

こんな考え方をしていませんか？ 6つの 歪みパターン

1 根拠のない推論

根拠もないのに、ものごとを推測・判断する

(例)

飲み会に誘われなかったから「嫌われている」



2 偏った情報選択

1つの要素に注目して、他の要素に目を向けない

(例)

人の短所ばかりとりあげて「だから、あの人はダメだ」



3 極端な一般化

ごくわずかな事実だけで判断・解釈する

(例)

仕事で1回ミスただけで「自分には能力がない」



4 自分に引き付け過ぎる

状況と自分を極端に結びつける

(例)

イベントが雨で中止になったのは「自分が雨男だからだ」



5 オール or ナッシング

両極端なものの見方・とらえ方をする

(例)

仕事も家事もそこそこできているのに「両方完璧にできない自分はダメだ」



6 拡大視・縮小視

関心のあることは過大にとらえ、関心のないことは軽視する

(例)

仕事のノルマを半分達成したのに、達成した分を軽視して「まだ、こんなにたくさん残っている」



そのストレスは、**認知の歪み**のせいかもしれない

「認知」とは、「ものの見方・とらえ方」のことです。

マイナス思考やプラス思考、ストレスの有無に関わらず、私たちは誰もが認知の歪みをもっています。

ただ、ときに認知の歪みはストレスを生じさせざる考

えをつくり、緊張やイライラ、不安や憂うつなどの不快な感情をもたらします。ストレスから開放されるためにも、まずは認知の歪みに気づきましょう。

ストレスを生む
考えを変える

ストレスを生む考えの背景には、「認知の歪み」があります。ストレスを感じたら、認知の歪みを修正する習慣をつけましょう。

「認知の歪み」に気づき、修正する

認知の歪みを修正しよう！

認知の歪みを修正することで思考が柔軟に、より現実に沿った考え方ができるようになり、ストレスに対する免疫力を高めることができます。

Step1

根拠を探す

緊張、イライラ、不安など、不快な感情を抱いたときに考えていたこと、思い浮かんだイメージについて、根拠となる事実を探しましょう。

- 何を根拠に、自分はどのように考えたのか
- それを裏づける事実はあるのか

Step2

矛盾を探す

その事実と矛盾する事実、見落としている情報を探しましょう。

- 自分が考えていたことと矛盾する事実はないか
- どんな歪みがあるだろう（上記の6つの歪みパターンをチェック）

Step3

新たな考えを探す

別の考えをできるだけたくさん出してみましょう（バカバカしいと思える考えでも否定しない）。

- 自分が考えていたことは、本当に自分に役立っているのか
- 他にどんな考え方ができるだろう
- 自分と同じ立場の人がいたら、どうアドバイスするだろう
- 自分の考えが正しかったとして、どんなひどいことが起こるといのか、それは果たして重要なことか

Step4

検証する

出てきた考えのなかから、「最も役立つ」または「合理的」だと思ったものを1つ選び、しばらくその考えに基づいて過ごしましょう。そして、自分の気分や周囲の状況がどう変化するかを見てみましょう。

事態が好転

選択した考えは正しかったようです。**歪みは修正されました！**

変化なし、または悪化

Step3に戻りましょう。まだ修正途中ですが、思考は柔軟になっています。