

心と仲良くなる 思考のクセをとる方法

ポジティブゆとり子育て
みわ



境界線とは？



思考のクセをとる方法を知ろう！

認知ってなに？



認知 = メガネ



物事の捉え方

心と仲良くなる



心と仲良くなる



最悪・洗濯物乾かないし
送り迎え大変じゃん...



やった！新しい長靴はける！
水たまりで遊ぼう！





最悪・洗濯物乾かないし
送り迎え大変じゃん...



やった！新しい長靴はける！
水たまりで遊ぼう！



思考

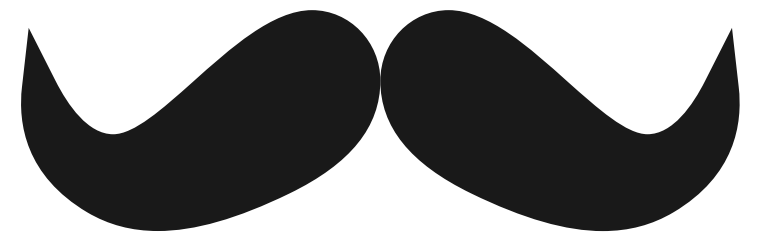
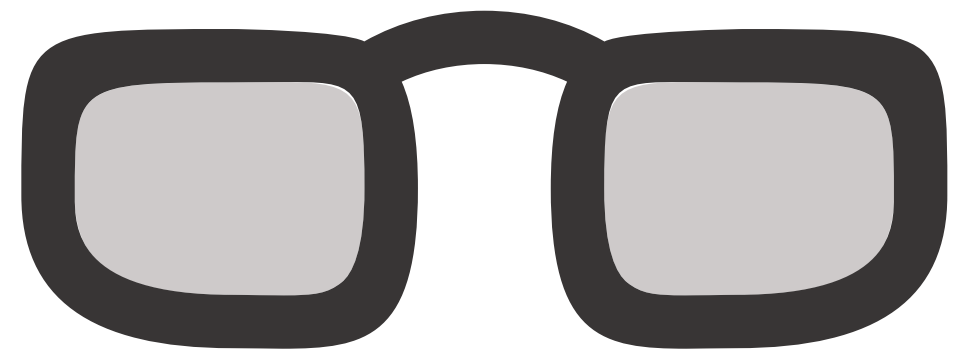
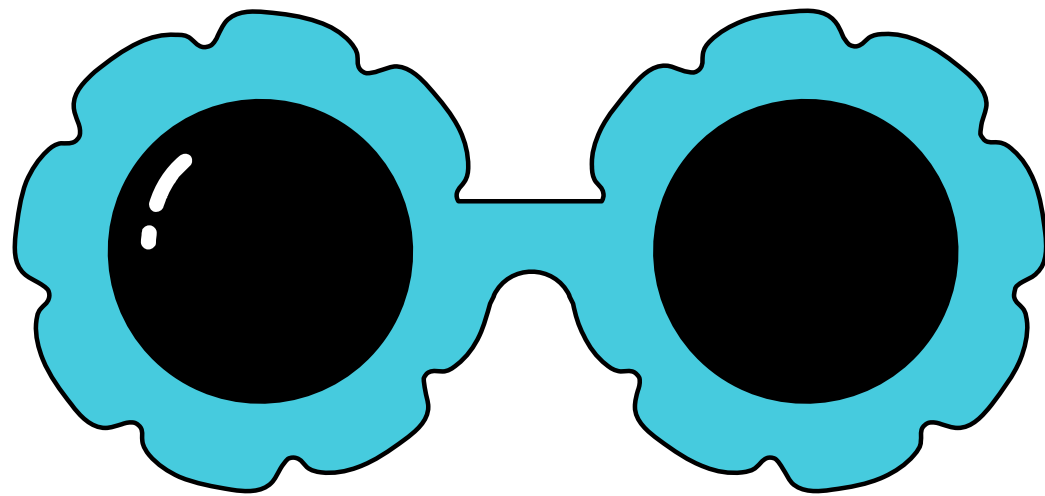
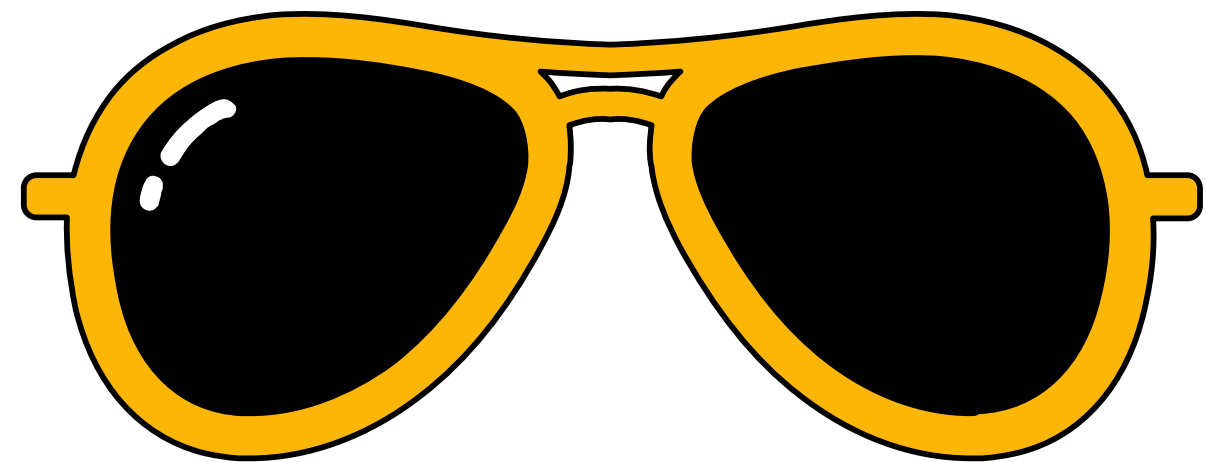
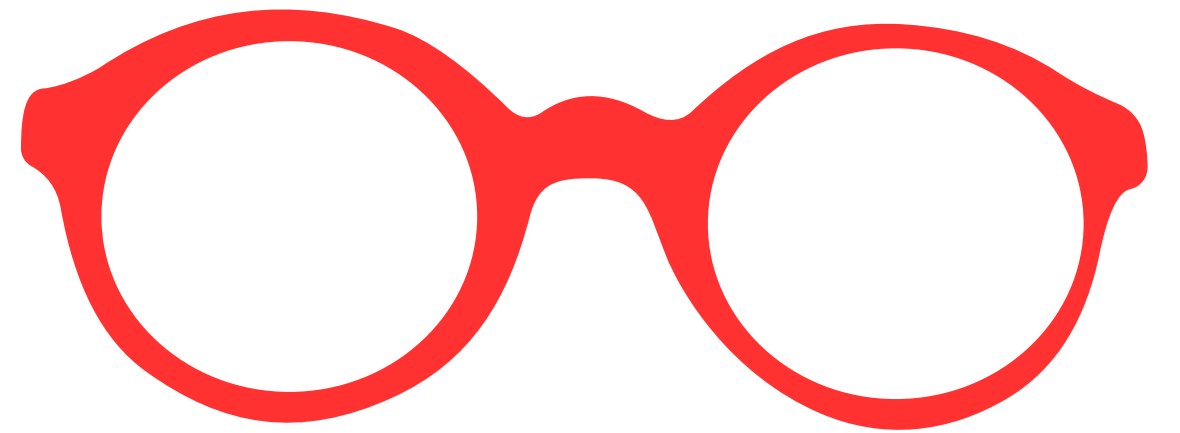
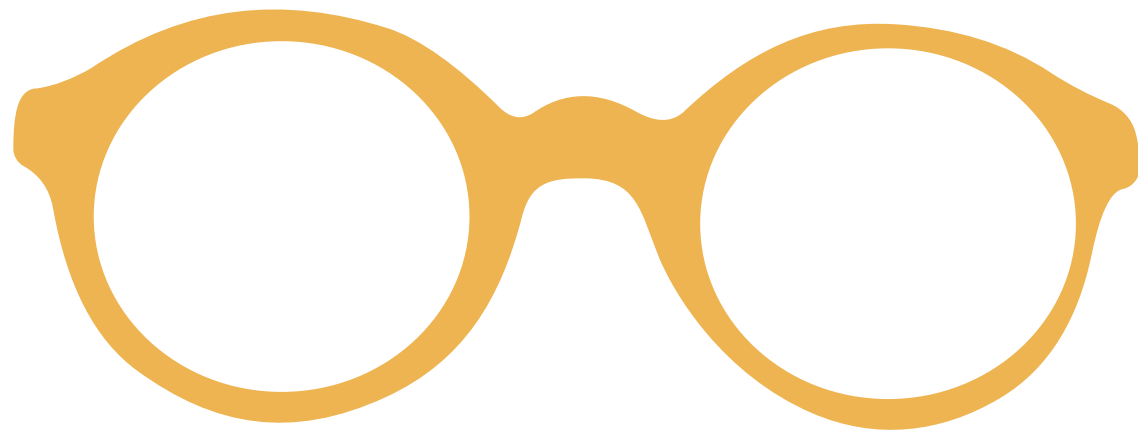
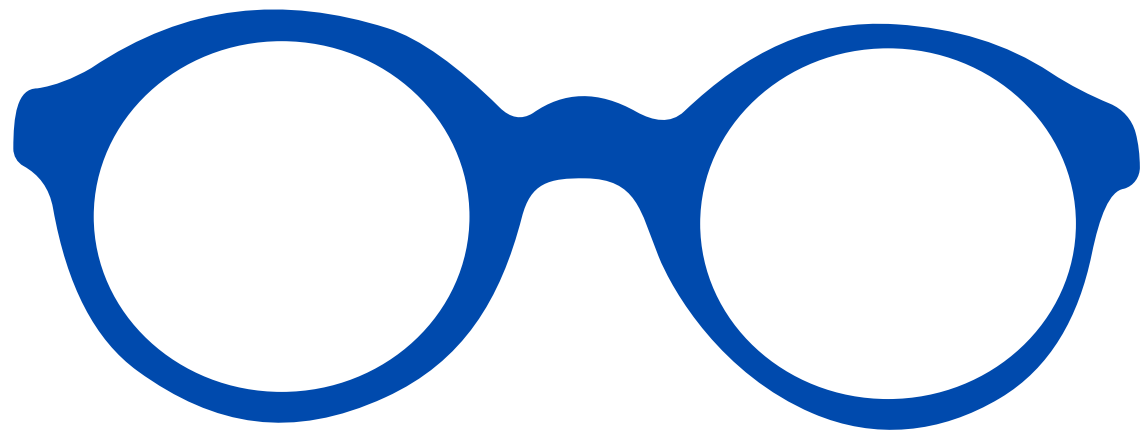


