



# ママコーチ 養成プログラム

DAY3.思考のクセを知る

## お約束

---

01

講座内は安心・安全の場です  
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からぬことを分からぬままにしない  
積極的に質問しよう

03

アウトプット  
振り返りをすることで定着率UP



# 思考のクセを知る



- 1 はじめに
- 2 思考のクセを知ろう
- 3 思考のクセを手放す
- 4 アウトプット



## 今日のGOALを考える

この時間が終わったら  
どんな状態になっていたいですか？



思考のクセを知ろう

# イライラモヤモヤを感じる仕組み

出来事

子どもが宿題をしない

# イライラモヤモヤを感じる仕組み

出来事



子どもが宿題をしない

怒り



# イライラモヤモヤを感じる仕組み

出来事

子どもが宿題をしない

べき

(価値観・思考)

怒り

宿題は必ずするべき  
宿題はすぐにするべき

# イライラモヤモヤを感じる仕組み

出来事

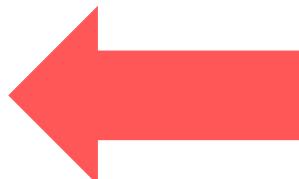


べき

(価値観・思考)



怒り



自動思考

# イライラモヤモヤを感じる仕組み

出来事

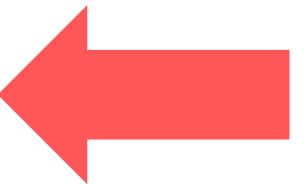


べき

(価値観・思考)



怒り



自動思考

思考のクセ（価値観）が  
感情を引き起こしている





最悪・洗濯物乾かないし  
送り迎え大変じゃん…





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！



雨



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！



メガネ  
(思考のクセ)

雨



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！



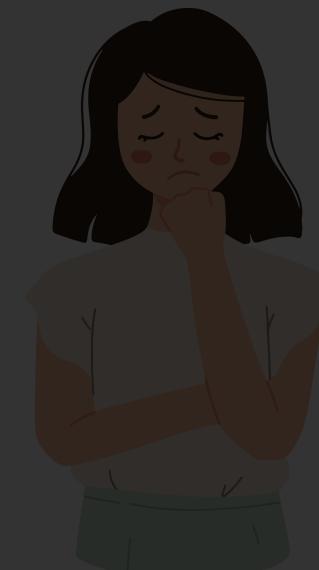
メガネ  
(思考のクセ)

感情



雨





感情



メガネ  
(思考のクセ)

