よりも **B**（感情）・**C**（思考）の該当数を重視

---

**備考**：エコーチェンバーは能力不足ではなく環境依存。

専門性・成功体験・承認が揃うほど起きやすい。