メガネ



雨

かたよった捉え方



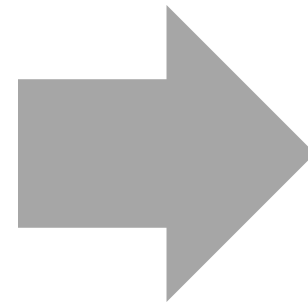
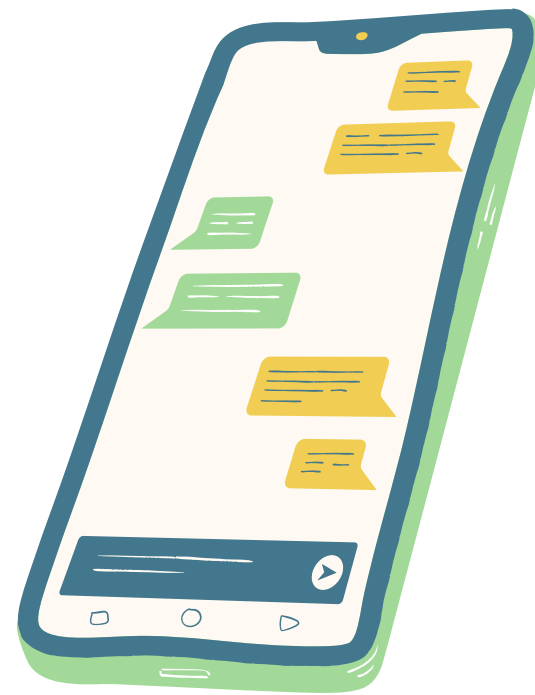
なぜ認知を知る必要があるのか？



柔軟な心を持つ

- ・ 事実を見る力
- ・ 客観的に捉える力
- ・ 自己犠牲・卑下を無くす

あなたの認知チェック



返信なし

ケース①

仲良しの友人に自分が思っている本音をLINEで伝えました。
しかし1日経っても連絡が返って来ません。
その時、どのような考えが頭の中に浮かびましたか？



メールの内容が
気に障ったかも...