雨

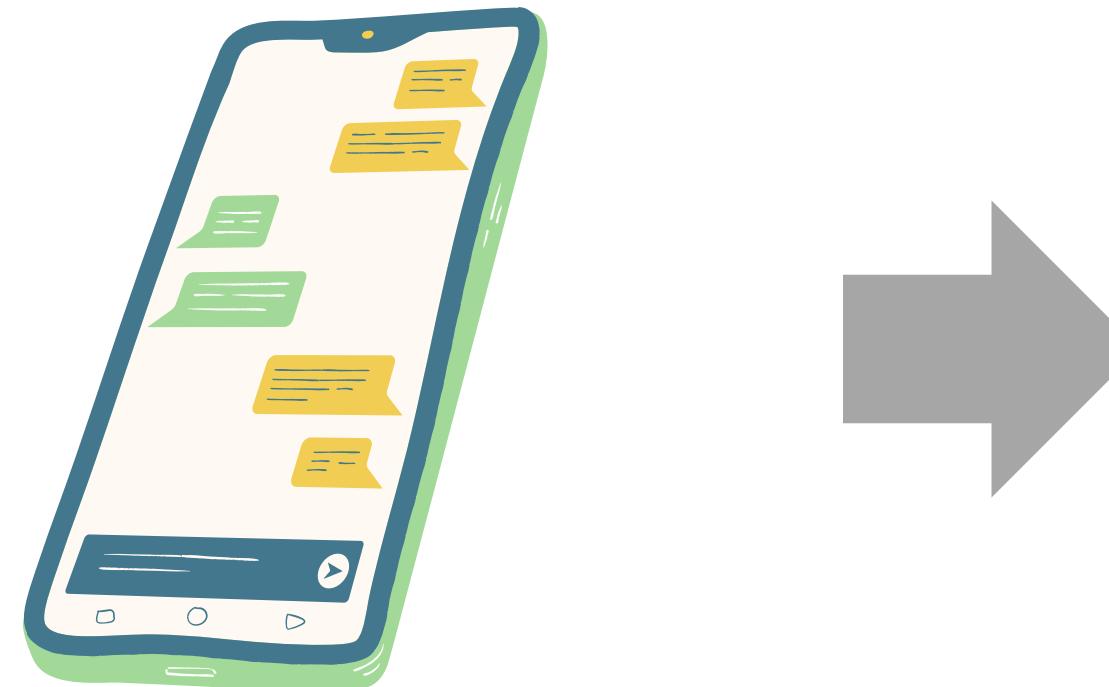
最悪・洗濯物乾かないし  
送り迎え大変じゃん…

どんなメガネをかけるかで  
感情は変わる

メガネを変える=思考のクセを変える  
柔軟な心を持つ



# 思考のクセチェック 🤝



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？



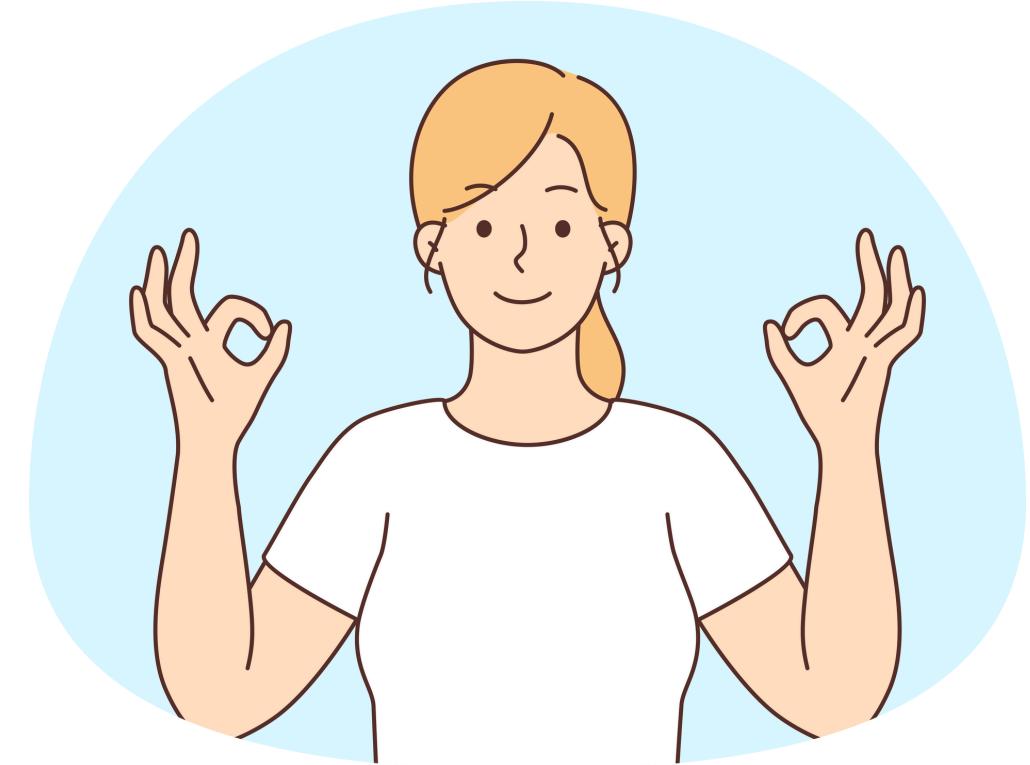
メールの内容が  
気に障ったかも...

