

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！

心と仲良くなる

認知ってなに？



心と仲良くなる

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！



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！



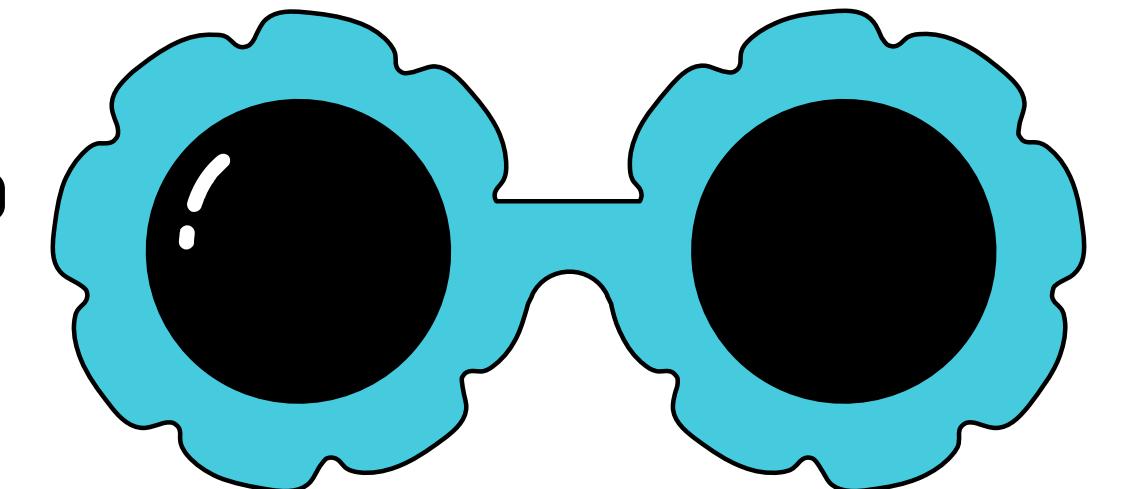
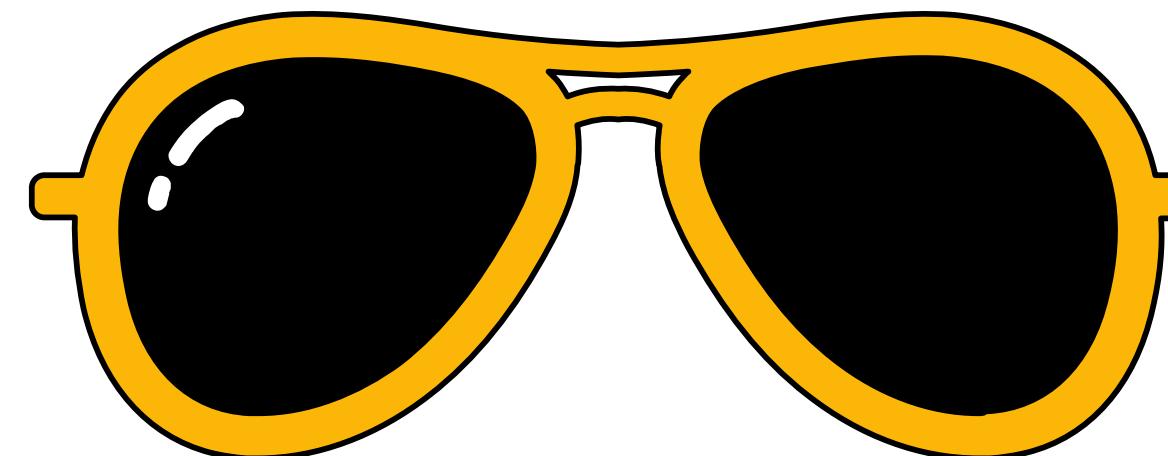
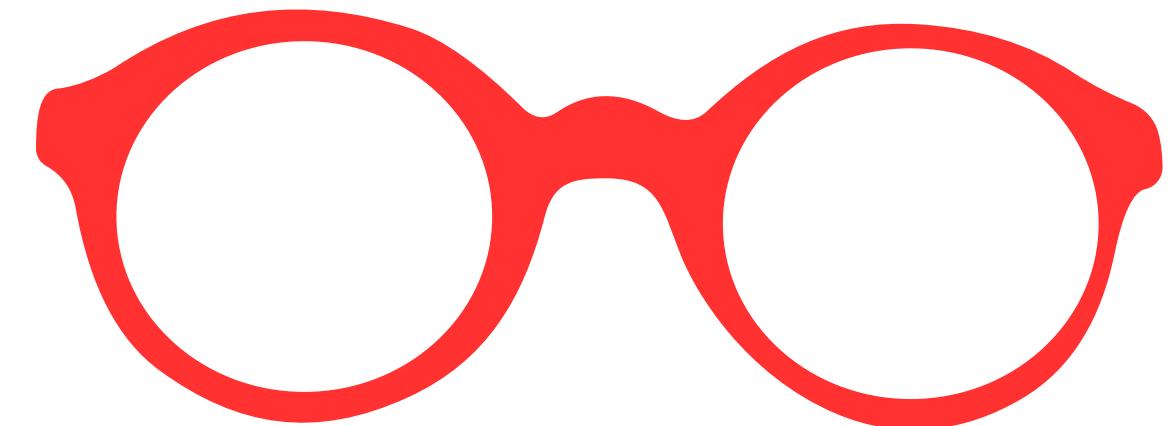
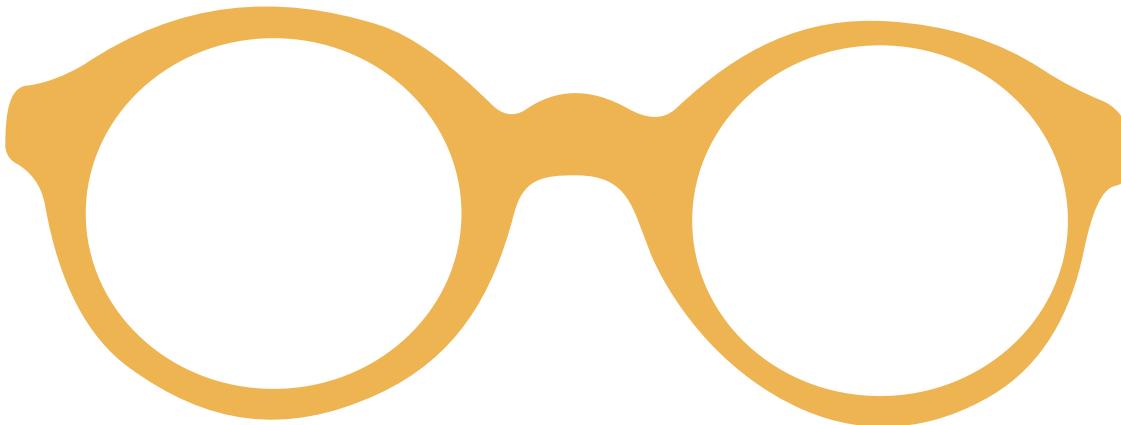
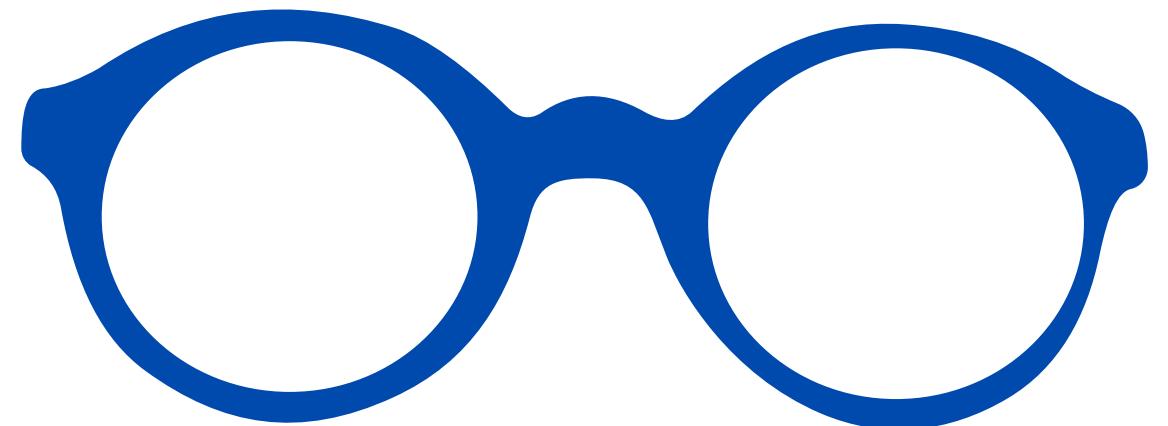
思考

