

A worker wearing a white hard hat and a dark jacket is seen from behind, looking out over a large industrial facility at night. The facility is filled with pipes, cranes, and structures, with several lights glowing. In the foreground, another white hard hat sits on the ground, featuring a label with the name 'よしだ' and the blood type 'RH+B'.

ヘルメットに血液型
を書くあなたへ

よしだ
RH+B

ヘルメットに血液型を書く あなたへ

吉田 峻（よしだ しゅん）

目次

はじめに

第 1 章

ヘルメットの血液型

第 2 章

血液型性格診断の正体

第 3 章

なぜ人は信じてしまうのか

第 4 章

思い込みが事故を生む構造

第 5 章

安全教育の限界

第 6 章

思い込みを壊す方法

第7章

ヘルメットに血液型を書くということ
——それは安心か、それとも錯覚か

あとがき

著者紹介

参考文献

はじめに

人は、たった一文字で人を判断する。

A、B、O、AB。

それだけで「合う」「合わない」を決め、

それだけで「安心」や「不安」を感じる。

——私は、B型だ。

これまで何度、その一言で線を引かれてきただろう。

「えー、B型なんだ」

「ちょっと合わないかも」

「やっぱりね」

軽く笑いながら言われるその言葉に、

私は何度も、何も言い返せずに笑ってきた。

場の空気を壊さないために。

大人として振る舞うために。

でも本当は、少しだけ、確実に傷ついていた。

なぜ、たったそれだけの情報で、

私という人間が“わかった気”になるのだろうか。

なぜ人は、確かめもしないまま、

ラベルを貼り、距離を決めてしまうのだろうか。

——そしてある日、私は気づいた。

それは、日常の会話の中だけでは終わらない。

現場でも同じことが起きている。

ヘルメットに書かれた血液型。
何気ない会話の中の「A型だから大丈夫」。
「O型だから大雑把かもな」という一言。
その小さな“思い込み”が、
確認を省き、違和感を見逃し、
やがて取り返しのつかない結果につながることもある。
人は、思い込みで人を見る。
そして、思い込みで行動する。
——それが事故の正体だ。
この本は、血液型を否定するための本ではない。
信じる人を否定するための本でもない。
ただ一つ、問いかけたい。
あなたが信じているその「当たり前」は、
本当に、確かめたものですか？
そしてその思い込みは、
誰かを傷つけていませんか？
あるいは——命を危険にさらしていませんか？
これは、血液型の話ではない。
人が人を「わかった気になる」ことの、
本当の怖さの話だ。

血液型性格説は、どこから生まれたのか

一人はなぜ、科学よりも“物語”を信じるのか――

あなたは、一度でも考えたことがあるだろうか。

なぜ日本では、これほどまでに

「血液型」が人の性格を語る言葉になっているのか。

初対面で、こう聞かれる。

「血液型は？」

そして答えると、ほぼ確実にこう言われる。

「やっぱりそうだった」

しかしここで、冷静に考えてみてほしい。

本当に、人の性格は

たった4種類の血液型で説明できるのだろうか。

世界には80億人以上の人間がいる。

その人間の複雑な性格が、

A 型

B 型

O 型

AB 型

この四つに分類できるというのは、

冷静に考えればかなり大胆な話である。

では、この考えはどこから生まれたのか。

実は――

血液型性格説の歴史は、
心理学ではなく、**戦前の日本社会**から始まっている。

血液型と性格を結びつけた最初の人物

血液型と性格を結びつけた最初の人物として知られているのは、

1920 年代の日本の研究者

古川竹二（ふるかわ たけじ）である。

1927 年、古川は論文を発表した。

タイトルは

「血液型による気質の研究」

この研究の目的は、

現代の私たちが想像するような「性格診断」ではなかった。

むしろ逆だった。

当時の日本社会には、ある問題があった。

それは

民族の性格を分類しようとする動き

だった。

古川は、台湾の原住民族と日本人を比較し、

血液型と民族の性格に関係があるのではないかと考えた。

しかしこの研究には、

現代の科学から見ると大きな問題があった。
調査人数は非常に少なく、
統計的検証も不十分だった。
それでもこの論文は
当時の社会に強い印象を残した。
そしてここから、
血液型と性格の関係という考えが、
少しずつ広がっていったのである。

一度消えた「血液型性格説」

実は、この説は一度、完全に消えている。
第二次世界大戦後、
科学の世界では
血液型と性格の関係は証明されていない
という認識が広まった。
心理学の研究でも
明確な関連は見つからなかった。
そのため、
学術的な議論としては
ほぼ終わった話
になっていた。
しかし――
この話は