不安



1日経っても返事を返さな  
いなんて、失礼だわ！

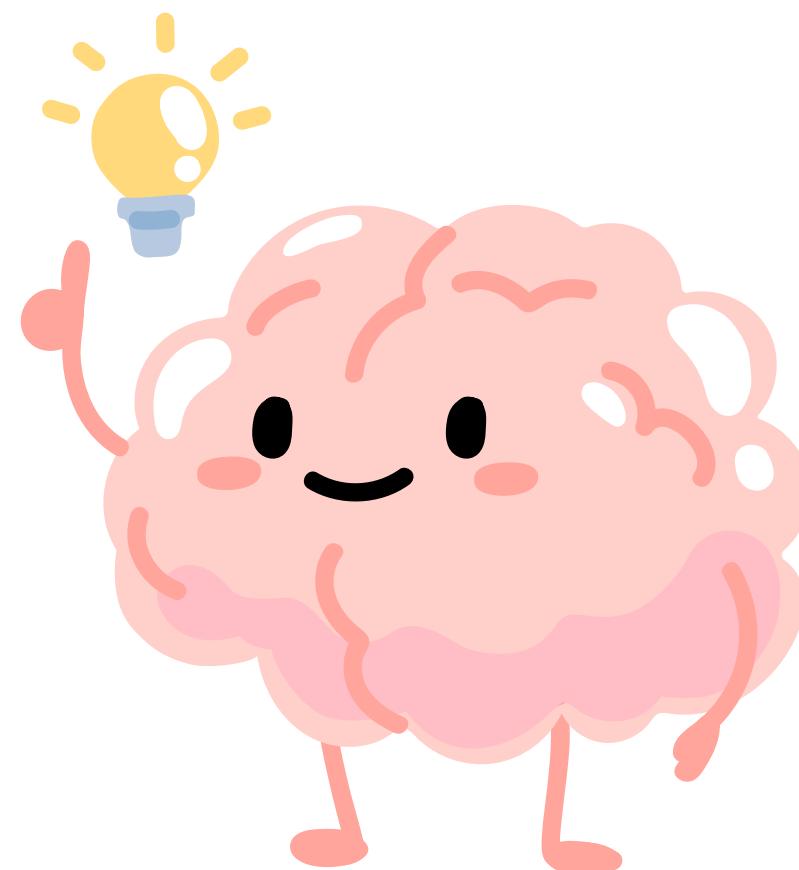
苛立ち



手が離せない用事や  
考え方があるのだろう！

変化なし

# 「捉え方」が全て

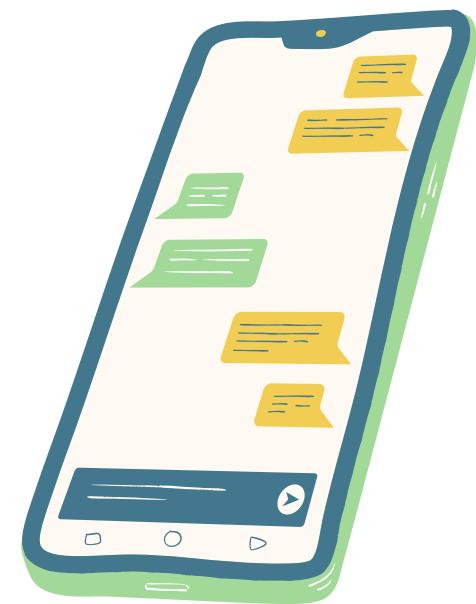


# 例えば…

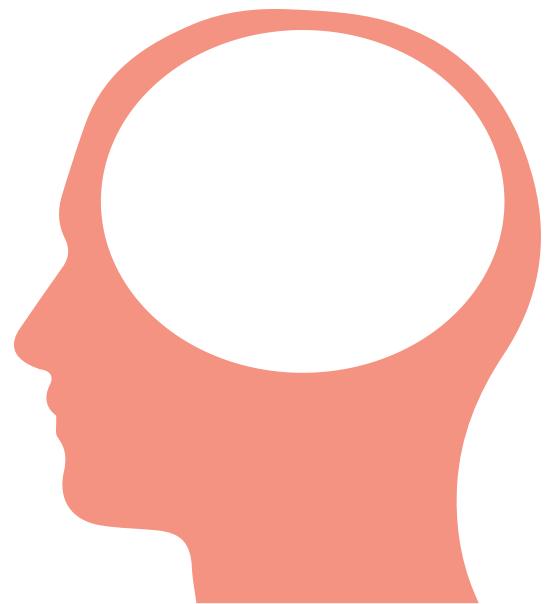