メガネ

雨

心と仲良くなる

かたよった捉え方



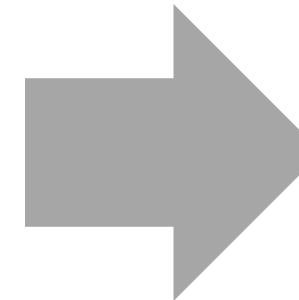
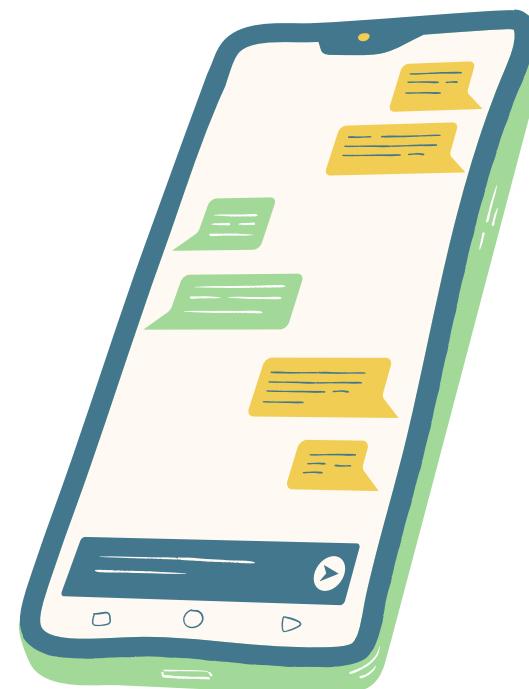
なぜ認知を知る必要があるのか？



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？



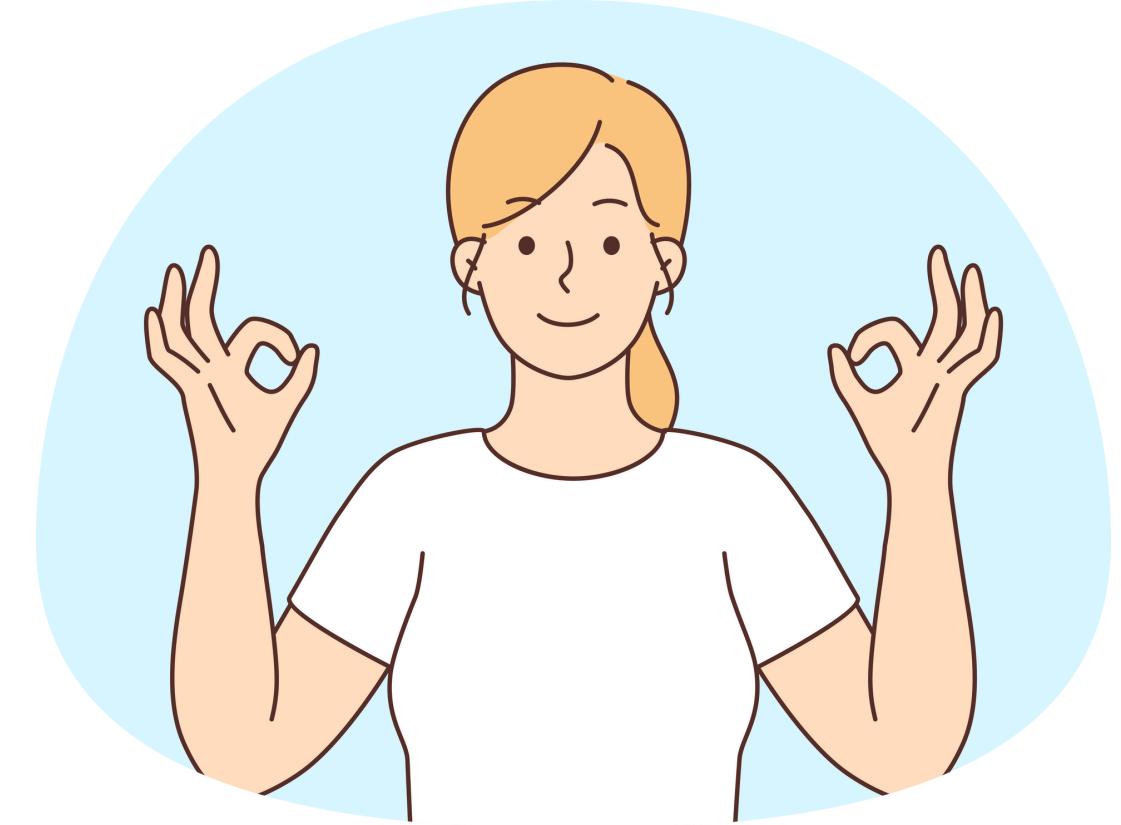
メールの内容が
気に障ったかも...