1970 年代に、突然よみがえる。

血液型ブームの誕生

1970 年代、日本で

ある本がベストセラーになった。

『血液型でわかる相性』

この本をきっかけに

- 血液型占い
- 血液型性格診断
- 血液型相性

といった文化が一気に広がった。

テレビ

雑誌

漫画

恋愛

すべての場面で

血液型が語られるようになった。

いつの間にか日本社会では、

「血液型＝性格」

というイメージが

当たり前になっていったのである。

しかしこの時点でも、

心理学の研究者たちはこう言っていた。

科学的証拠はない。

科学は何を示しているのか

では実際に、

血液型と性格の関係を調べた研究はあるのだろうか。

答えは

ある。しかも大量にある。

例えば、1 万人以上を対象にした研究がある。

この研究では、

- 血液型
- 性格テスト

を統計的に分析した。

結果はどうだったか。

68 項目の性格質問のうち、

65 項目で差は確認されなかった。

つまり

血液型は性格をほとんど説明しない

という結果だった。

別の遺伝子研究でも同じ結論が出ている。

血液型は

赤血球の表面にある抗原の違いを示すものだ。

しかし性格は

- 脳の神経回路

- 環境
- 経験
- 学習

など、非常に複雑な要素で形成される。

そのため

血液型だけで性格が決まるという科学的根拠は確認されていない。

それでも、人は信じる

ではなぜ、

それでも人は血液型を信じるのか。

ここに心理学の核心がある。

人間の脳は、

物語を信じるようにできている。

例えばこうだ。

A 型

「几帳面」

B 型

「マイペース」

O 型

「大雑把」

AB 型

「変わり者」

この説明を聞いたとき、
多くの人はこう思う。

「当たっている気がする」

しかし心理学ではこれを

バーナム効果

と呼ぶ。

誰にでも当てはまる性格を

「自分にぴったりだ」と感じる現象である。

さらにもう一つの心理がある。

それは

自己成就予言

だ。

人は、

「自分はB型だからこういう性格だ」

と思い込むと、

その性格に近い行動をとるようになる。

つまり

血液型が性格を作るのではない。

信じることで性格を作る。

現場にも存在する「心理」

ここで、この本のテーマに戻ろう。

建設現場では

ヘルメットに血液型を書くことがある。

そこには理由がある。

「事故が起きたとき、
輸血の参考になるかもしれない」

しかし現代医療では、

輸血の前には必ず

クロスマッチ検査

が行われる。

つまり

ヘルメットの血液型だけで

輸血が行われることはない。

それでも書かれる理由は何か。

それは

安心感

である。

人間は

「何か対策をしている」

と思うと

安心する。

だが心理学は知っている。

人間は

安心すると

警戒を下げる。

そして警戒が下がると、
判断は鈍る。

本当に守るべきもの

この本は、
血液型の話をしたいわけではない。
伝えたいのは

人間の思い込みの力

である。

人は

慣れる。

安心する。

信じる。

そしていつの間にか

疑うことをやめる。

事故はそのとき起きる。

問題は

血液型ではない。

問題は

思い込みである。

そしてそれは、

現場だけの話ではない。

私たちの

日常のあらゆる場所で起きている。
だからこそ、
この問いが必要なのだ。

最初に大事なことをはっきり書いておきます。

**科学的に「血液型で性格が決まる」
という証拠は確認されていません。**

それでも日本では長い文化の中で
「血液型イメージ」が形成されてきました。
次に血液型の特徴を整理します。
「実際の性格」ではなく
「社会に共有されたイメージ」
です。

血液型ごとの性格イメージ

—社会が作った「四つの人格」—

日本社会には、

血液型ごとに語られる「性格イメージ」がある。

それは科学というより、

長い時間をかけて作られた

文化的なキャラクター像に近い。

ここでは、その特徴を整理してみよう。

A 型の特徴

（日本で最も多い血液型）

イメージされる性格

- ・ 真面目
- ・ 几帳面
- ・ 責任感が強い
- ・ 空気を読む
- ・ 協調性がある
- ・ 慎重
- ・ 我慢強い
- ・ ルールを守る

A 型は日本人の約 40%を占めると言われる。

そのため、日本社会の「標準的性格」として語られることが多い。

長所として語られる点

A 型は

- ・ 計画性がある
- ・ 仕事が丁寧
- ・ 責任を投げない
- ・ チームワークを大切にする

など、組織社会に向いた性格として語られる。

日本の会社文化や現場文化と
相性がいいイメージがある。

短所として語られる点

一方で

- ・ 神経質
- ・ 気を使いすぎる
- ・ ストレスを溜めやすい
- ・ 頑固
- ・ 融通が利かない

という側面も語られる。

つまり

「真面目すぎる人」

というイメージでもある。

B 型の特徴

(最も誤解されやすい血液型)

イメージされる性格

- ・マイペース
- ・自由人
- ・好奇心が強い
- ・個性的
- ・思いつきで動く
- ・感情表現が豊か
- ・興味のあることに集中する

B 型は日本では

約 20%前後と少数派である。

少数派であるがゆえに、

強いキャラクターとして語られる。

長所として語られる点

B 型は

- ・発想力がある
- ・クリエイティブ
- ・新しいことに挑戦する
- ・集中力が高い
- ・好きなことには努力を惜しまない

など

天才型

として語られることも多い。

芸術家

起業家

研究者

などのイメージが付くこともある。

短所として語られる点

しかし日本社会では

- ・ 自己中心的
- ・ 空気を読まない
- ・ 協調性がない
- ・ 気分屋
- ・ 飽きっぽい

といった

ネガティブなイメージを持たれやすい。

実際、

「B型は合わない」

という言葉

聞いたことがある人も多いだろう。

このようなイメージは

血液型による偏見

として

心理学でも問題視されることがある。

○型の特徴

(リーダータイプのイメージ)

イメージされる性格

- ・ 大らか
- ・ 社交的
- ・ ポジティブ
- ・ リーダーシップがある
- ・ 面倒見がいい
- ・ 楽観的
- ・ 細かいことを気にしない

○型は

親分肌

のイメージを持たれることが多い。

長所として語られる点

○型は

- ・ 人付き合いが得意
- ・ 行動力がある
- ・ 決断力がある
- ・ まとめ役になる

など

リーダータイプ

として語られることが多い。

会社でも

「O型は社長タイプ」
と言われることがある。

短所として語られる点

しかし同時に

- ・大雑把
- ・適当
- ・細かい作業が苦手
- ・強引
- ・自己主張が強い

といったイメージもある。

つまり

大胆だが雑

という評価を受けやすい。

AB 型の特徴

(最もミステリアスなイメージ)