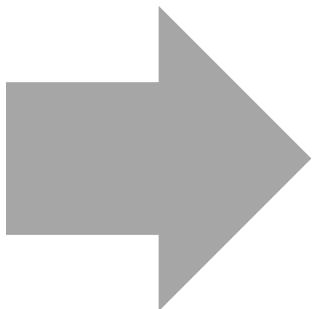


メールの内容が  
気に障ったかも…

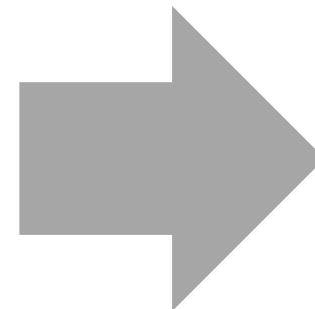
不安



出来事



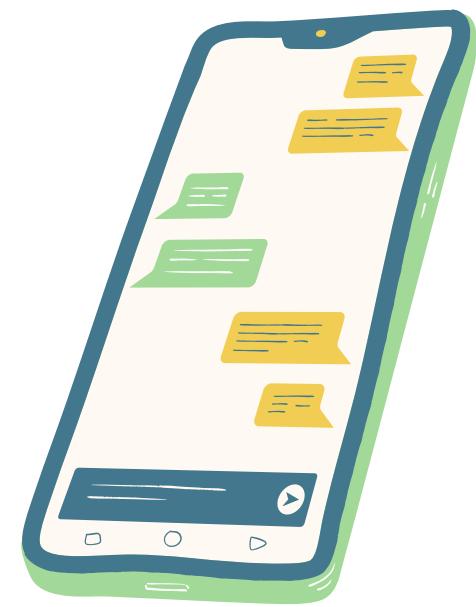
自動思考



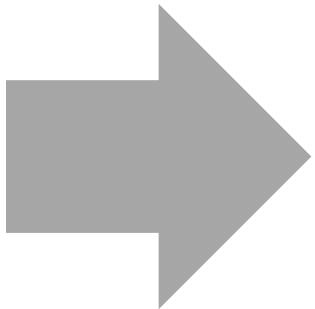
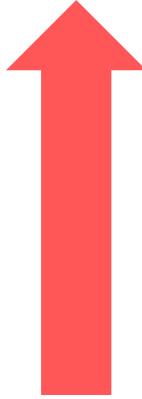
気分

