

こころの悪循環から一緒に脱出しましょう！

ぐるぐる思考から抜け出すワーク

認知のゆがみの10項目を知ろう！編



こころの悪循環から一緒に脱出しましょう！

ぐるぐる思考から抜け出すワーク

認知のゆがみの10項目を知ろう！編

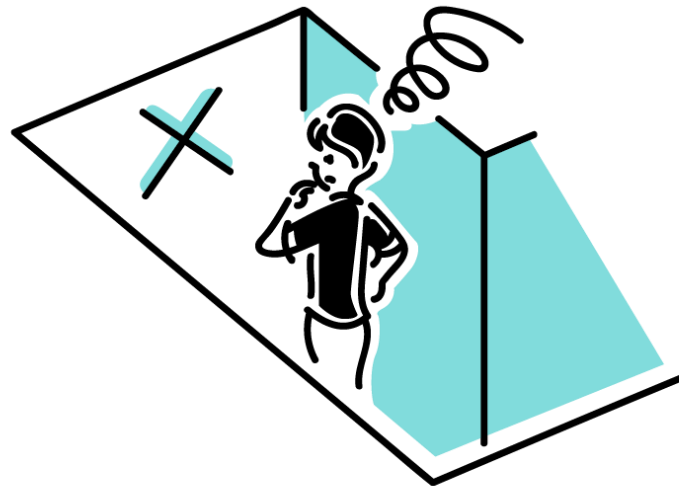


認知のゆがみとは

考え方のクセ、受け止め方のクセ、思い込みのクセのことです。

まとめて「認知のゆがみ」と呼びます。

認知のゆがみには**10**項目あるといわれています。



1. 全か無か（白黒思考、0か100か思考）

- すべてのことを**全か無か**、**白か黒か**、**0か100か**という**極端にはっきりとさせないと気が済まないこと。**
- 物事には完璧ということではなく、良い面もあれば悪い面もありますが、全か無か思考だと、自分の言動を**良いか悪いかの二極化**で考えたり、人のちょっとした言動でいい人か悪い人かを判断する傾向があります。
- **例**… 彼は遅刻をするので、不誠実な悪い人だ。
- **例**… 今日は忘れ物をしてしまったので、もうダメな日だ。



2. 過度の一般化

- 一度や二度起こったことに対して「次も絶対にこうなる」と、**わずかな事例だけで「全部同じ」と決めつけること。**
- 「いつも」「毎回」「絶対」「必ず」「常に」「決して」などが口癖の人に多い考え方です。
- **例**… 一度お茶の誘いを断られたことだけを理由に「自分は一生人から好かれない」と思い込んでいる。

3. 選択的抽出（心のフィルター）

- 良いことをシャットアウトして、悪いことばかりを見てしまうこと。
- 人生では良いことも両方起こりますよね。

しかしこのようなフィルターがかかっていると、

実際には良いことが起こっていても、悪いことしか見えないので、全体を通して「悪いものだった」という評価をしてしまいます。



- **例**… 友人と遊びに出かけた際に、電車で人にぶつかられたことで「今日は最悪な一日だった」と思う。
- **例**… 友人が出来たり部活動に励むなど得たことは多くあるが、第一志望校に合格しなかったために「3年間を無駄にした」と思う。

4. マイナス化思考

- 良いことがあっても良いと思えなかったり、すべて悪い方へ考えてしまったりすること。
- 例… せっかく新築の家を建てたのに
「この先ローン地獄が待っている」とマイナスの事ばかり考えてしまう。



5. 感情的決めつけ

- 自分の感情を根拠にものごとを決めつけてしまうこと。
- 自分がこう感じるからそれは事実である、と考えることです。

例… あの人は私に嫌な思いをさせたから悪い人だ。

例… 悲しみを感じるので、私の人生は上手くいっていない。

例… 不安を感じているので失敗するにちがいない。



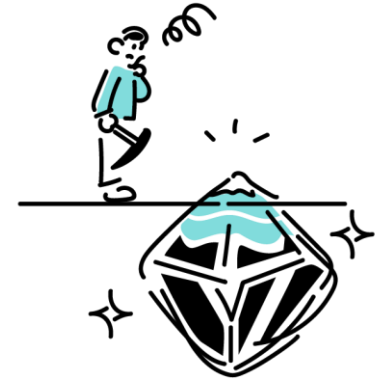
6. 結論の飛躍（独断的推論）

- わずかな相手の言動から勝手に相手の心を読みすぎ 結論を下す
「心の読みすぎ」思考パターン、
- あるいは根拠もないのに悲観的な将来の結論に飛躍してしまう
「先読みの誤り」思考のパターンがあります。



- 例… 相手から褒められたのに
「口で褒めてはいるけど、内心馬鹿にしているに違いない」と決めつける。
- 例… 医者に「くれぐれもお大事に」と言われたことで
「もう一生病気が治らない」と決めつける。

7. 拡大解釈と過小評価



- 自分の欠点や失敗を大きさに考え、
逆に長所や成功は小さく評価してしまう思考パターンのことです。
- **拡大解釈**：少し良くないことが起こると、連想できる限りの最悪の事態まで結び付けたり、大きさに物事をとらえたりする。
- **過小評価**：良かったことを、これくらい大したことがないと判断する。
- 例… 自分が些細なミスで失敗すると「なんて無能なのだ」と拡大解釈し、成功しても「これくらい大したことはない」と過小評価する。

8. すべき思考



- 何事にも「こうすべき」「こうすべきでない」「常にこうであらねばならない」と**厳しい基準を作り上げ、柔軟な対応が出来ない思考パターン**のことです。
- 「～すべき」「絶対に～」が口癖の人はこの傾向があります。
- 例…「待ち合わせは5分前に着いているべきだ」と考えているため、相手が定刻に現れてもイライラして怒ってしまう。

9. レッテル貼り

- 自分や他人に柔軟性のないレッテルを貼ってしまい、それを固定してしまう思考パターンのことです。
- 「過度の一般化思考」が、より極端になるケースです。
- 例…部下がちょっとしたミスをするとな「あいつは能力がない人間だ」とレッテルを貼って決めつけてしまう。



10. 自己関連づけ

- 良くないことが起きると、**すべて自分が原因であると考えたり、必要以上に自分に責任があると考えたりする思考パターン。**
- なお、この逆パターンが「責任転嫁」です。
- 例… 「このチームのプロジェクトが進展しないのはわたしの処理能力が低いからだ」と自分一人の責任のように感じてしまい、重荷を背負いこんでしまう。



10個の認知のゆがみについて、 自分と関連の強い項目はありましたか？



「自分にどのような認知のゆがみがあるか」を
把握することからぐるぐる思考の脱出は始まります。

ひとつの出来事に対して、自分がどのように**認知**し、**行動**と**感情**に現れているのか、
3つの要素を客観的にとらえる練習をしていきましょう。

行動は目に見える形で表面に出てくるため比較的とらえやすいです。一方で、
認知と感情を別々のものとして分けてとらえることには、馴染みがないかもしれません。

次は「**考えること【認知】**（I think）」と「**感じること【感情】**（I feel）」を
分けて考えるワークを一緒に行いましょう。

ここまでお疲れ様でした！休憩しましょう！