イメージされる性格

- ・ 個性的
- ・ 天才肌
- ・ 合理的
- ・ クール
- ・ 二面性がある
- ・ 独特の感性

AB 型は日本で

約 10%

と最も少ない血液型である。

そのため

「よく分からない人」

というイメージが作られやすい。

長所として語られる点

AB 型は

- ・ 頭の回転が速い
- ・ 合理的
- ・ 客観的に物事を見る
- ・ 芸術的センスがある

など

知的タイプ

として語られることが多い。

短所として語られる点

一方で

- ・ 冷たい
- ・ 何を考えているかわからない
- ・ 付き合いづらい
- ・ 気分が変わりやすい

という評価を受けることもある。

つまり

ミステリアス

というキャラクターで語られることが多い。

しかし心理学はこう言う

ここまでの特徴は

多くの人が聞いたことがあるはずだ。

だが心理学の研究では

血液型と性格の関連は確認されていない。

つまり

A 型でも大雑把な人はいる。

B 型でも几帳面な人はいる。

O 型でも神経質な人はいる。

AB 型でも社交的な人はいる。

当然の話だが

人間の性格は

- ・ 育った環境
- ・ 経験
- ・ 教育
- ・ 文化
- ・ 脳の特徴

など、

非常に多くの要素で形成される。

血液型だけで

人を理解することはできない。

それでも人は信じる

それでも

血液型の話は消えない。

なぜか。

それは血液型が

「人を理解した気になれる物語」

だからだ。

人間は

複雑なものを

単純にしたいくなる。

人を4つに分ける。

それは

とてもわかりやすい。
だがそのわかりやすさが
時に、人を見る目を曇らせる。

第1章 ヘルメットの血液型

現場に入ると、最初に目に入るのは人ではない。

色とりどりのヘルメットだ。

白、黄、青、赤。

役割や立場を示す色の違い。

そこに貼られた名前。会社名。資格のステッカー。

そして――

小さく書かれた、血液型。

A。B。O。AB。

それは、まるで当たり前のように存在している。

誰も疑問に思わず、誰も説明しない。

ただそこにある「常識」として。

私は、その文字を見た瞬間、少しだけ視線を逸らす癖がある。

――B型。

たったそれだけの情報で、

人は、私を“理解した気になる”。

「B型っぽいね」

「やっぱり自由人でしょ？」

「マイペースなんだよね」

笑いながら、軽く、悪気なく。

その一言が、

どれだけ人を切り取っているのかも知らずに。

現場でも、それは変わらない。

「A 型だから丁寧だろ」

「O 型は大雑把だからな」

「B 型か、ちょっと気をつけとけよ」

冗談のようで、冗談ではない。

空気の中に溶け込んだ“前提”。

誰もが、それを否定しない。

——いや、できない。

なぜならそれは、あまりにも「それっぽい」からだ。

人は、理解したい生き物だ。

目の前の相手を、できるだけ早く、簡単に、分類したい。

その欲求は、本能に近い。

だからこそ——

血液型という“ラベル”は、あまりにも都合がいい。

四つに分ければいい。

覚えやすい。

話しやすい。

そして、当たっている“気がする”。

だが、その「気がする」は、

本当に“当たっている”のだろうか。

ある現場での出来事だ。

新人の作業員がいた。

真面目で、口数は少なく、指示には素直に従う。

ヘルメットには「A 型」と書かれていた。

「A 型だから大丈夫だろ」

誰かがそう言った。

その場の空気は、わずかに緩んだ。

確認が一つ、省略された。

「まあ、あいつならミスしないよ」

そうして、その作業は進められた。

結果——

小さな見落としが重なり、ヒヤリとする事象が発生した。

幸い、大事故には至らなかった。

だが、あと一步違えば、取り返しのつかない結果になっていた。

後から振り返れば、原因はいくつも挙げられる。

手順の確認不足。

指示の曖昧さ。

環境要因。

だが私は、どうしても見過ごせなかったものがある。

——「A 型だから大丈夫」という、あの一言。

それは、誰も意識していなかった。

記録にも残らない。

議事録にも書かれない。

だが確実に、その場に存在し、
判断を歪めていた。

人は、事実ではなく「解釈」で動く。
そしてその解釈は、驚くほど簡単に作られる。

血液型。

年齢。

経験年数。

肩書き。

それらは本来、「参考情報」に過ぎない。

だが人は、それを「結論」にすり替える。

——わかった気になる。

この「わかった気」が、最も危険だ。

なぜなら人は、わかった瞬間に思考を止めるからだ。

確認をしなくなる。

疑わなくなる。

違和感を無視する。

そして事故は、いつもそこから始まる。

ヘルメットに書かれた血液型。

それは、一見すると無害だ。

ただの情報。

緊急時のための配慮だと言う人もいるだろう。

だが本当に、それだけだろうか。
その文字は、見た瞬間に「印象」を生む。
印象は「判断」を生む。
判断は「行動」を変える。
つまりそれは、
「安全に直接関与する“見えない要因”」になり得る。

私はB型だ。
だから何だというのだろう。
その一文字で、
私の注意力は決まるのか。
判断力は決まるのか。
命の重さは変わるのか。
答えは、決まっている。
——変わるはずがない。
だが現実には、変わってしまう。
人の中で。
空気の中で。
無意識の中で。