「メールの内容が  
気に障ったかも…」

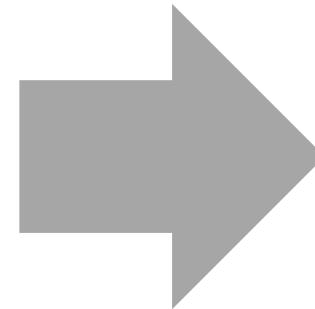
不安



出来事



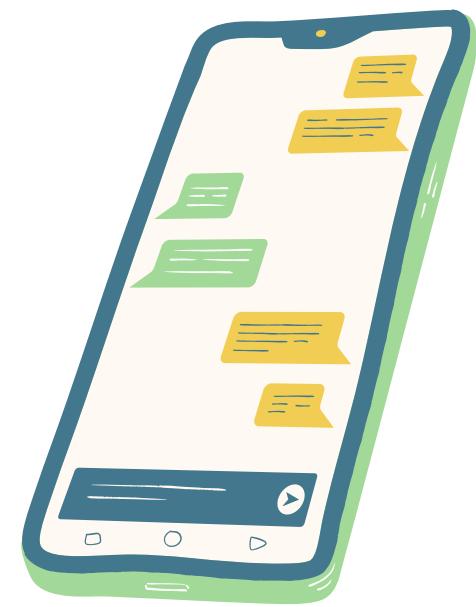
自動思考



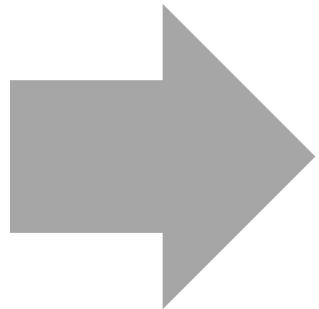
不安

確かな理由がないのに  
悲観的になる

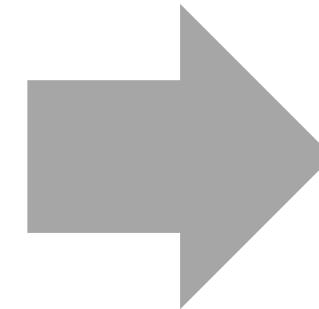
「メールの内容が  
気に障ったかも…」



出来事



自動思考



不安

確かな理由がないのに  
悲観的になる

= 思考のクセ

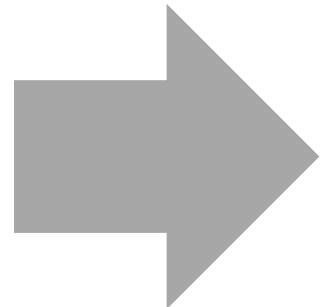
「メールの内容が  
気に障ったかも…」



出来事

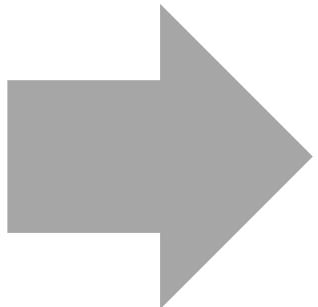


確かな理由がないのに  
悲観的になる



自動思考

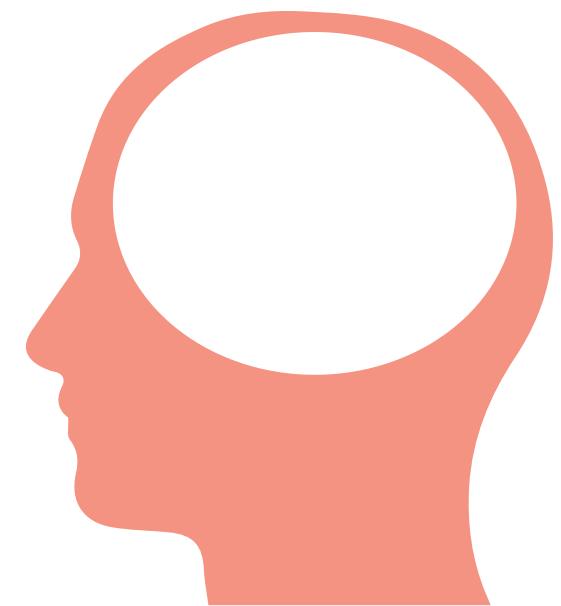
「メールの内容が  
気に障ったかも…」



不安

=思考のクセ

ユガミン



## 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  
でしまうことが得  
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