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

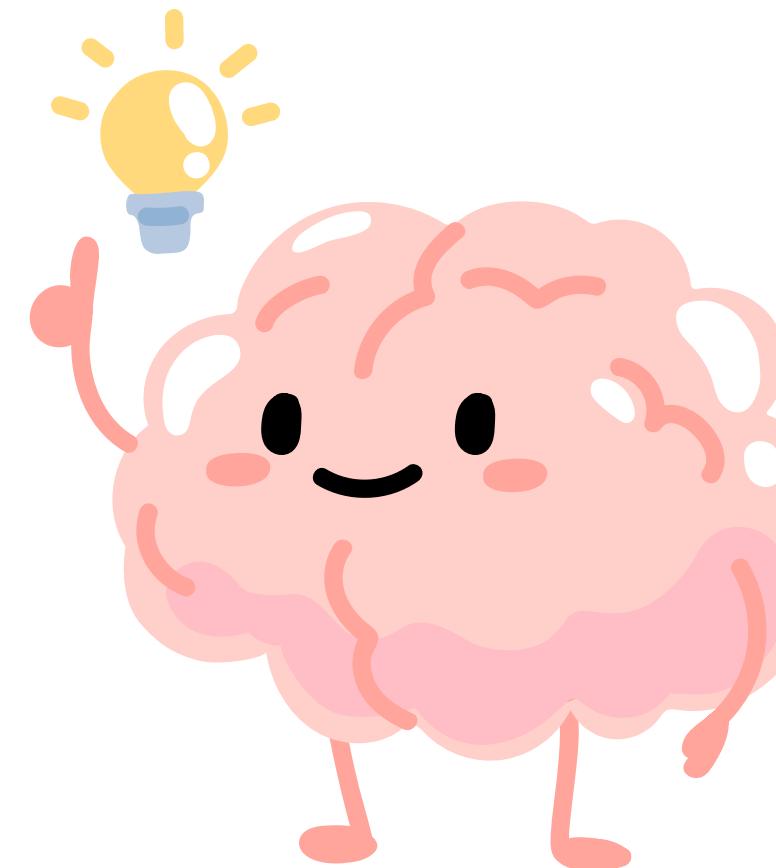


手が離せない用事や
考え方があるのだろう！

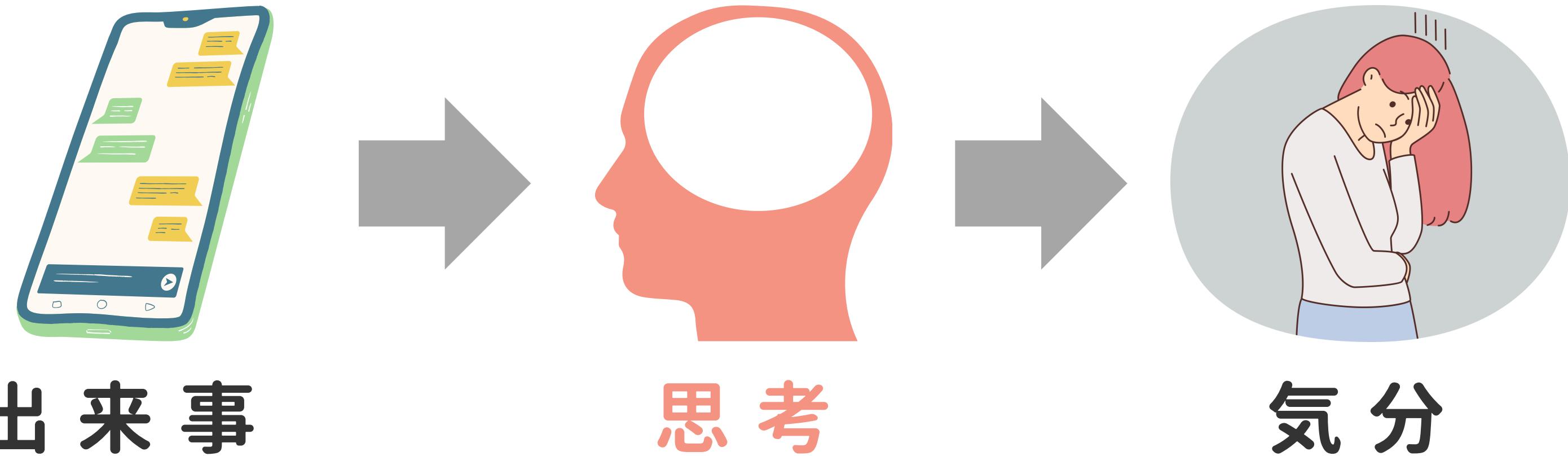
変化なし

心と仲良くなる

「考え方」が全て



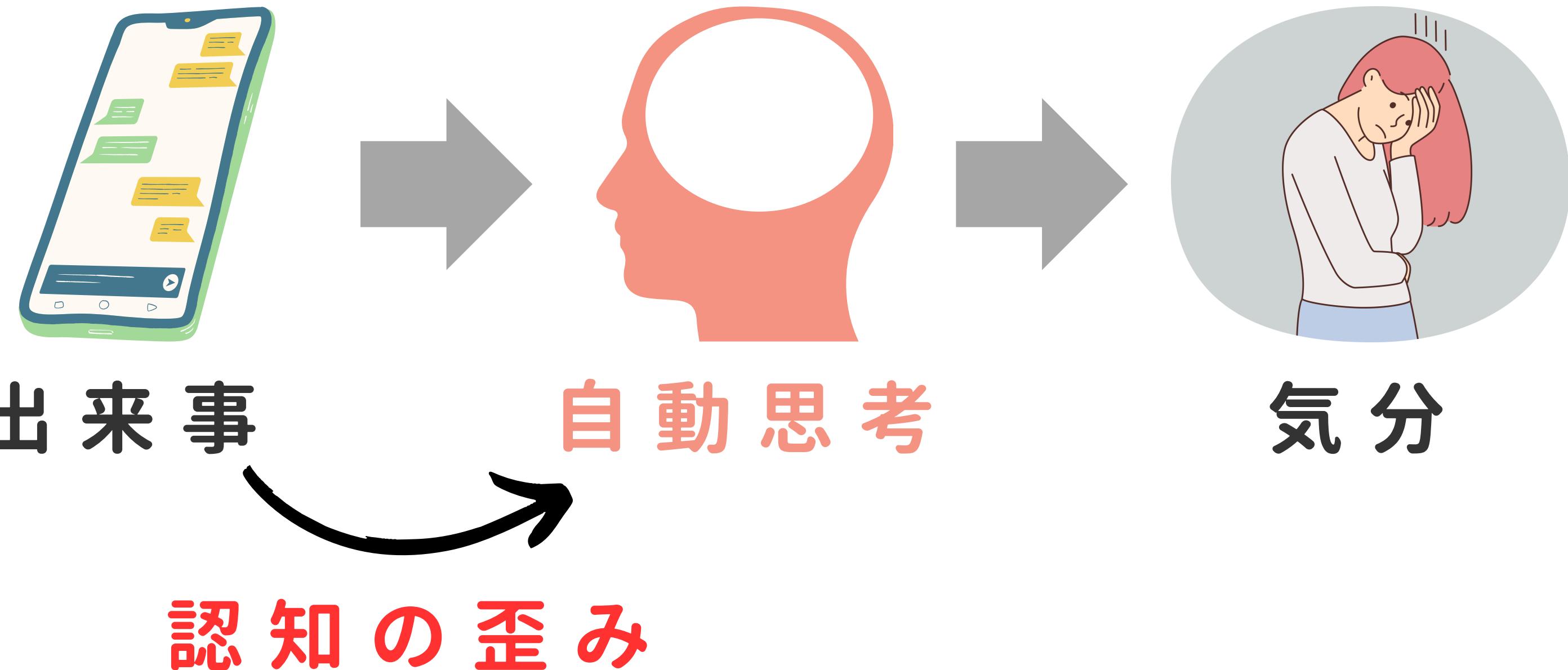
人の行動を認知の視点でブンカイ



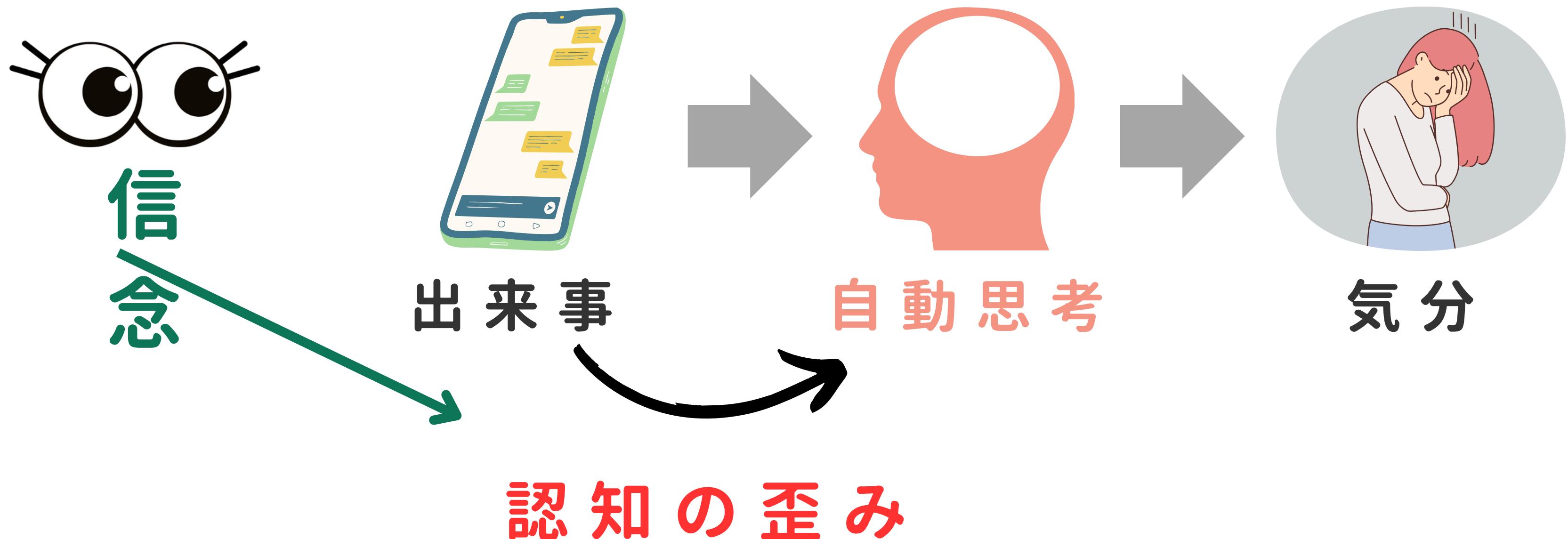
人の行動を認知の視点でブンカイ



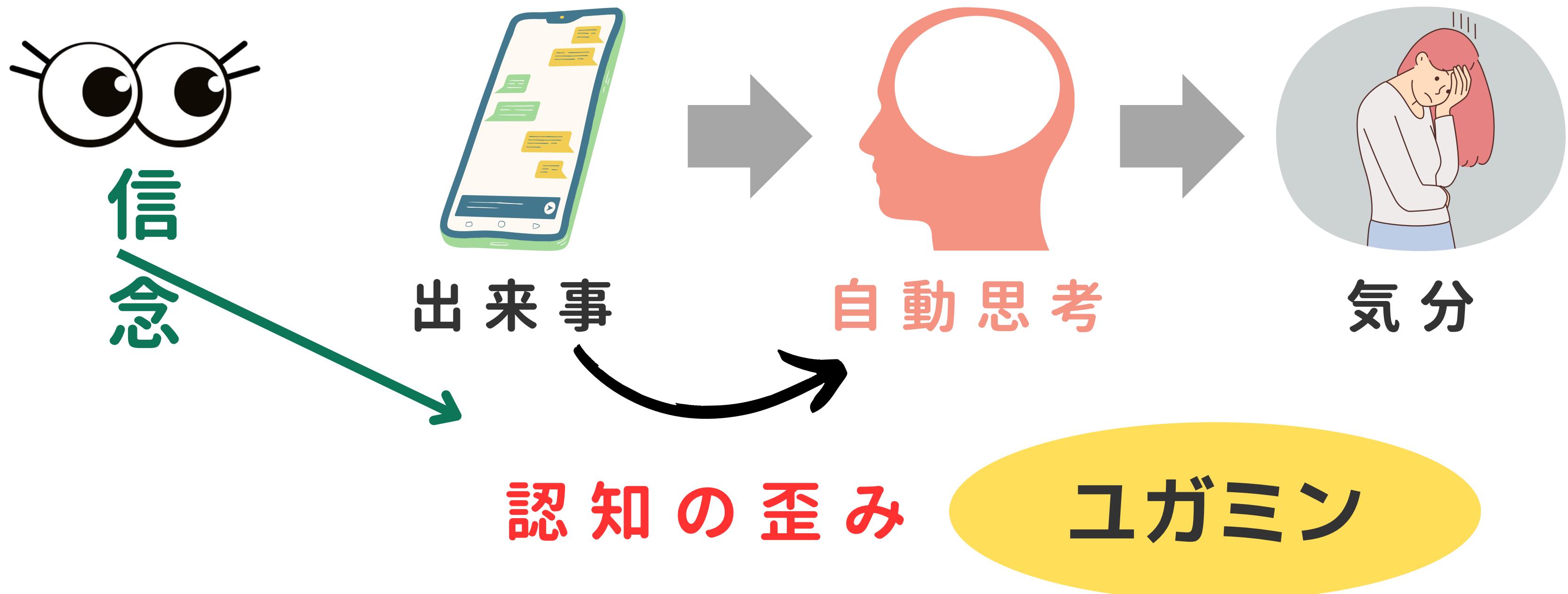
人の行動を認知の視点でブンカイ



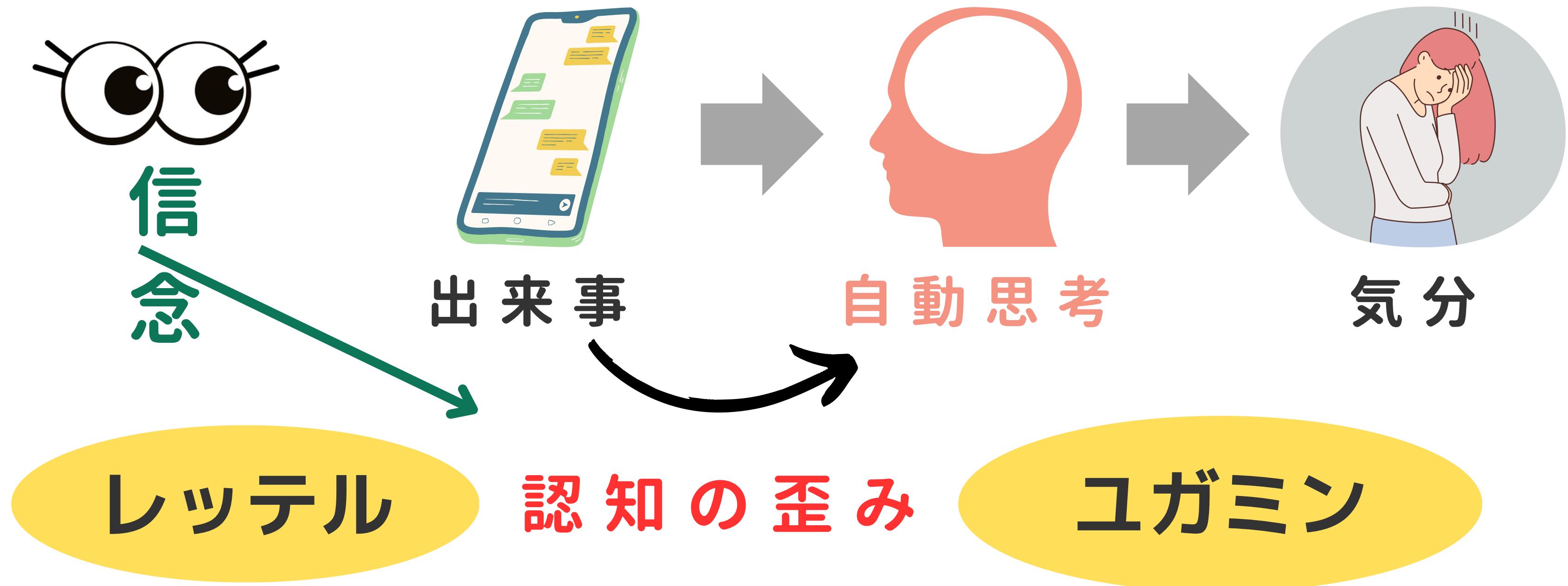
人の行動を認知の視点でブンカイ



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…