安全とは、ルールや設備だけでは守れない。
最後に事故を防ぐのは、
人の「認識」だ。

何を見ているか。

何を信じているか。

何を“わかった気”になっているか。

そのすべてが、結果を左右する。

ヘルメットの血液型。

それは、小さな文字だ。

だが、その小さな文字が、

人の判断を静かに狂わせることがある。

誰も悪くない。

誰も気づいていない。

だからこそ、怖い。

この章の結論は、シンプルだ。

血液型が問題なのではない。

それを見た人間の“思い込み”が問題なのだ。

第2章 血液型性格診断の正体

「A型は几帳面」

「B型はマイペース」

「O型は大らか」

「AB型は二面性がある」

——あなたも、一度は聞いたことがあるはずだ。

そしてきっと、こう思ったこともある。

「なんとなく当たっている気がする」

この“なんとなく”こそが、すべての始まりだ。

人は、完全な情報の中で生きているわけではない。

むしろ、不完全な情報だらけの世界で、

なんとか意味を見つけながら生きている。

目の前の人がどんな人間なのか。

一瞬で理解することなど、本来は不可能だ。

だが、それでは不便すぎる。

だから人は、

「簡単なルール」で世界を理解しようとする。

血液型は、その最も分かりやすい道具の一つだ。

たった四つに分けるだけで、

複雑な人間を“理解した気”になれる。

——これほど便利なものはない。

ここで、一つの心理現象を紹介する。

バーナム効果

これは、「誰にでも当てはまる曖昧な説明を、自分だけに当てはまる特別なものだと感じてしまう現象」だ。

例えば、こんな文章を見てほしい。

「あなたは社交的な一面を持ちながらも、
一人の時間を大切にするタイプです。

時には大胆ですが、慎重に考えることもあります。」

どうだろう。

——当たっている気がしないだろうか。

だがこの文章、実はほとんどの人に当てはまる。

人は誰でも、社交的なときもあれば一人になりたいときもある。

大胆なときもあれば、慎重なときもある。

つまりこれは、「誰にでも当てはまる“安全な表現”」
なのだ。

血液型の性格診断は、この構造を巧みに使っている。

「几帳面な一面がある」

「マイペースなところがある」

——“一面”と言われた瞬間、人は逃げ場を与えられる。

「全部じゃないけど、確かにある」

そう思った瞬間、その説明は“当たったこと”になる。

だが、それだけではない。

もう一つ、強力な心理が働いている。

確証バイアス

人は、自分の考えを裏付ける情報だけを集め、

反対の情報を無意識に無視する傾向がある。

例えば、あなたが「B型はマイペースだ」と思っているとする。

すると――

B型の人が自由に振る舞ったとき、「やっぱり」と感じる。

だが、几帳面に行動したときは「例外」として処理する。

記憶に残るのは、都合のいい一致だけだ。

こうして、「当たっている」という感覚は、
どんどん強化されていく。

さらに厄介なのが、これだ。

ラベリング理論

人は、一度貼られたラベルに引っ張られて行動する。

「B型だからマイペース」

そう言われ続けた人は、

無意識のうちに“その通りに振る舞う”ようになることがある。

逆もまた同じだ。

「A 型だからきっちりしている」

そう期待された人は、その期待に応えようとする。

つまり——

血液型が性格を決めているのではない。

ラベルが行動を作っているのだ。

ここまで来ると、もうわかるだろう。

血液型性格診断は、

科学的に性格を分類しているわけではない。

それはむしろ、

人間の“思い込みの仕組み”を巧みに利用したシステムだ。

- ・ 誰にでも当てはまる表現（バーナム効果）
- ・ 都合のいい情報だけを集める（確証バイアス）
- ・ ラベルが行動を作る（ラベリング理論）

これらが組み合わさることで、

「当たっている世界」が完成する。

だが、ここで終わらせてはいけない。

問題は、「当たっているかどうか」ではない。

問題は——

それを信じたとき、人はどう行動するかだ。

人は、信じた瞬間に“判断を省略”する。

「A 型だから大丈夫」

「B 型だから注意しよう」

この一言で、本来必要だったはずの確認が消える。

考えることをやめる。

疑うことをやめる。

そして——

事故は、いつもその“省略”の先にある。

血液型は、ただの情報だ。

だがその情報は、

人の認識を変え、

判断を変え、

行動を変える。

つまりそれは、

現実を変える力を持っている。

もう一度、問う。

あなたが「当たっている」と感じているその感覚は、

本当に事実なのか。

それとも——

あなたの脳が作り出した“都合のいい物語”なのか。

人は、完全には思い込みから逃れられない。
だが、気づくことはできる。
「あ、自分は今、決めつけているかもしれない」
その一瞬の気づきが、
判断を止め、
確認を生み、
事故を防ぐ。