思考のクセを手放す

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



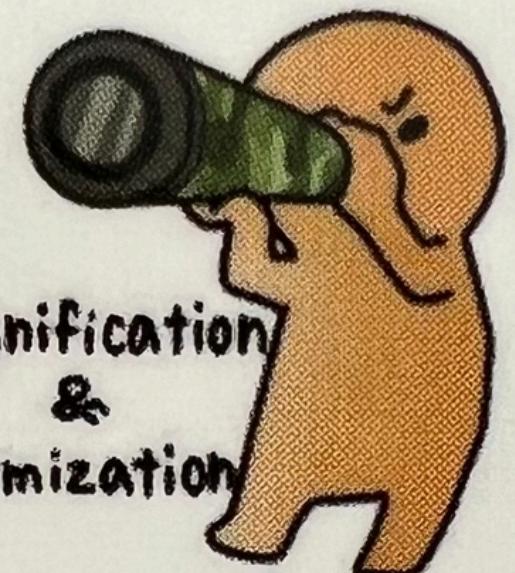
ラベラー



パンカー



マグミニ



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、悲觀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

# 8種類のユガミン

シロクロン



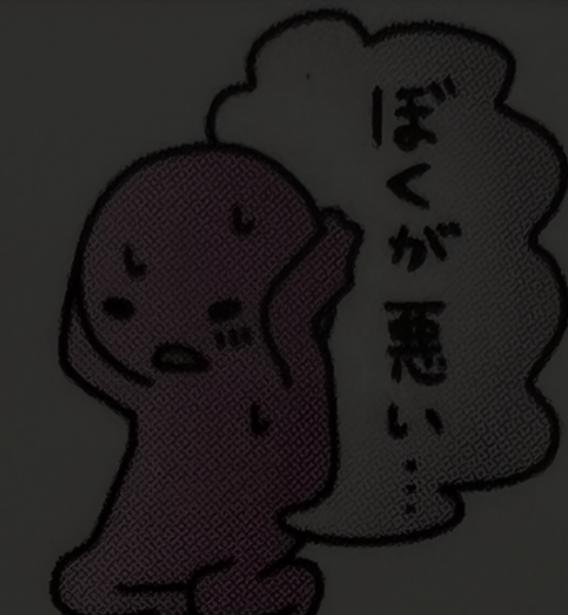
ベッキー



フィルタン



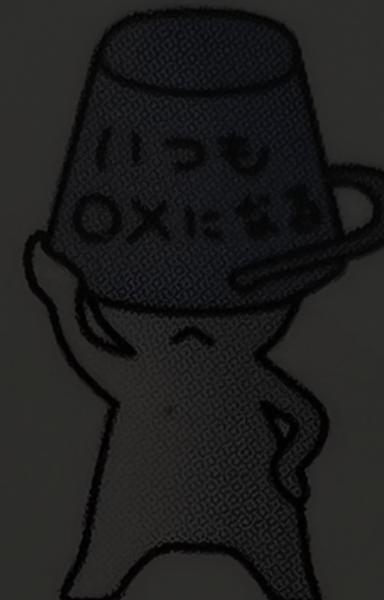
ジーブン



ラベラー



パンカー



マグミニ



ジャンパー



あなたの仲良しは  
ユガミンは？

## 思考のクセをとる方法

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

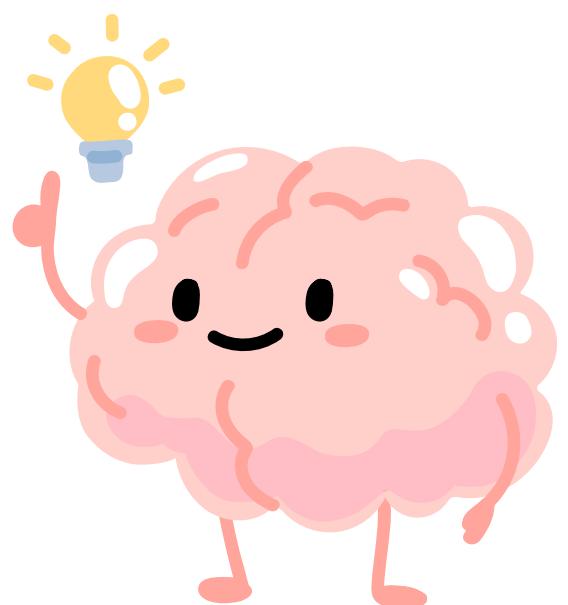
「頭に浮かんだ考え」に気づく

## ▼やること

「どんな出来事があって、どんな気持ちになったか、  