不 安



1日経っても返事を返さな
いなんて、失礼だわ！

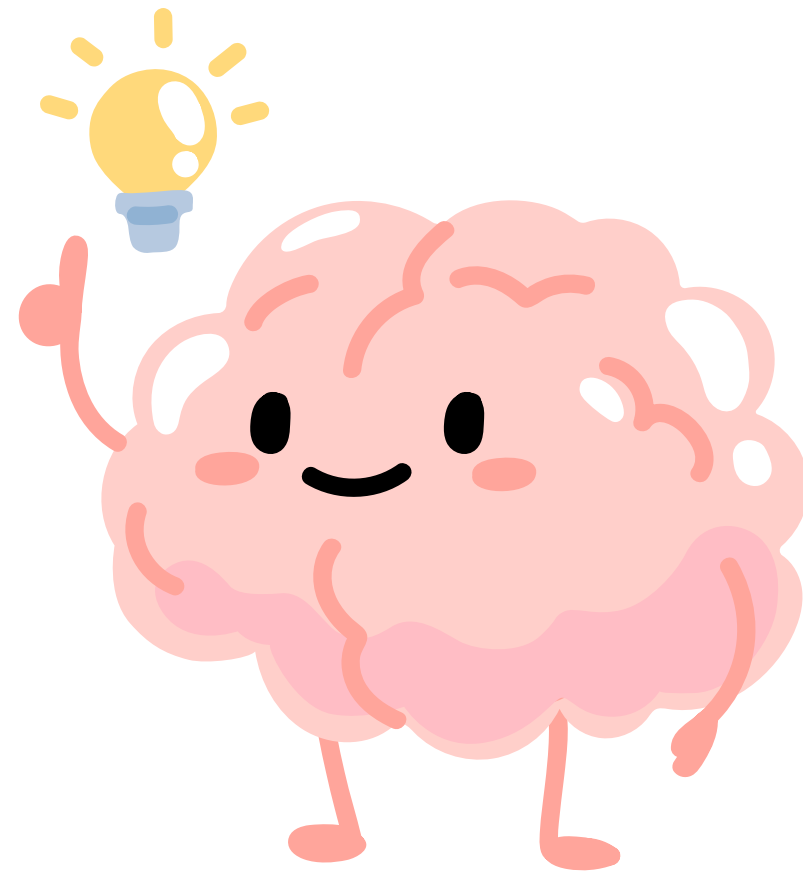
苛 立 ち



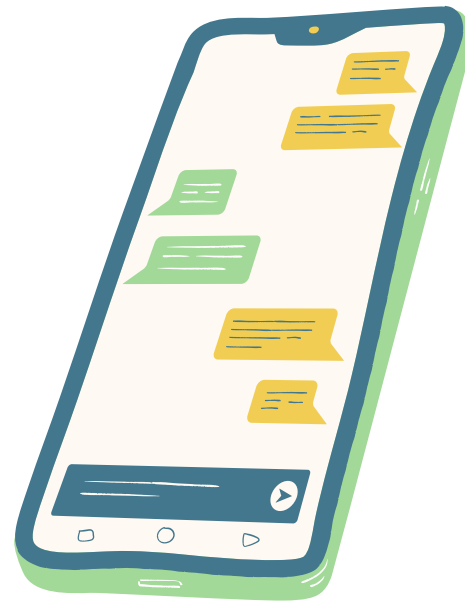
手が離せない用事や
考え事があるのだろう！

変 化 な し

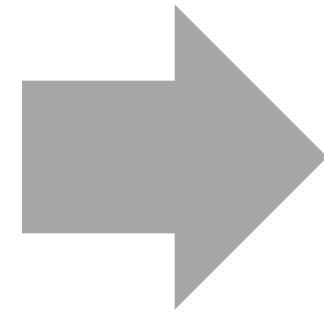
「考え方」が全て



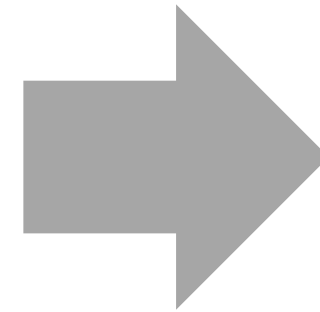
人の行動を認知の視点でブンカイ



出来事

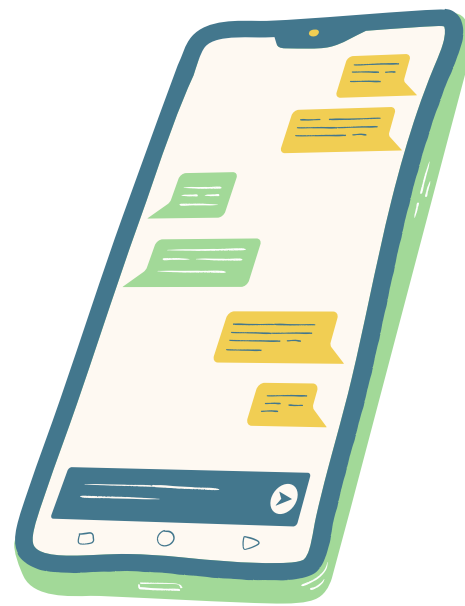


思考

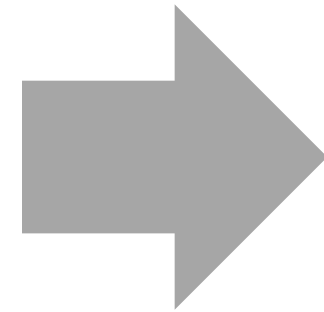


気分

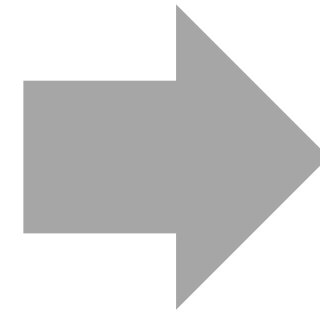
人の行動を認知の視点でブンカイ



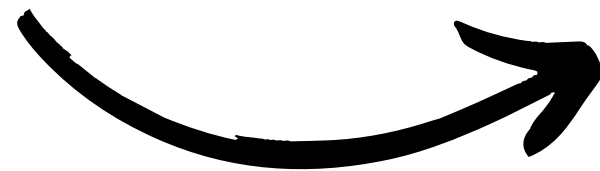
出来事



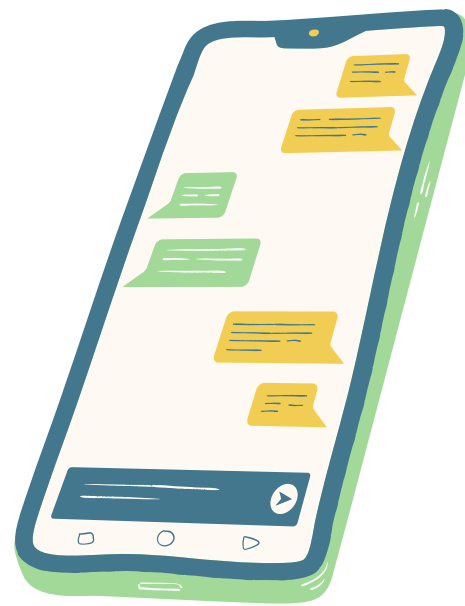
自動思考



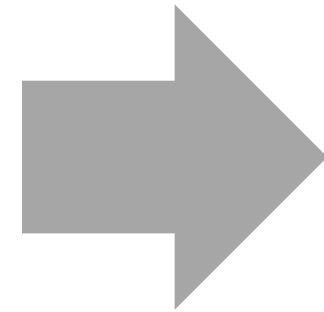