血液型性格診断の正体。
それは、人を分類するための道具ではない。
人がどれほど簡単に思い込むかを示す“鏡”だ。

第3章 なぜ人は信じてしまうのか

「血液型なんて、さすがに本気では信じていない」

そう思っている人は多い。

だが現実には、会話の中で使う。

人を評価するときに、無意識に思い出す。

そして判断の“補助材料”として、自然に入り込んでくる。

——それは本当に、「信じていない」と言えるのだろうか。

人は、自分の思考を過信する。

「自分はちゃんと見ている」

「自分は合理的に判断している」

「自分は偏っていない」

だが、その前提そのものが、すでに危うい。

なぜなら人の脳は、

正確さよりも“速さ”を優先するようにできている
からだ。

ここで一つ、重要な仕組みがある。

ヒューリスティック

これは、

複雑な問題を瞬時に処理するための“思考の近道”だ。

例えば――

初めて会った人を、数秒で「感じのいい人」「苦手そうな人」と判断する。

これは決して悪いことではない。

むしろ、生きるために必要な能力だ。

だが問題は――

この“近道”を、必要以上に使いすぎることだ。

血液型は、このヒューリスティックと相性がいい。

- ・4つに分類できる
- ・覚えやすい
- ・会話に使いやすい

つまり、**思考を省略するには最適な材料**だ。

人は、深く考えるよりも、

“それっぽい理由”で納得するほうが楽なのだ。

さらに、人は「不確実性」を嫌う。

不確実性回避

目の前の人がどんな人間かわからない。

どう行動するかわからない。

この“わからなさ”は、不安を生む。

だから人は、それを埋めようとする。

血液型というラベルは、

その不安を一瞬で軽減してくれる。

「B型だからこういう人だろう」

そう思えた瞬間、人は安心する。

——だがその安心は、事実ではない。

ただの“仮の答え”だ。

そしてもう一つ。

これが一番厄介だ。

同調圧力

人は、周囲と同じであることを強く求める。

みんなが血液型の話をしている。

みんなが「A型はこうだね」と言っている。

その中で、「それは違う」と言うのは難しい。

空気を壊す。

場を止める。

面倒な人だと思われる。

だから人は、

疑問を持っても、口に出さない。

そしてその沈黙が、

「みんなが信じている」という錯覚を生む。

ここまでを整理する。

人が血液型を信じてしまう理由は、単純だ。

- ・考えるのが楽だから（ヒューリスティック）
- ・不安が減るから（不確実性回避）
- ・周りに合わせるから（同調圧力）

どれも、人間として“自然な反応”だ。

つまり――

**特別な人だけが信じているわけではない。
誰もが、同じ構造の中にいる。**

ここで、一つだけ現実を突きつける。

人は、「間違った情報」では動かない。

人を動かすのは、

「納得した情報」だ。

たとえそれが間違っているでも、

「それっぽい」「当たっている気がする」と感じた瞬間、
それは“真実”として扱われる。

そしてその“真実”が、行動を変える。

確認を省く。

注意を緩める。

判断を固定する。

もう、わかるだろう。

問題は、血液型ではない。

問題は――

人が“納得してしまう構造”そのものだ。

では、どうすればいいのか。

思い込みをゼロにすることはできない。

それは人間である以上、不可能だ。

だが、一つだけできることがある。

それは――

「一度、止まること」だ。

「本当にそうか？」

「今、自分は決めつけていないか？」

この一瞬の問いが、

思考の暴走を止める。

安全の現場でも同じだ。

事故を防ぐ人は、特別な能力を持っているわけではない。

ただ一つ違うのは――

「わかった気にならない」ことだ。

血液型を信じるかどうかは、問題ではない。

その情報をどう扱うか。

どこまで疑うか。

どこで立ち止まるか。

それがすべてだ。

人は、考えているようで考えていない。

見ているようで見ていない。

理解しているようで、理解していない。

だがそれに気づいた瞬間、

初めて“本当の意味で考える”ことができる。

この章の結論は、一つだ。

人は、弱いから信じるのではない。

人は、人間であるがゆえに信じてしまう。

第4章 思い込みが事故を生む構造

事故は、突然起きるものだと思われている。

「まさか」

「想定外だった」

「運が悪かった」

そう言われて片付けられる。

だが、本当にそうだろうか。

事故は、突然ではない。

それは――

静かに、確実に積み上がっている。

しかもその多くは、

目に見える危険ではない。

もっと手前。

もっと静かな場所。

――人の“認識”の中で始まっている。

現場には、数えきれないほどの危険がある。

高所、重機、電気、化学物質。

どれも明確で、わかりやすい。

だから人は、それに注意を向ける。

だが本当に恐ろしいのは、

「危険に見えない危険」だ。

思い込み。

それは、音もなく入り込み、

抵抗もなく受け入れられる。

そして気づかれないまま、

判断を変え、行動を変える。

ここで、一つの流れを見てほしい。

① ラベルを見る

(「A型」「ベテラン」「経験者」)

② 印象が生まれる

(「丁寧そう」「大丈夫そう」)

③ 判断が省略される

(「確認しなくてもいいか」)

④ 行動が変わる

(確認不足・声かけ不足)

⑤ ズレが生まれる

(小さなミス・違和感)

⑥ それでも止まらない

(「大丈夫だろう」)

⑦ 事故発生

どこにも、“悪意”はない。
誰も手を抜こうとしていない。
誰も事故を起こそうとしていない。
それでも起きる。
なぜか。
——途中で誰も止まらなかったからだ。

人は、「明確な危険」には反応できる。
だが、「曖昧な違和感」には弱い。
そして思い込みは、
その“違和感”を消してしまう。
「まあ大丈夫だろう」
「今までも問題なかった」
「この人なら平気だ」
この言葉が出た瞬間、
脳は“安全だ”と判断する。
だがそれは、安全ではない。
「安全だと思い込んでいる状態」に過ぎない。

ここで重要なのは、これだ。
事故は、「大きなミス」から起きるのではない。
小さなズレが、修正されなかった結果として起きる。

ネジが少し緩んでいた。

声かけが一つ足りなかった。

確認が一回抜けた。

それだけなら、本来は修正できた。

だが思い込みがあると、人はこう考える。

「このくらい大丈夫」

そして、そのズレは放置される。

放置されたズレは、やがて連鎖する。

一つのズレが、次のズレを呼び、

やがて取り返しのつかないラインを越える。

これは偶然ではない。

構造だ。

ここで現場のリアルを一つだけ、突きつける。

事故が起きた後、必ずこう言われる。

「なぜ気づかなかったのか」

「なぜ止めなかったのか」

だが、その問いは間違っている。

本当の問いはこうだ。

——「なぜ、気づけなくなっていたのか」

人は、見ようと思えば見える。
止めようと思えば止められる。
だが思い込みがあると、それができなくなる。
なぜなら——
最初から“問題がない”と判断しているからだ。

ヘルメットの血液型。
一見すると、ただの情報だ。
だがその情報が、
「この人はこういう人だ」という前提を作る。
前提は、判断を歪める。
判断は、行動を変える。

つまりそれは、
事故の“起点”になり得る。

ここで、もう一つだけ踏み込む。
人は、間違えることよりも——
「間違っていると認めること」の方が難しい。
一度「大丈夫」と判断した後、
それを覆すのは簡単ではない。
プライド。
責任。

空気。

それらが、修正を遅らせる。

そして事故は、その“遅れ”の中で起きる。

では、どうすればいいのか。

完璧な人間になる必要はない。

ミスゼロにすることも不可能だ。

だが一つだけ、決定的に重要なことがある。

「止まる仕組み」を持つこと。

人に頼るな。

気合に頼るな。

性格に頼るな。

それはすべて、不安定だ。

必要なのは、

誰でも止まれる構造だ。

- ・ダブルチェック
- ・声かけ
- ・指差呼称
- ・確認のルール化

これらはすべて、
“思い込みを強制的に止める装置”だ。

安全とは、「正しくやること」ではない。
「間違いに気づけること」だ。

そして、その最大の敵が——
思い込みだ。

血液型の話に戻ろう。
それはただの一文字だ。
だがその一文字が、人の認識に入り込む。
そして気づかないまま、
判断を変え、行動を変え、結果を変える。

小さな情報。
小さな思い込み。
小さなズレ。

だが事故は、
いつもそこから始まる。

この章の結論は、一つだ。

事故は、危険からではなく、
「思い込みによる判断の省略」から始まる。

第5章 安全教育の限界

「安全第一をお願いします」
「ルールを守って作業してください」
「危険予知をしっかりとやりましょう」
——現場で、何度も聞いてきた言葉だ。
いや、聞きすぎている。