どんな考えが浮かんだか」を書き出す

## ▼例)

- ・出来事：友達にLINEしたけど、1日経っても返事が来ない
- ・気持ち：不安、悲しい
- ・自動思考：「嫌われたかも」「何か悪いこと言ったかな？」



## ②ユガミンを見つける

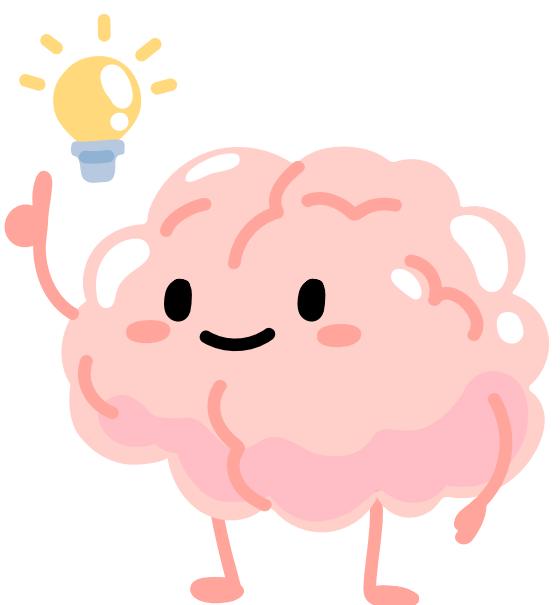
考え方のパターンに気づく

### ▼やること

「これは事実？思い込み？」 「いつも同じ考え方してない？」  
と問いかけてみる

### ▼例)

- ・思考のクセ（ユガミン）：ジャンパー・ジーブン・フィルタン  
→実際に何か言われたわけじゃないのに、「嫌われた」と決めつけている



### ③考え方の幅を広げる

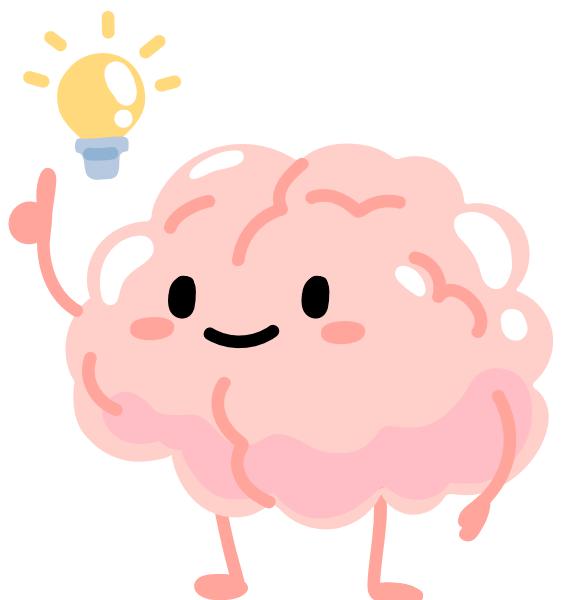
他の可能性や見方を変える

▼やること

「他の理由があるとしたら？」 「友達の立場ならどう？」 などと自分に質問する

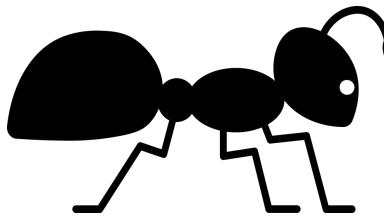
▼例)

- ・他の可能性：「忙しいだけかも」 「返信するタイミングを見失っただけかも」
- ・客観的な視点：「もし友達が忙しかったら？」 「逆の立場だったら私はどうする？」