気分



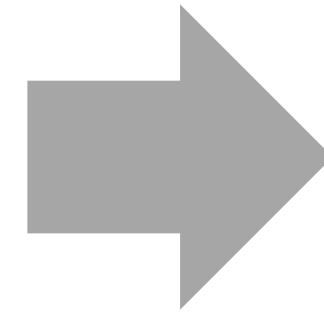
人の行動を認知の視点でブンカイ



出来事



自動思考

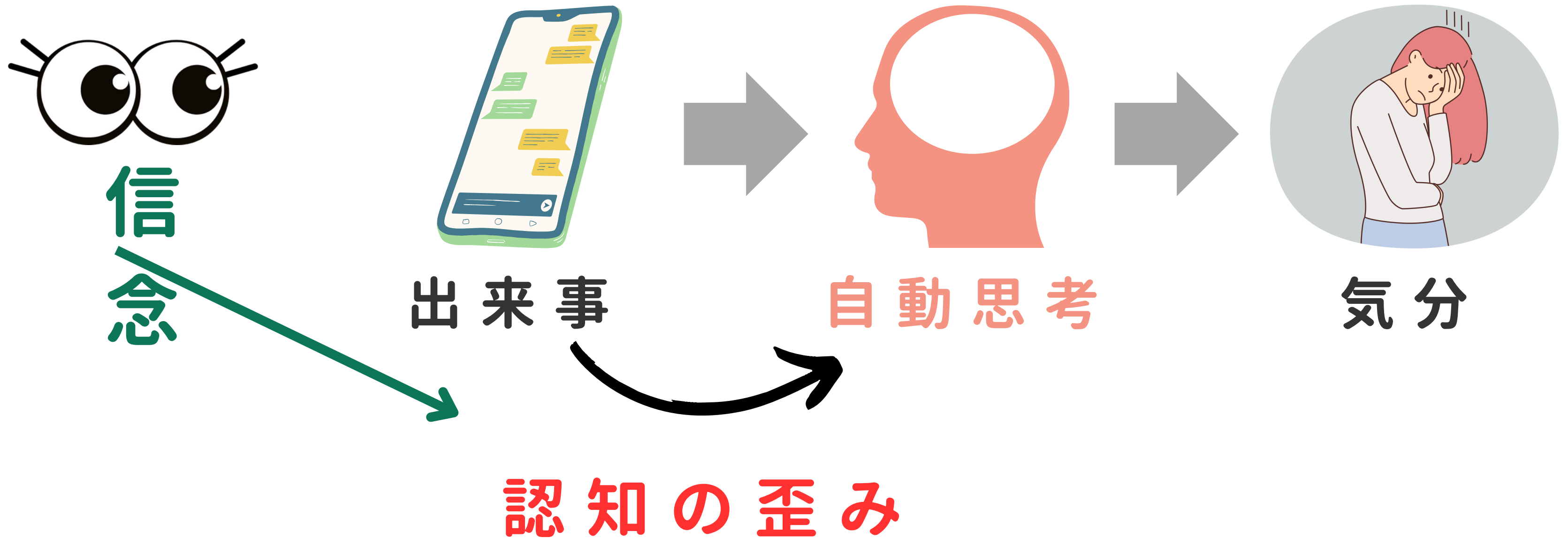


気分



認知の歪み

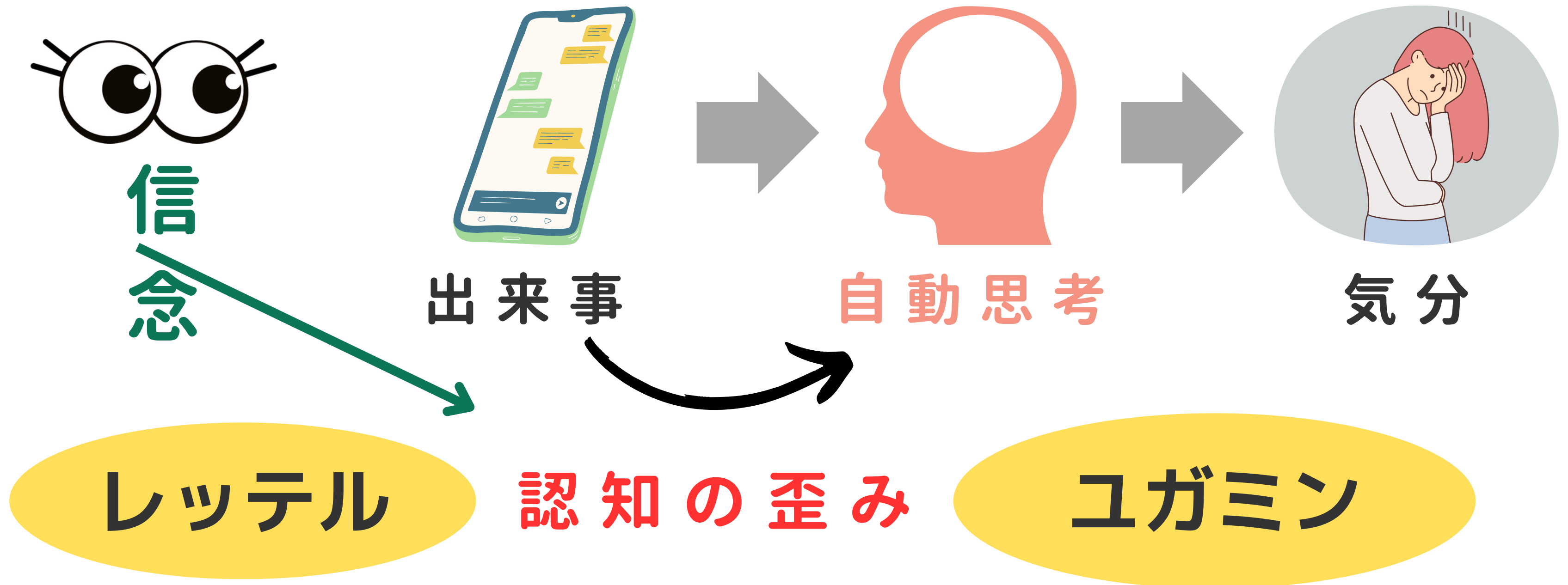
人の行動を認知の視点でブンカイ



人の行動を認知の視点でブンカイ



人の行動を認知の視点でブンカイ



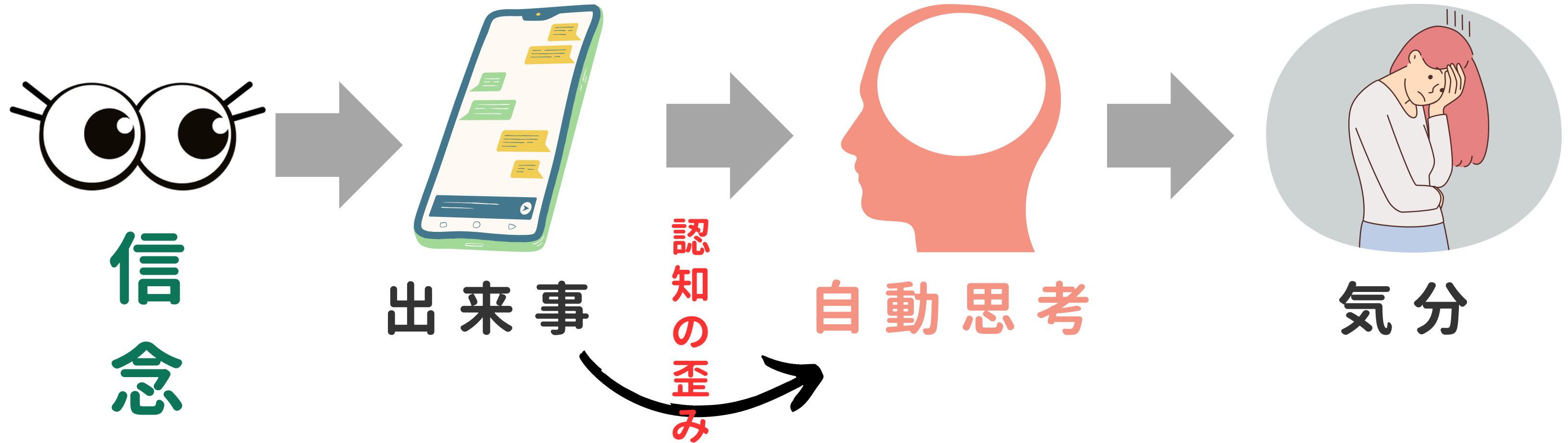
例えば…



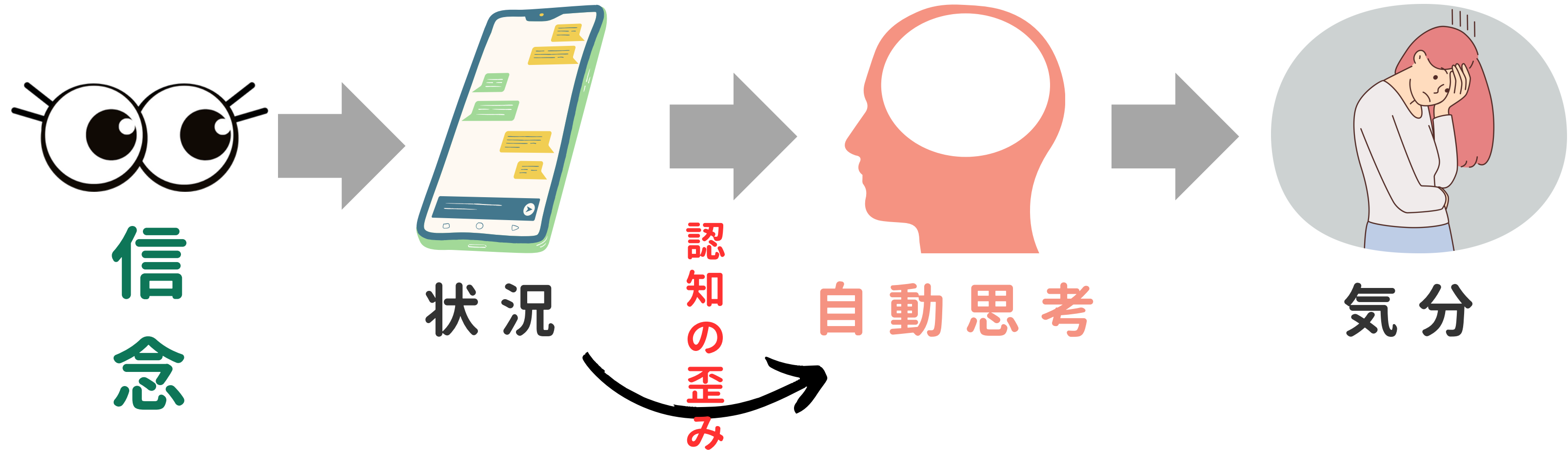
メールの内容が
気に障ったかも…

不 安

人の行動を認知の視点でブンカイ



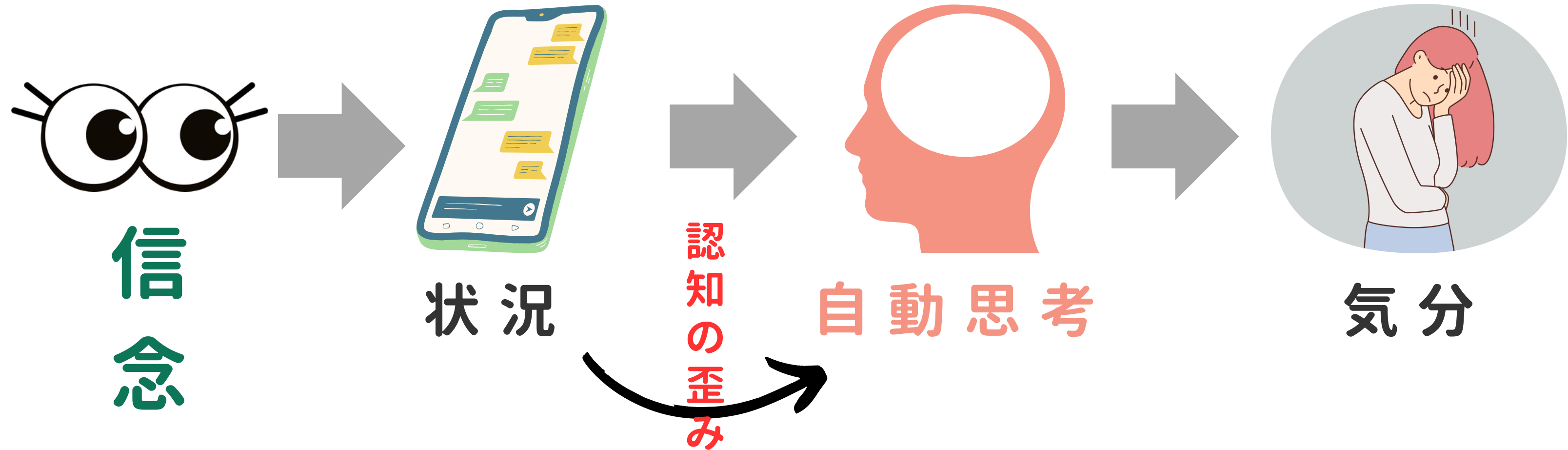
人の行動を認知の視点でブンカイ



メールの内容が
気に障ったかも...

不安

人の行動を認知の視点でブンカイ



確かな理由がないのに
悲観的になる

メールの内容が
気に障ったかも...

不安

心と仲良くなる

ジャンパー



知

認知の歪み