安全教育は、存在している。
制度もある。
ルールもある。
講習もある。
それでも——
事故はなくなる。
なぜか。

答えは単純だ。
安全教育は、“知識”を教えているだけだからだ。

ヘルメットを着用する理由。
墜落のリスク。
感電の危険性。
手順の重要性。

どれも正しい。
どれも必要だ。
だが、それだけでは足りない。

人は、知っていても守らない。
いや、正確に言う——
守れなくなる瞬間がある。

なぜか。
その答えが、この本の核心だ。

安全教育は、「何が危険か」は教える。
だが、「なぜ人は危険な行動をしてしまうのか」は教えない。

ここに、決定的なズレがある。

人は、危険を知らないから事故を起こすのではない。
わかっているのに、やってしまう。

その理由を無視した教育は、どれだけ積み重ねても届かない。

ここで現場の現実を一つ。

講習で、こう言う。

「指差呼称を徹底してください」

受講者はうなずく。

「はい、やります」と言う。

だが現場に戻ると、こうなる。

「まあ、いいか」

「急いでるし」

「いつも通りで大丈夫だろう」

知識はあった。

理解もしていた。

それでも行動は変わらなかった。

なぜか。

それは――

“人間の構造”が変わっていないからだ。

思い込み。

慣れ。

油断。

同調。

過信。

これらは、講習一回で消えるものではない。

むしろ――

時間とともに強くなる。

最初は慎重だった新人が、

数ヶ月後には確認を省く。

なぜか。

「慣れた」からだ。

だがその“慣れ”こそが、最も危険だ。

正常性バイアス

人は、「今まで大丈夫だったことは、これからも大丈夫だ」と感じる。

事故が起きていない状態が続くと、

それが“安全の証拠”だと錯覚する。

だがそれは違う。

事故が起きていないだけで、

危険が存在しないわけではない。

そしてもう一つ。

ハインリッヒの法則

1 件の重大事故の裏には、
29 件の軽微な事故と、300 件のヒヤリ・ハットがある。

つまり――

事故は、いきなり起きているのではない。
見逃され続けた“兆候の集積”として起きている。

ではなぜ、その兆候は見逃されるのか。

答えは、ここでも同じだ。
思い込みが、違和感を消すからだ。

「このくらい大丈夫」
「いつも通り」
「この人なら問題ない」
この言葉が出た瞬間、
本来なら止まるべきところが、通過される。

安全教育は、危険を教える。
だが――
“危険を見えなくする心の動き”は教えていない。

だから、限界が来る。

どれだけ立派な教育でも、
どれだけ正しいルールでも、
それを使う人間の認識が歪んでいたら、全部無意味になる。

これが現実。

じゃあ、安全教育は無駄なのか？

違う。

ここで終わるなら、この本はただの否定本だ。

本当に言いたいのはここからだ。

安全教育は、“アップデート”しなければならない。

今までの教育はこうだった。

- ・正しい行動を教える
- ・危険を説明する
- ・ルールを守らせる

これから必要なのは、こうだ。

- ・なぜ人は守れなくなるのかを理解させる
- ・思い込みに気づかせる

・「わかった気」を壊す

つまり――

“行動”ではなく、“認識”を教育する。

これができる初めて、
安全教育は「機能」する。

「守ってください」
それじゃ、変わらない。

人を変えるのは、正しさじゃない。
気づきだ。

「あ、自分は今、油断している」
「あ、自分は今、決めつけている」
この一瞬が、事故を止める。

その一瞬を作るのが、本当の安全教育だ。

血液型の話も同じだ。
それ自体が危険なのではない。
それをきっかけに生まれる

“思い込み”に気づけないことが危険なのだ。

この章の結論は、一つ。

安全教育の限界とは、
人間の認識を無視していることにある。

そして——

その限界を超えられるかどうかは、
教える側にかかっている。

第6章 思い込みを壊す方法

ここまで読んで、こう思った人もいるだろう。

「確かに思い込みは怖い」

「でも、それを完全になくすなんて無理だ」

——その通りだ。

思い込みは、なくなるらない。

人間である以上、

それは避けられない。

だが、一つだけはっきりしている。

思い込みは壊せる。

ゼロにはできない。

だが、“気づいて止めること”はできる。

問題は、能力ではない。

意志でもない。

問題は——

方法を知らないことだ。

ここからは、感覚ではなく“技術”の話をする。

誰でも使える。

再現できる。

そして、現場で機能する方法だ。

1 「一呼吸止める」技術

事故の直前、人は必ず“流れ”の中にいる。

急いでいる。

慣れている。

いつも通りだと思っている。

この流れに乗っている限り、

思い込みは止まらない。

だから必要なのは――

強制的に流れを切ること。

方法はシンプルだ。

「これで本当にいいか？」と、声に出す。

たったそれだけだ。

だがこの一言で、脳は一度リセットされる。

自動運転から、手動運転に戻る。

人は、“考えようとしなない”のではない。

考えるタイミングを持っていないだけだ。

この一呼吸が、そのタイミングになる。

2 「逆を考える」技術

人は、一度「正しい」と思った瞬間、
それ以外の可能性を見なくなる。

だから、あえてこう考える。

「もし間違っているとしたら？」

- ・この手順、抜けてないか？
- ・この判断、本当に妥当か？
- ・この人、本当に大丈夫か？

これは疑うことではない。

思考の幅を取り戻す行為だ。

批判的思考

自分の判断を一度外から見る。

この習慣があるだけで、

思い込みの暴走は大きく減る。

3 「違和感を無視しない」技術

事故の前には、必ず“違和感”がある。

ほんの小さなズレ。
言葉にできない引っかかり。

だが人は、それをこう処理する。
「気のせいだろう」
「大丈夫だろう」

ここで止まる人はいない。
だから事故になる。

必要なのは、たった一つ。
違和感を“行動の理由”にすること。

「なんか変だな」と思ったら、止まる。
確認する。聞く。

完璧な根拠はいらない。
むしろ——
根拠がない違和感ほど、重要だ。

それは、無意識が出している警告だからだ。

4 「一人で決めない」技術

思い込みは、一人の中で完結する。

誰にも止められない。

誰にも気づかれない。

だからこそ必要なのは——

外に出すこと。

「これでいいと思うんだけど、どう思う？」

「確認してもらっていい？」

たったそれだけで、

思い込みは“共有された問題”になる。

人は、自分のミスには気づけない。

だが他人のミスには気づける。

この構造を使う。

安全とは、個人の能力ではない。

関係性の中で作られるものだ。

