

あなたにも
あてはまる？

よくある「考え方のクセ」

1. 全か無か思考：状況を二つの極端なカテゴリーでとらえる。
「完全に成功できなければ、私は失敗者である。」
2. 破局視：他の可能性を考慮せず、未来を否定的に予言する。
「今後全てのことに失敗するだろう。」
3. 肯定的側面の否認：肯定的な経験や長所を無視したり割り引く。
「うまくいったのは、単に運がよかっただけだ。」
4. 感情的理由づけ：自分がそう感じるから、それが事実には違いないと思う。
「ほとんどうまくいっているが、どうしても自分はやはりダメだと思う。」
5. レッテル貼り：固定的なレッテルを貼る。
「自分はダメだ。」「彼女は完璧だ。」
6. 拡大視／縮小視：否定的な側面を重視し、肯定的な側面を軽視する。
「相手が口をつぐんだのは、私を不快に感じたからだ。」
「相手がにこやかに接してくれたのは、私に気を遣ってくれたからだ。」
7. 心のフィルター：一部の否定的な要素にだけ注目する。
「あの人がこっちを見たのは、自分が変な人物だからだ。」
8. 読心術：他者が考えている内容を、自分がわかっていると思いこむ。
「上司はきっと自分のことを、仕事ができないやつだと思っているだろう。」
9. 過度の一般化：ある特定の出来事を人生における一般的な特徴とみなす。
「仕事で一度失敗した。だからこれからはずっと失敗する。」
10. 個人化(自己関連づけ)：他者の否定的なふるまいを自分のせいだと思いこむ。
「私がミスをしたから、上司はきげんが悪いのだ。」
11. 「べき」思考：自分や他人のふるまいに「べき」「ねばならぬ」を要求する。
「私は常にベストを尽くさねばならない。」
12. 否定的予測：状況に対して、否定的な側面しか見ない。
「あの人はきっと私を見捨てる。」

「考え方のクセ」を
とおして物事を見て
いることに気付くこ
とが大切です