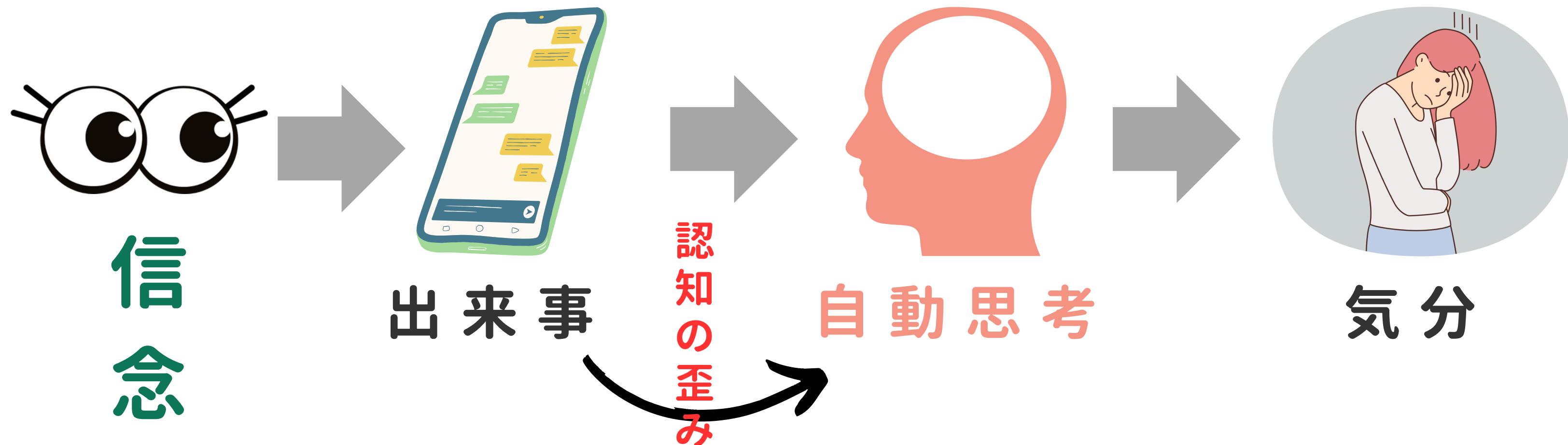


メールの内容が
気に障ったかも…

不安

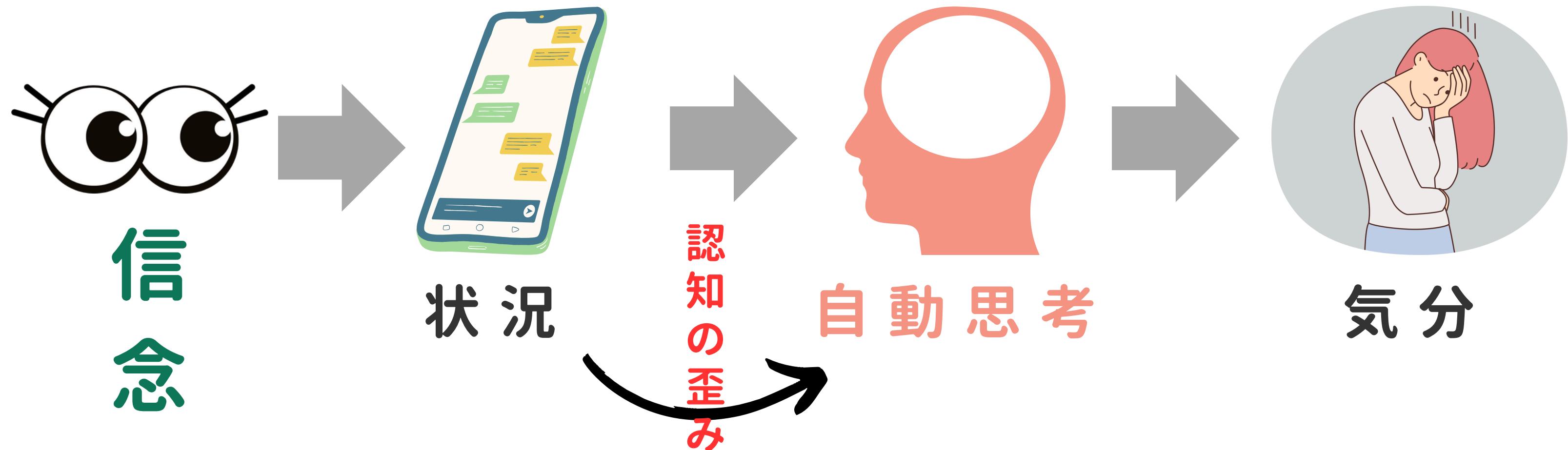
心と仲良くなる

人の行動を認知の視点でブンカイ

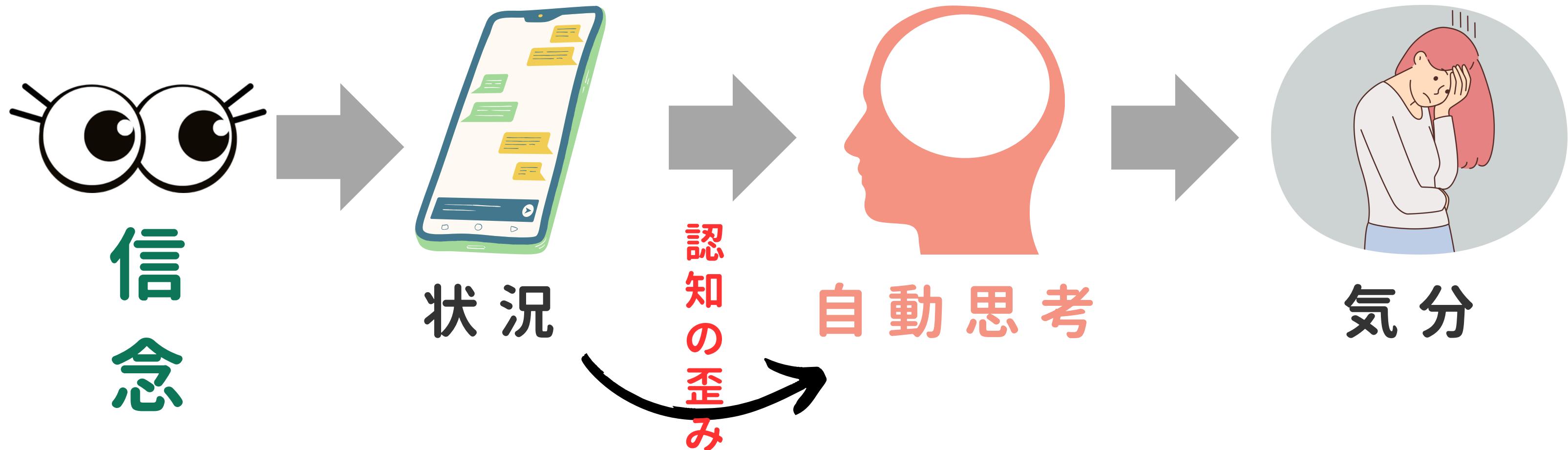


心と仲良くなる

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



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

確かに理由もない
のに、悲観的な思
いつきを信じ込んでしまってが得
意なユガミン

確かに理由がないのに
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



ベッキー



フィルタン



ジーブン