確かな理由もない
のに、悲観的な思
いつきを信じ込ん
でしまうことが得
意なユガミン

確かな理由がないのに
悲観的になる

メールの内容が
気に障ったかも...

不安

ユガミンを見つけて
考え方の幅を広げよう

8種類のユガミン

シロクロン



フィルタン



ラベラー



マグミニ



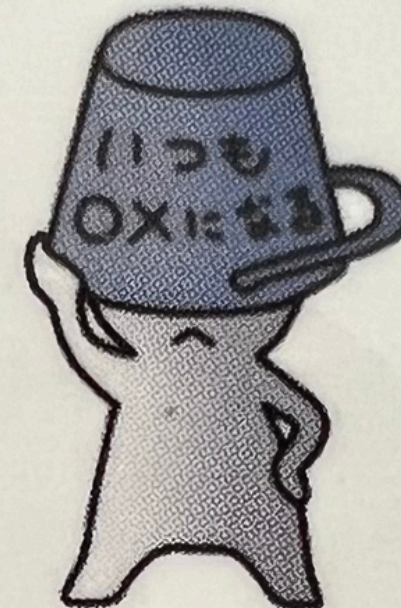
ベツキー



ジーブン



パンカー



ジャンパー



8種類のコガミン

シロクロン



物事を「白か黒か」で割り切り、完璧を求めさせることが得意なコガミン

フィルタン



物事の悪い面ばかりが目につき、良い点やうまくいったことなど他のことを見えなくさせてしまうのが得意なコガミン

ラベラー



物事や人に「○○である」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらはがさないコガミン

マグミニ



magnification
&
minimization

自分の短所や失敗を実際より大げさに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さく捉えることが得意なコガミン