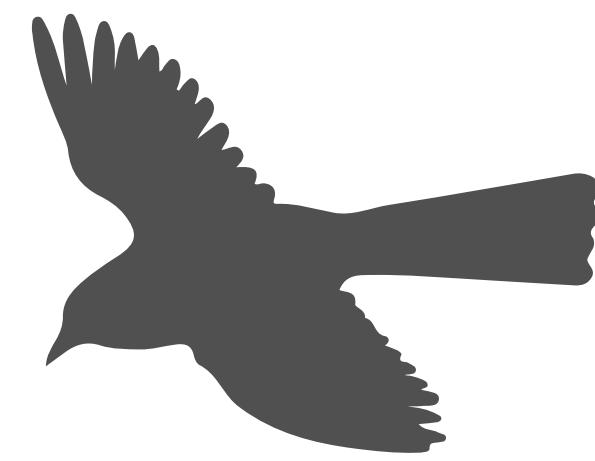
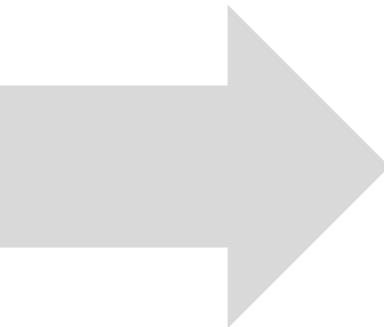


# 考え方を広げるために

---



虫の目



鳥の目

## ④行動してみる

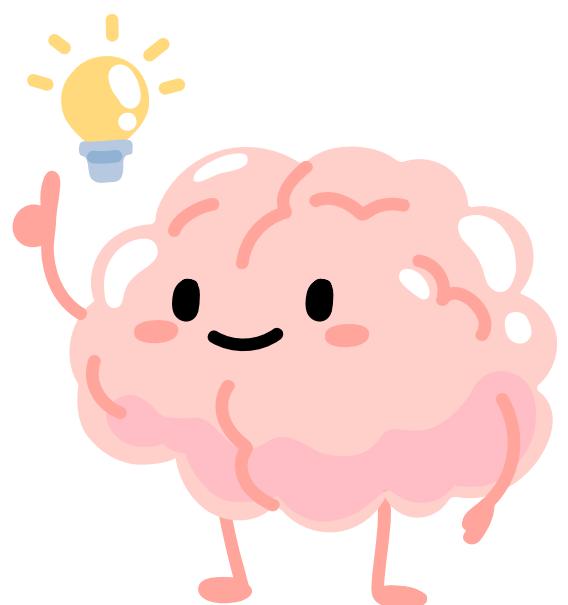
新しい考え方に基づいて、小さな行動を試してみる

### ▼やること

「できること」「ちょっと勇気がいるけどやってみたいこと」を考える

### ▼例)

- ・行動してみる：「軽い感じで、もう一度LINEしてみる」  
「他の友達と話してみる」
- ・結果：「普通に返事が返ってきた！忙しかっただけみたい！」



# HOME WORK

1.見つめ直し日記を書く  
イライラ・モヤモヤ・焦り・不安  
などを感じた時に書こう！

2.オープンチャットでシェア

**見つめ直し日記**  
思考のクセを緩めて考え方の幅を広げよう

1.自動思考をつかまえる

- ・今、私の頭の中にどんな言葉が浮かんでいる？
- ・体や心はどんな反応をしている？（イライラ、ドキドキ、焦りなど）

---

---

---

2.ユガミンを見つける

- ・「絶対」「～すべき」「もし～なら必ず」のような強い言葉は入ってる？
- ・それってどこまで事実？

---

---

---

3.考え方の幅を広げる

- ・友達が同じように悩んでいたら、何で声をかける？
- ・他に違う考え方を挙げるとしたら？

---

---

---

4.行動してみる

- ・今の私にできる、小さな行動は何？
- ・それをしてると、私と子どもにどんな良い変化が起きそう？

---

---

---

Q. 今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q. 分かりにくかったところはありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？