ラベラー



パンカー



マグミニ



magnification
&
minimization

ジャンパー



8種類のユガミン

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ユガミン

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ユガミン

ラベラー



物事や人に「〇〇である」と否定的なラベルを貼り、一度貼つたらはがさないユガミン

マグミニ



magnification
&
minimization

自分の短所や失敗を実際より大きさに考えて、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ユガミン

8種類のユガミン

ベッキー



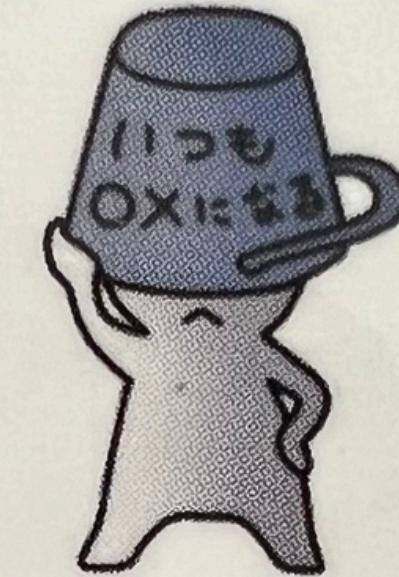
自分や他者に対して「〇〇すべき」「〇〇でなければならぬ」と考えることが得意なユガミン