5 「ラベルを外す」技術

血液型。

年齢。

経験。

肩書き。

これらはすべて、判断の“近道”になる。

だが同時に、

思い込みの入口にもなる。

だから意識する。

「この人は、この人だ」

A 型でも、B 型でもない。

ベテランでも、新人でもない。

目の前の一人の人間として見る。

これだけで、判断は驚くほど変わる。

ラベルを外した瞬間、

思考は再び動き出す。

6 「仕組みで止める」技術

ここまでの方法は、すべて個人の行動だ。
だが、それだけでは不十分だ。

人は、必ず忘れる。
必ず崩れる。

だから必要なのは——
仕組みだ。

- ・ チェックリスト
- ・ ダブルチェック
- ・ 指差呼称
- ・ 確認のルール化

これらはすべて、
人の弱さを前提に作られた装置だ。

大事なものは、「守れるか」ではない。
守らなくても止まる構造になっているか。

これができて初めて、安全は安定する。

最後に

思い込みは、消えない。

だが——

気づくことはできる。

止めることはできる。

そしてその一瞬が、

すべてを変える。

事故を防ぐ人は、特別ではない。

ただ一つ違うのは——

「わかった気にならない」ことだ。

血液型の話から始まったこの本は、

ここで終わる。

だが本当に伝えたかったことは、ずっと同じだ。

人は、簡単に人を決めつける。

そしてその決めつけが、現実を変える。

だからこそ、問い続けてほしい。

「本当にそうか？」

その一言が、
思い込みを壊し、
判断を変え、
行動を変え、
命を守る。

この章の結論は、一つ。
安全とは、思い込みに気づき続けることだ。

第7章ヘルメットに血液型を書くということ

——それは安心か、それとも錯覚か

現場に入ると、必ず目に入るものがある。

白く、あるいは黄色く光るヘルメット。

そして、その片隅に書かれた、たった一文字。

「A」

「B」

「O」

「AB」

——血液型。

誰が言い出したのか。

なぜ書かれるようになったのか。

その理由を、はっきりと説明できる人は少ない。

だが、それでも書かれ続けている。

なぜか。

理由は、単純だ。

「何かあったときのために」

「万が一に備えて」

「昔からそうだから」

それだけだ。

——だが、その“それだけ”が、問題なのだ。

■ 人は、「意味のある行為」を信じたい

人は不安に耐えられない。

危険がある場所に立つとき、

見えないリスクに囲まれているとき、

何か一つでいい。

「自分は備えている」と思えるものが欲しくなる。

ヘルメットに書かれた血液型は、

その“役割”を果たしている。

そこにあるだけで、こう思う。

「もしものときも大丈夫だ」

「ちゃんと管理されている」

「ここは安全な現場だ」

だが――

その安心は、本当に現実に基づいているのか。

■ 医療の現実、冷酷なほど正確だ

事故が起きる。

出血する。

意識が遠のく。

そのとき、医療はどう動くか。

答えは明確だ。

血液型は、必ず検査される。

どんな緊急時でも、確認なしに輸血は行われない。

つまり――

ヘルメットに書かれた血液型が、
直接命を救うことは、ほぼない。
ここに、最初の“ズレ”がある。

■ それでも、人は書く

ではなぜ、書き続けるのか。
それは無意味だからではない。
むしろ逆だ。

“意味があると感じられるから”だ。

ここに、人間の本質がある。

人は、

「正しいから」ではなく

「納得できるから」行動する。

血液型は、その納得を与える。

■ それが生む、三つの“見えないメリット”

ここで一度、正直に認めよう。

ヘルメットに血液型を書く行為には、確かにメリットがある。

① 初動の“迷い”を減らす

事故の瞬間、現場は混乱する。

誰かが倒れ、

誰かが叫び、

判断が遅れる。

そのとき、たった一つでも情報があることで、
人は“動きやすくなる”。

正確かどうかではない。

動けるかどうかだ。

それは、確かに価値がある。

② 管理と識別の補助になる

現場では、同じような装備が並ぶ。

誰のヘルメットか分らない。

取り違える。

紛失する。

血液型は、簡易的な識別情報として機能する。

名前よりも目に入りやすく、

一瞬で判断できる。

これもまた、現場における“合理性”だ。

③ 「備えている」という心理的安定

これが、最も大きい。

人は、

何もしていない状態よりも、

何か一つでも対策している状態の方が冷静でいられる。

血液型を書く行為は、

その“安心”を与える。

それによって、

- ・ 焦りが減る
- ・ パニックが抑えられる
- ・ 指示が通りやすくなる

結果として、

現場全体の安定につながる。

■ だが、その先にある“落とし穴”

ここからが、この章の本題だ。

そのメリットは、同時に“危険”を生む。

■ 安心は、確認を奪う

「血液型が書いてあるから大丈夫」

この一言が、

本来行うべき確認を奪う。

人は、一度「分かった」と思った瞬間に、

それ以上考えなくなる。

これが、判断の停止だ。

■ 情報は、人を“ラベル”で見えるようにする

「A 型だから慎重」

「B 型だから雑」

笑い話のようで、

現場では笑えない。

その一言が、評価を歪める。

本来は個人の経験や状態で判断すべきところを、

“血液型”というラベルで処理してしまう。

それは、見えない差別であり、

見えない油断でもある。

■ そして、本質からズレる

安全とは何か。

それは、

- ・ 確認すること
- ・ 疑うこと
- ・ 繰り返すこと

だ。

しかし、

「血液型を書いているから安心だ」

この思考が入った瞬間、

人は“やった気になる”。

本来やるべきことをやらずに、

やったと思い込む。

——それが、事故の入口だ。

■ 結論

ヘルメットに血液型を書くことは、

無意味ではない。

だが、万能でもない。

それは——

安心を与えるが、安全を保証しない。

■ 最後に

現場に立つあなたへ。

ヘルメットに書かれた血液型を見たとき、
どう感じるだろうか。

「備えている」と思うか。

「安心だ」と思うか。

それでいい。

だが、その次に――

一つだけ、問いを持ってほしい。

それは、本当に安全のためか。

血液型は、命を救わない。

だが、思い込みは、命を奪う。

あとがき

ここまで読み終えたあなたに、
まず一つだけ、伝えたいことがあります。
——この本を読んだだけでは、何も変わりません。
少し怖いと感じたかもしれない。
「自分も思い込んでいたかもしれない」と思ったかもしれない。
それでも、日常に戻れば、
人はまた同じように判断し、同じように行動します。
それが、人間だからです。