8種類のコガミン

ベッキー



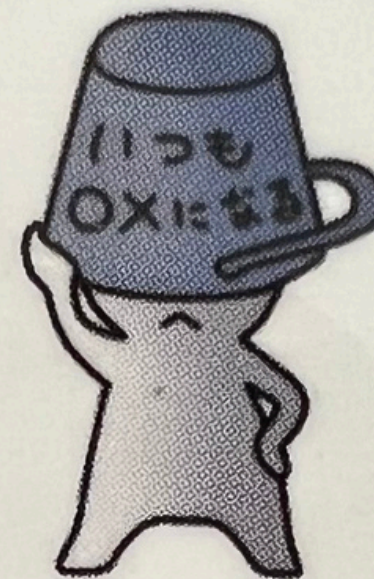
自分や他者に対して「〇〇すべき」「〇〇でなければならない」と考えることが得意なコガミン

ジーブン



良くない出来事が起こると、自分に関係がないにも関わらず、自分のせいだと考えるのが得意なコガミン

パンカー



わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意なコガミン

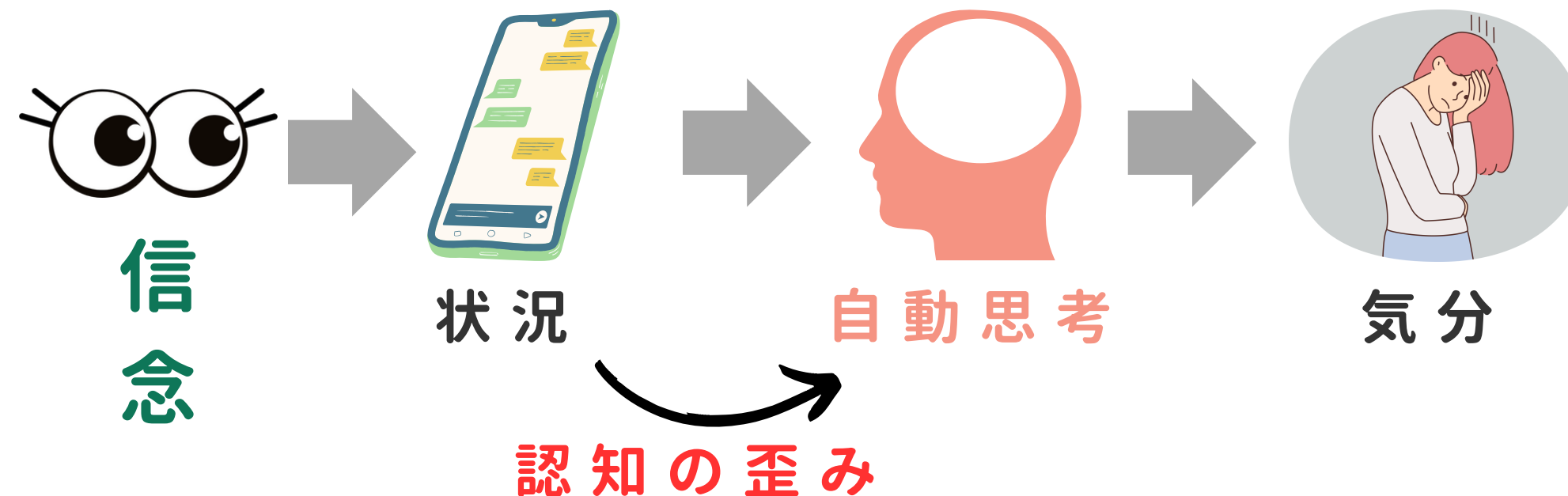
ジャンパー



確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが得意なコガミン

認知の歪みを取る方法

1. 自動思考をつかまえる
2. ユガミンを見つける
3. 考えの幅を広げる
4. 行動してみる



1. 自動思考をつかまえる

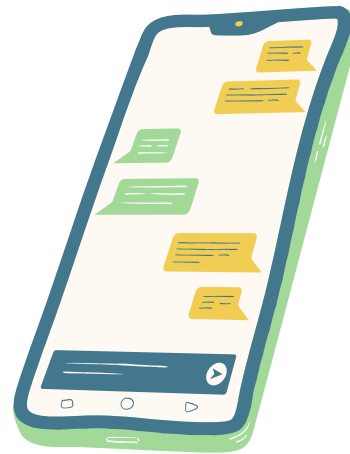
嫌な気分になった状況を特定



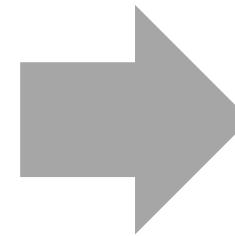
その時の気分を評価（100点中）



これだ！



状況



自動思考

1. 自動思考をつかまえる

1. 嫌な気分になったのは…

いつ？

どこで？

誰と？

何をしていたとき？

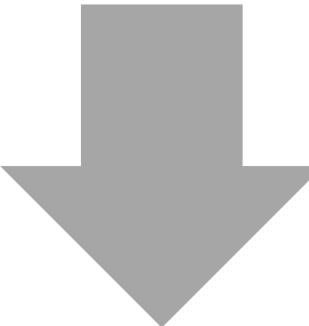
2. そのとき浮かんだ考えは

2. であなたを一番つらくさせる考えを
1つ選び○をつけてください。

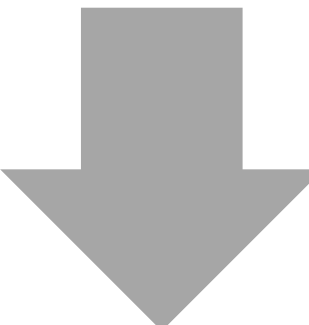
3. どんな気分？ それは 100 点満点中何点ぐらい？

・[]	…	点
・[]	…	点
・[]	…	点

いつ、どこで、誰と、何してた



その時浮かんだ考えを書き出す



その時の気分を評価（100点中）

ケーススタディ

内向的な性格の山田さんは、特定のクラスメイトに自分から話しかけたいのですが、「話しかけると、相手から嫌な顔をされるかも」とか、「話しかけても無視されたらどうしよう」と思って、話しかけられないでいます。グループの中でも控えめに過ごし、自分から発言することはほとんどありません。