ジーブン



良くない出来事が起こると、自分に關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ユガミン

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ユガミン

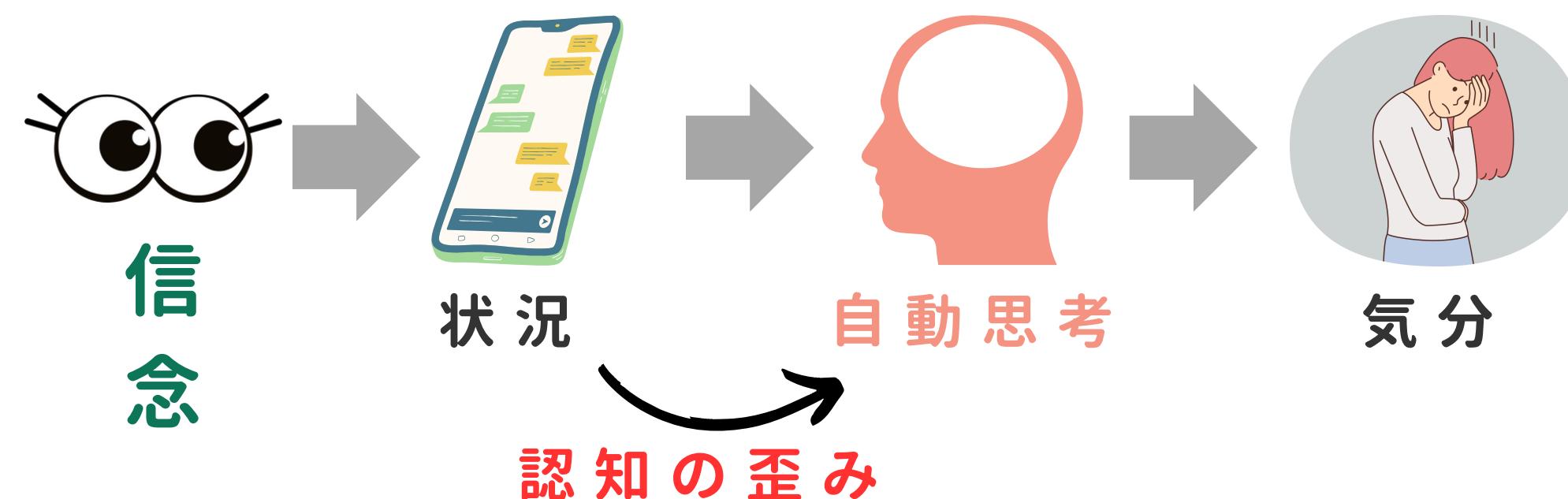
ジャンパー



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ユガミン

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

嫌な気分になつた状況を特定



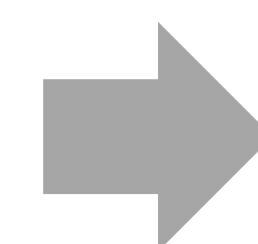
その時の気分を評価（100点中）



これだ！



状況

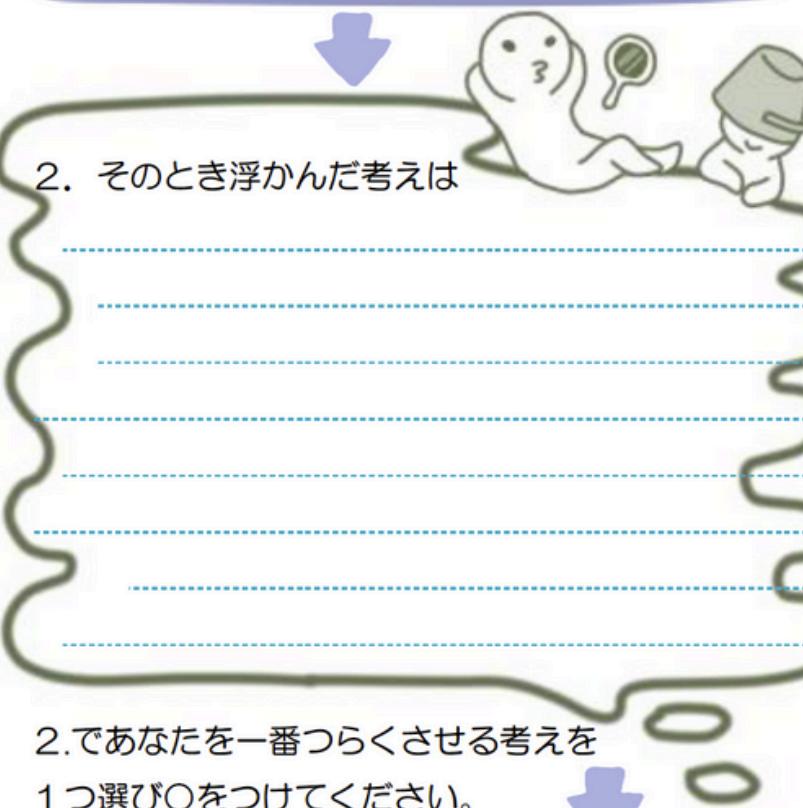


自動思考

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?



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、話しかかれないのであります。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。

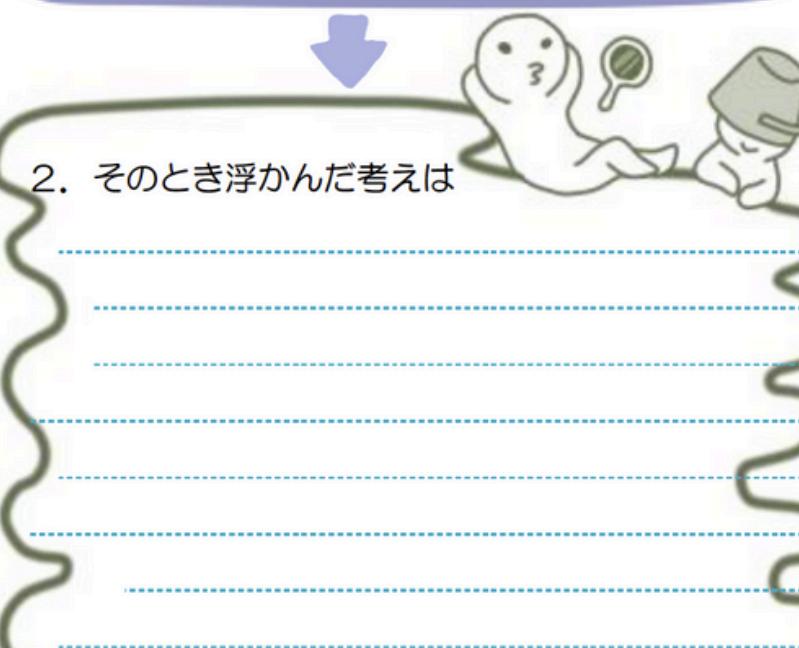
山田さんは、今日の昼過ぎに同じクラスの伊藤さんにメールを送りました。ところが、いつまでたってもメールの返事が返ってこないため、**不安**な気持ちになりました。