私たちは、常に何かを“わかった気”で生きています。
相手のこと。
仕事のこと。
安全のこと。
すべてを一から疑い続けることはできない。
だからこそ人は、
簡単なラベルや経験に頼って判断します。
それ自体は、悪いことではありません。
問題は——
それに気づかないことです。

この本は、血液型を否定するために書いたものではありません。

信じることを否定したいわけでもありません。

ただ一つ、伝えたかったのは――

人は、想像以上に簡単に思い込むという事実です。

そしてその思い込みは、

日常の中では小さなズレとして現れ、

現場では重大な結果として現れることがあります。

私は、B型です。

この本の最初にした通り、

その一言で、何度も評価され、距離を置かれてきました。

そのたびに、表面上は笑いながら、

どこかで違和感を抱えていました。

なぜ、たったそれだけで人は判断されるのか。

その違和感が、この本の出発点です。

そして現場で、私は気づきました。

人は血液型だけでなく、

経験や年齢、肩書きでも同じことをしている。

「この人なら大丈夫」

「この人は危ないかもしれない」

そうやって、無意識に線を引いている。

その線引きが、

ときに判断を鈍らせ、

ときに確認を省略させ、

ときに事故につながる。

だから私は、

この“思い込みの構造”を伝えたいと思いました。

完璧になる必要はありません。

思い込みをゼロにすることもできません。

ただ、一つだけ。

「もしかしたら、自分は間違っているかもしれない」

そう思える瞬間を、持ってほしい。

その一瞬が、

あなたの行動を変え、

周囲の空気を変え、

そして結果を変えます。

安全とは、特別な技術ではありません。

誰か一人の努力でもありません。

それは、

一人ひとりの小さな“気づき”の積み重ねです。

この本が、そのきっかけの一つになれば、

これ以上のことはありません。

最後に。

もしこの本を読み終えたあと、

誰かと血液型の話をする機会があったら——

ほんの少しだけでいい。

その会話の中で、こう問いかけてみてください。

「それって、本当にそうかな？」

たったそれだけで、

世界の見え方は、少し変わります。

そしてその変化は、

きっと、見えないところで誰かを守っています。

ここまで読んでいただき、

本当にありがとうございました。

著者紹介

吉田 峻（よしだ しゅん）
労働安全衛生講師。
日本心理学会認定心理士。



著者 HP



現場と心理をつなぐ「実践型安全教育」の専門家。
建設・製造・物流など多様な現場において、安全教育および技能講習の講師として活動。フォークリフト、玉掛け、小型移動式クレーン、高所作業車など、数多くの資格講習に携わり、延べ数千人以上の受講者に対して指導を行ってきた。

特徴は、「知識を教える講習」ではなく「事故を防ぐ講習」に徹している点にある。現場で実際に起きた事故やヒヤリ・ハット事例をもとに、人間の判断ミスや思い込みの構造を分解し、再現性のある“行動レベルの安全”として伝える独自のスタイルを確立。

講習はすべて録音し、終了後に多角的に分析。教育学・心理学・安全工学・現場監督・受講者の視点から「本当に伝わったか」を徹底的に検証し続けている。その改善回数は数え切れない。

また、自身の経験として、血液型による無意識のレッテル貼りや評価に違和感を抱き続けてきた。当たり前のように交わされる「A 型だから安心」「B 型だから不安」

という言葉。その何気ない一言が、人の判断を歪め、時に安全意識に影響を及ぼしている現実に向き合い、本書の執筆に至る。

本書では、血液型という身近なテーマを切り口に、人間が陥る“思い込みの構造”を解き明かし、それがどのように事故へとつながるのかを現場目線で提示。単なる知識ではなく、「明日から行動が変わる安全」を目的としている。

安全は、特別なものではない。

だが、“正しく理解されなければ機能しないもの”である。

参考文献

【① 血液型と性格の関係（科学的検証）】

- No relationship between blood type and personality
血液型と性格の関連性について、日本および米国の大規模調査データを用いて検証。
結論：有意な関連性はほぼ存在しない（説明力0.3%未満）
- Psychological Studies on Blood-Typing in Japan
日本における血液型性格論の歴史的・心理学的背景を整理したレビュー研究。

【② 血液型ステレオタイプと認知の歪み】

- False memories evoked by blood type stereotypes
血液型のステレオタイプが“記憶の歪み”を生むことを実証。
人は“思い込みに合う記憶”を作り出す
- Selective use of information due to blood-type stereotypes
人は血液型に合う情報だけを選択的に重視する傾向があることを示した研究。
- Effects of blood-type stereotypes in person perception
血液型信念が人の評価・判断プロセスに与える影

響を分析。

信じている人ほど“確証バイアス”が強まる

【③ 血液型性格論の社会的影響】

- 血液型性格論

日本を中心に広まった性格分類理論。科学的根拠は乏しいが、社会的影響は大きい。

【④ 心理学の基礎理論（本書の土台）】

- ファスト & スロー

人間の意思決定がいかに関感とバイアスに支配されるかを解説した名著。

- 影響力の武器

人が無意識に影響を受ける心理メカニズムを体系化。

- 予想どおりに不合理

人間がいかに関合理的な判断をするかを実験的に示した研究書。

【⑤ 安全・ヒューマンエラー関連】

- ヒューマンエラー

事故の本質を“人間の認知と組織構造”から分析した安全工学の古典。

- 中央労働災害防止協会
安全教育・労働災害防止に関する各種資料・指針。

その表示は、本当に命を守っていますか。

現場では当たり前のように行われている
「血液型の表記」。

だがそれは、
科学的根拠に基づいた安全対策なのか。
それとも——
安心したいがための“思い込み”なのか。

人は、慣れる。
危険にも。
違和感にも。
そして、間違った常識にも。
「自分は大丈夫」
「今まで問題なかった」
「みんなやっている」

その一つひとつが、
判断を鈍らせ、確認を省略させ、
やがて事故へと繋がっていく。
視点と行動を提示する。

これは、安全の話ではない。
命の判断の話だ。