友達が普段と違う様子で元気がなかったり不機嫌そうだったりすると、「**自分が何か気に障ることをしたのかも**」と考えて、**不安**になります。

山田さんは、今日の昼過ぎに同じクラスの伊藤さんにメールを送りました。ところが、いつまでたってもメールの返事が返ってこないため、**不安**な気持ちになりました。

1. 自動思考をつかまえる

1. 嫌な気分になったのは…

いつ？

どこで？

誰と？

何をしていたとき？

2. そのとき浮かんだ考えは

2. であなたを一番つらくさせる考えを
1つ選び○をつけてください。

3. どんな気分？ それは 100 点満点中何点ぐらい？

・ [] … 点
・ [] … 点
・ [] … 点

- ・ 今日の午後 2 時ごろ
- ・ 家で・一人で
- ・ 伊藤さんにメールをしたけれど、すぐに返事が返ってこなかった

- ・ 私のメールが気に障ったに違いない
- ・ 伊藤さんは私のことを嫌ってるんだ
みんなから無視をされるイメージ

不安 90点

2. ユガミンを見つける

2. そのとき浮かんだ考えは

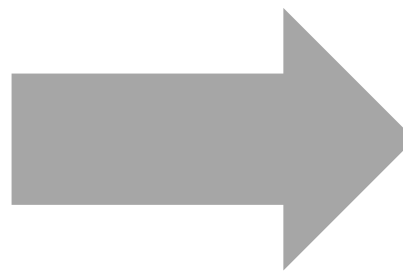
2. であなたを一番つらくさせる考えを
1つ選び○をつけてください。

3. どんな気分？ それは 100 点満点中何点ぐらい？

[] ... 点

[] ... 点

[] ... 点



4. ○がついた考えにくっついているユガミンは
だれ？ その理由は？

泣知ッ ()

フィルッ ()

ラベラ ()

マギミ ()

ハッキ ()

ジ-ブッ ()

パソカ ()

ジャソパ ()

8種類のユガミン

シロクロン



フィルタン



ラベラー



マグミニ



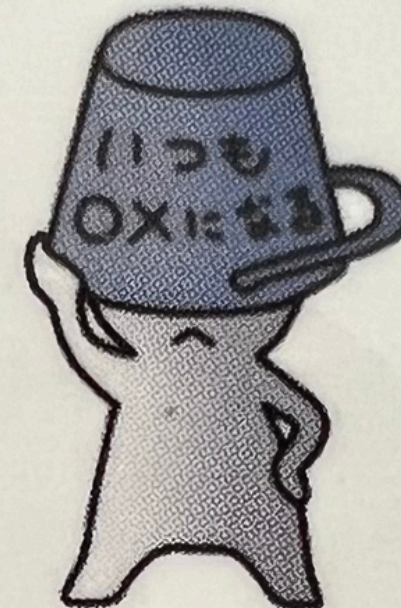
ベツキー



ジーブン



パンカー



ジャンパー



2. ユガミンを見つける

- ・私のメールが気に障ったに違いない
- ・伊藤さんは私のことを嫌ってるんだ
みんなから無視をされるイメージ

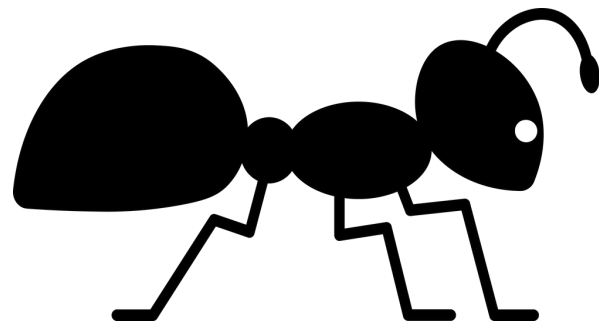
4. ○がついた考えにくっついているユガミンは
だれ？ その理由は？

ヨウコ	()	
フィルタ	()	
ラベラー	()	
マギニ	()	
ハッキ	()	
ジューソ	<input checked="" type="radio"/>	
パソカ	()	
ジャンパ	<input checked="" type="radio"/>	

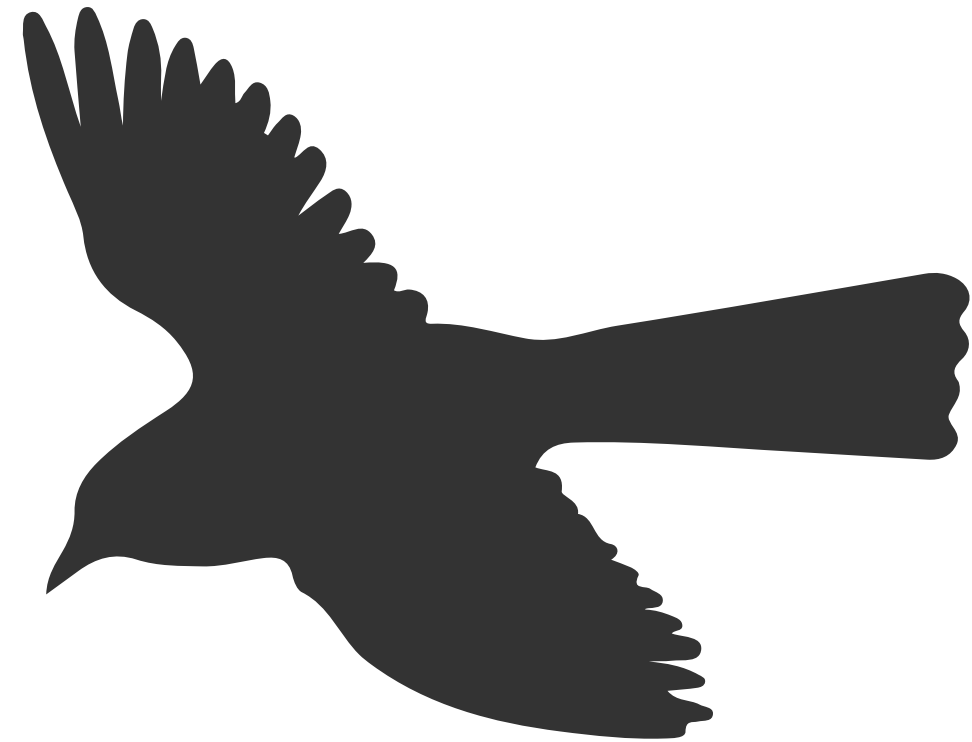
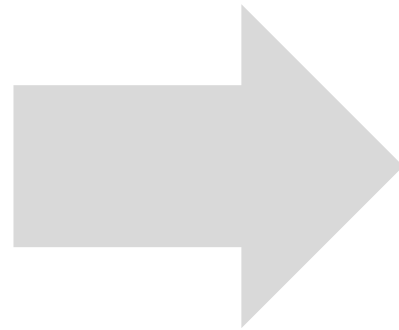
すぐに返事がないのは、他の理由かもしれないのに、
自分のせいになっている