1. 自動思考をつかまえる

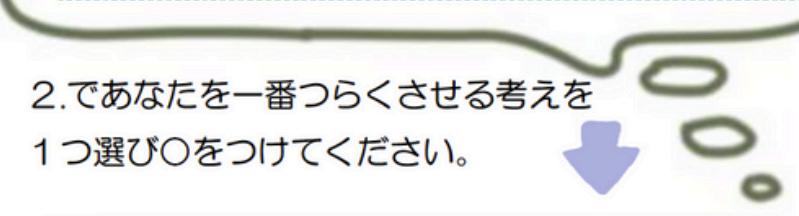
1. 嫌な気分になったのは…

いつ?
どこで?
誰と?
何をしていたとき?

- ・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

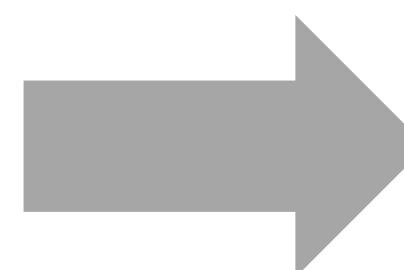
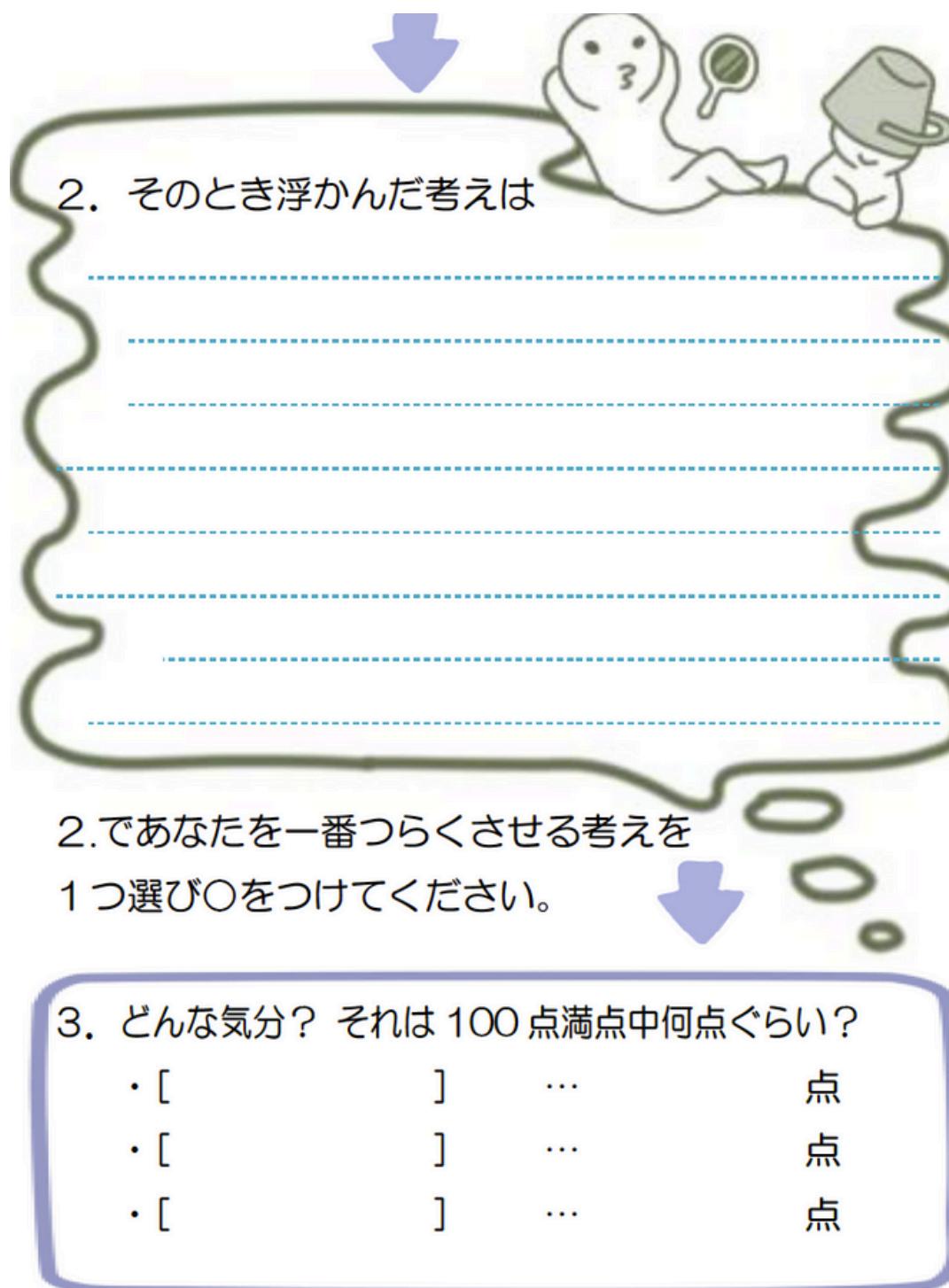


3. どんな気分? それは100点満点中何点ぐらい?

・[] … 点
・[] … 点
・[] … 点

不安 90点

2. ユガミンを見つける



4. ○がついた考えにくついているユガミンは
だれ？ その理由は？

ヨウコ () _____

フィルツ () _____

ラボラー () _____

マグミニ () _____

バッキー () _____

ジーブソン () _____

パンカー () _____

ジャソバ - () _____

8種類のユガミン

シロクロン



ベッキー



フィルタン



ジーブン



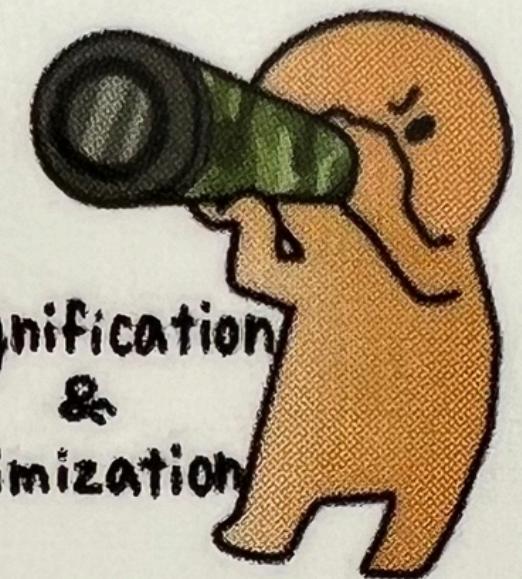
ラベラー



パンカー



マグミニ



magnification
&
minimization

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. ○がついた考えにくついているユガミンは
だれ？ その理由は？

ゆかみ（ ）

フィルツ（ ）

ラバラー（ ）

マグミ（ ）

パッキー（ ）

ジーブソ（○）

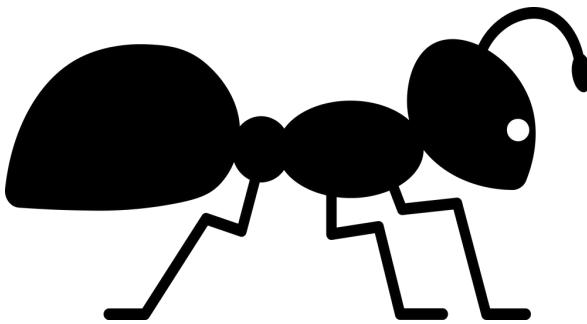
パッカ（ ）

ジヤンパー（○）

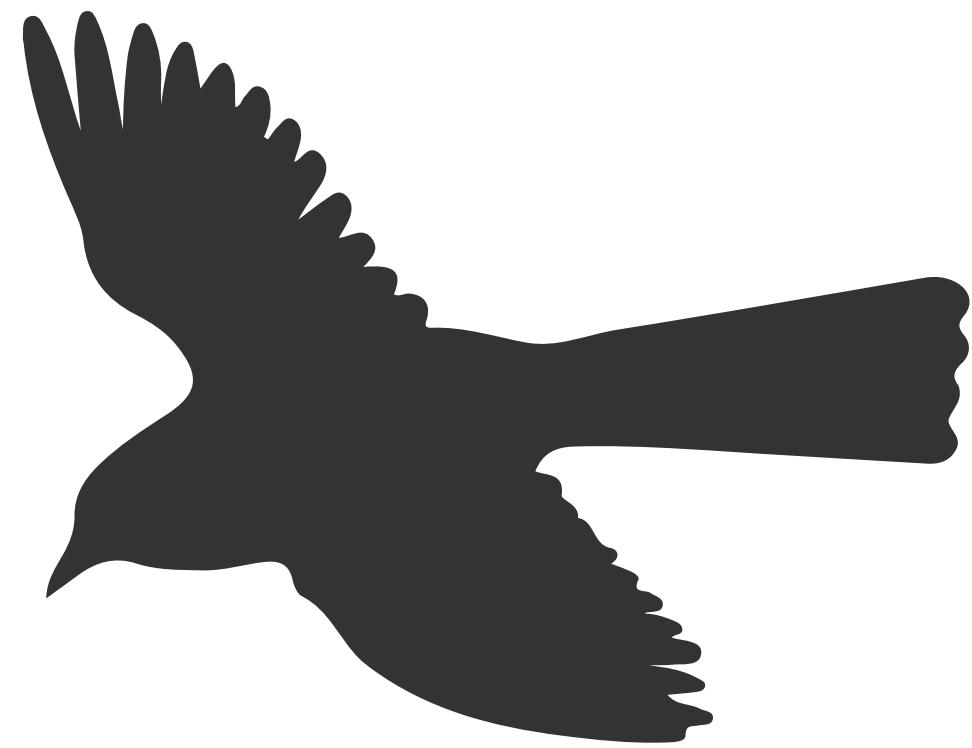
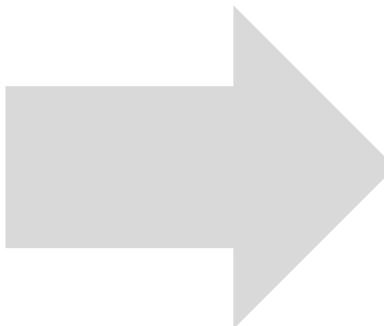
すぐに返事がないのは、他の理由かもしれないのに、
自分のせいにしている

ちゃんとした根拠もないのに、そう決めつけている

考え方を広げるために



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その考え方と矛盾する事実は？

③その考え方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方で苦しんでいたら何と言ってあげる？

⑥この考え方から解放す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は？

③その考え方までのデメリット（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方で苦しんでいたら何と言ってあげる？

⑥この考え方から解放す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、いろん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

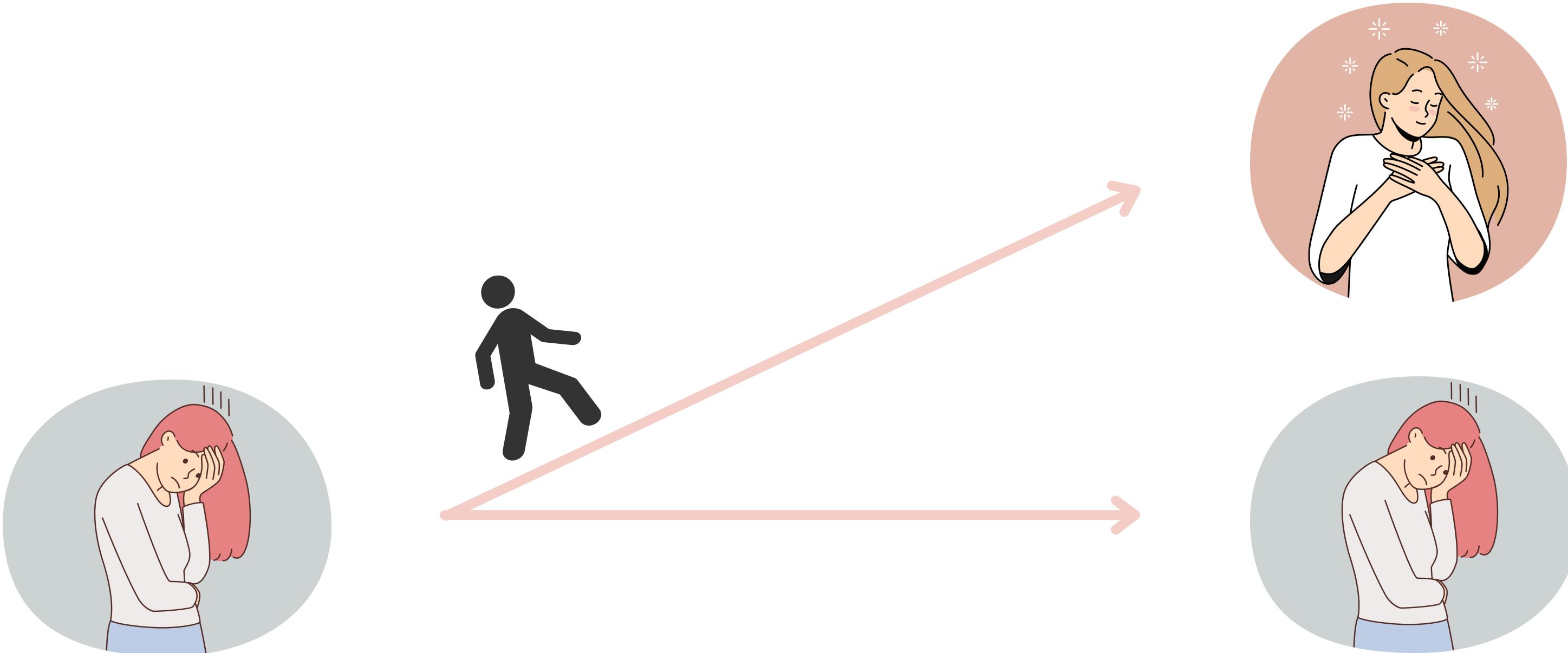
トラブルへの対処法

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

「～になつたら〇〇する」

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. 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. ○がついた考えにくついているユガミンは
だれ? その理由は?
カム ()
アソシ ()
アラ ()
カミ ()
ベキ ()
ダーツ ()
バカ ()
ダヤハ ()

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方で苦しんでいたら何と言ってあげる?
⑥この考え方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?

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
・実験をしてみて、どんなことが起こりましたか?

・実験したあとの気分はどうでしたか?
・実験したあとの体の感じはどうでしたか?
・相手はどのような反応でしたか?(発言や態度はどうでしたか?)

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? %