ちゃんとした根拠もないのに、そう決めつけている

考えを広げるために



虫の目



鳥の目

3. 考えを広げる7つの質問

5. ユガミンと上手につきあうための7つの質問

①その考えがそのとおりだと思える理由は？

②その考えと矛盾する事実とは？

③その考えのままでいるデメリット（良くない点）は？

④この状況であなたが頑張っている点や良いことは？

⑤親しい人が同じ考えで苦しんでいたら何と言ってあげる？

⑥この考えから解放されるために何をすればよい？

⑦自分にどんなことを言ってあげると楽になれそう？

- ・私のメールが気に障ったに違いない
- ・伊藤さんは私のことを嫌ってるんだ
みんなから無視をされるイメージ

3. 考えを広げる7つの質問

5. ユガミンと上手につきあうための7つの質問

①その考えがそのとおりだと思える理由は？

②その考えと矛盾する事実とは？

③その考えのままでいるデメリット（良くない点）は？

④この状況であなたが頑張っている点や良いことは？

⑤親しい人が同じ考えで苦しんでいたら何と言ってあげる？

⑥この考えから解放されるために何をすればよい？

⑦自分にどんなことを言ってあげると楽になれそう？

① たまに話しかけても「うん」などと手短に返事をすることがある。

② 以前似たようなメールを送ったが、すぐに返事がきた。
伊藤さんから、これまで何度かケーキバイキングに誘われた。

③ 伊藤さんに話しかけづらくなる。
メールの内容を気にしすぎて、窮屈になる。

④ 今までのように、一方的に「嫌われた」って考えるのではなく、いろいろな角度からもう一度捉え直している。

⑤ バイトとかですぐに返事を返せない状態かもしれないよ。
嫌いな人を遊びに誘ったりしないから大丈夫だよ。

⑥ 明日、伊藤さんにメールが届いたか尋ねてみる。
携帯電話を見えない所に置いて、講座のレポートを書く。

⑦ 私は私なりによくやっているから、そんなに人のことを気にしてビクビクしなくていいんだよ。

4. 行動してみる

1. 試してみたい考えを書き出す
2. どんな方法で進めるか考える
3. どんな結果になるか予測してみる
4. 行動中に起こりそうなトラブルを予想する
5. トラブルへの対処法を考える
6. 行動する
7. 行動した結果を振り返る

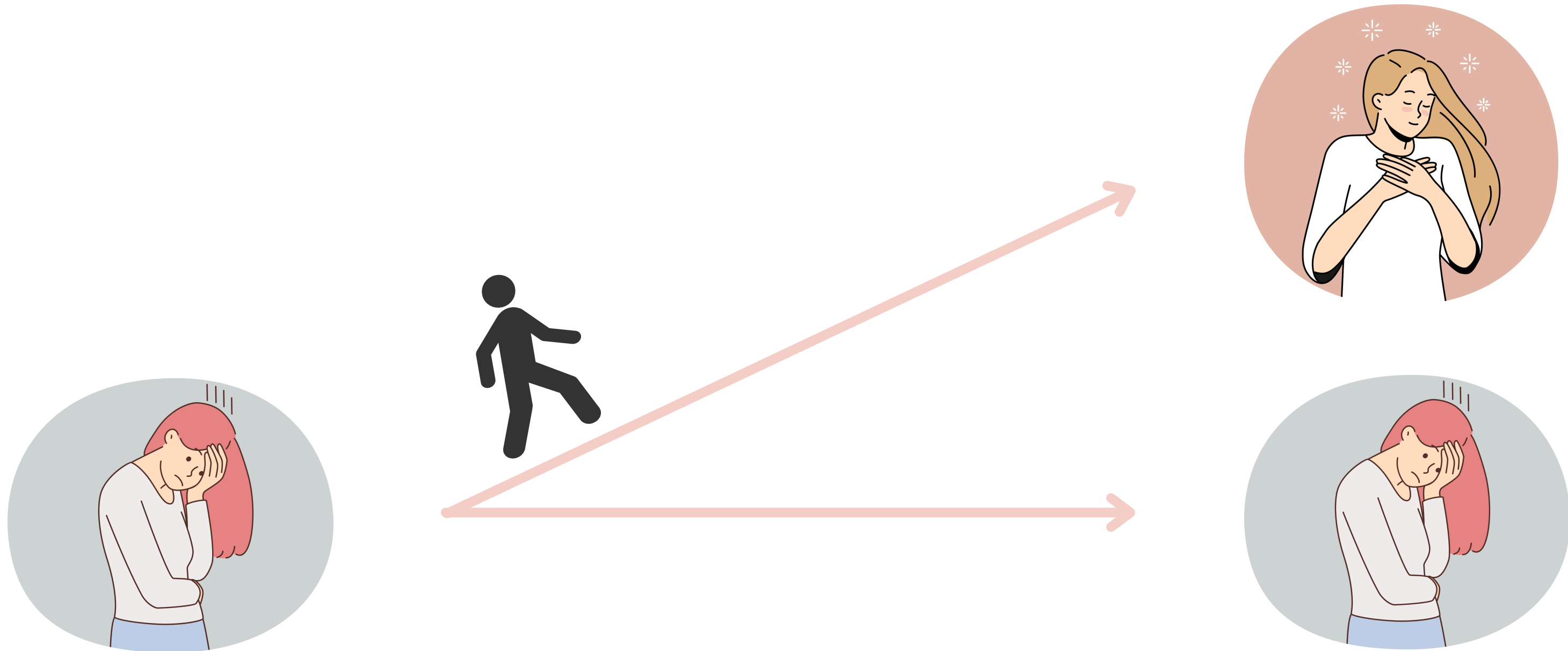
トラブルへの対処法

コーピング

- ・ 深呼吸を10回する
- ・ その場を離れてストレッチをする
- ・ 散歩する
- ・ 手首をさわる
- ・ 「なんとかなる」と唱える
- ・ 「挑戦したことに価値がある」と認める

「～になったら〇〇する」

4. 行動してみる



心と仲良くなる

みつめなおし日記

1. 嫌な気分になったのは…

いつ？

どこで？

誰と？

何をしていたとき？

↓

2. そのとき浮かんだ考えは

↓

2. であなたを一番つらくさせる考えを
1つ選び○をつけてください。

3. どんな気分？ それは 100 点満点中何点ぐらい？

・ [_____]	…	_____ 点
・ [_____]	…	_____ 点
・ [_____]	…	_____ 点

↓

4. ○がついた考えにくっついているユガミンは
だれ？ その理由は？

ユカミ () _____

フカミ () _____

ウカミ () _____

ガミ () _____

バキ () _____

ダブツ () _____

バカ () _____

ジャバ () _____

↓

5. ユガミンと上手につきあうための7つの質問

①その考えがそのとおりだと思う理由は？

②その考えと矛盾する事実とは？

③その考えのままでいるデメリット（良くない点）は？

④この状況であなたが頑張っている点や良いことは？

⑤親しい人が同じ考えで苦しんでいたら何と言ってあげる？

⑥この考えから解放されるために何をすればよい？

⑦自分にどんなことを言ってあげると楽になれそう？

↓

答えるヒント

- ・「良し悪し」などアイデアの評価を行わない。
- ・心の柔軟体操だと思って気楽に考える。


↓

6. 7つの質問をまとめて、バランスの良い考えにすると

↓

7. そう考えると、『3』の気分の点数がどう変わるかな？

・ [_____]	…	_____ 点
・ [_____]	…	_____ 点
・ [_____]	…	_____ 点



行動実験ワークシート

①試してみたい考えは？ その確信度は何％？ _____

] ... %

②どんな方法で実験を進める？

いつ？

どこで？

だれと？

③予測 (②をするとどんなことが起こると思う？) _____

④実験中に考えられるトラブル

⑤トラブルへの対処法

⑥実験結果のまとめ

⑦実験を通してわかったこと

・ ①の試してみたい考えの確信度はどの程度ですか？ _____ %