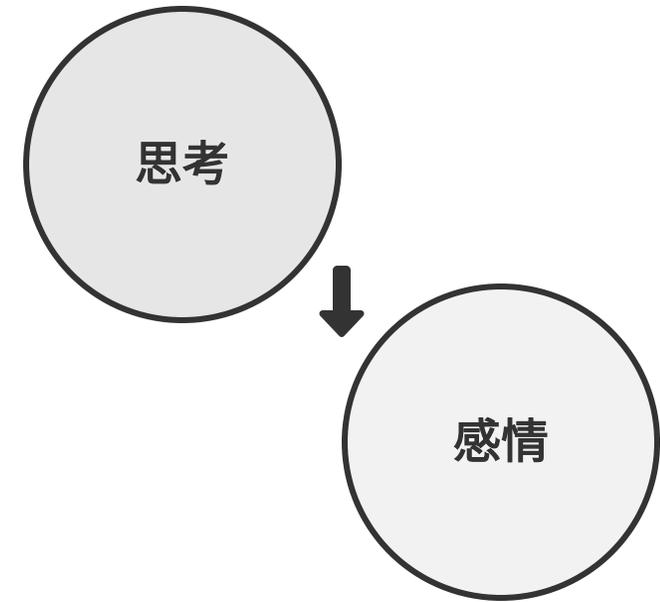


認知のゆがみと向き合う～より穏やかな毎日へ～

- ✔ リワークプログラムへようこそ！
- ✔ 本日のテーマ：認知のゆがみ
- ❓ なぜ「認知のゆがみ」を学ぶのか？
- 💡 自分を客観的に見つめる第一歩

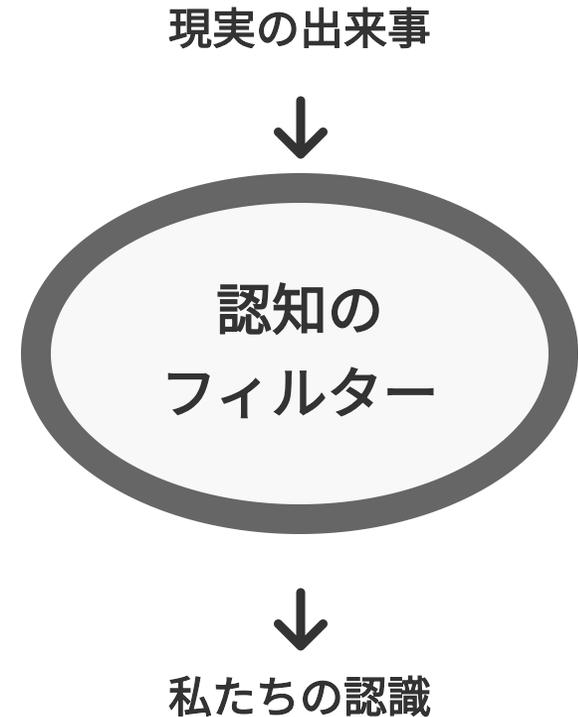


認知のゆがみを知る

認知のゆがみ：事実とは異なるものの見方・解釈
誰もが経験しうる思考のクセ

代表的な認知のゆがみ

- 全か無か思考：白か黒かの極端な判断
- 一般化のしすぎ：一度の失敗ですべてを否定
- 心のフィルター：悪い面ばかりに注目
- 結論の飛躍：根拠なく悪い結論を出す



ゆがみの種類と感情の結びつき

認知のゆがみと感情への影響

全か無か思考

絶望感

自己否定

一般化のしすぎ

不安

無力感

心のフィルター

抑うつ気分

悲しみ

結論の飛躍

焦燥感

恐れ

すべき思考

罪悪感

イライラ

認知のゆがみから感情への流れ

全か無か思考



絶望感
自己否定

一般化のしすぎ



不安
無力感

心のフィルター

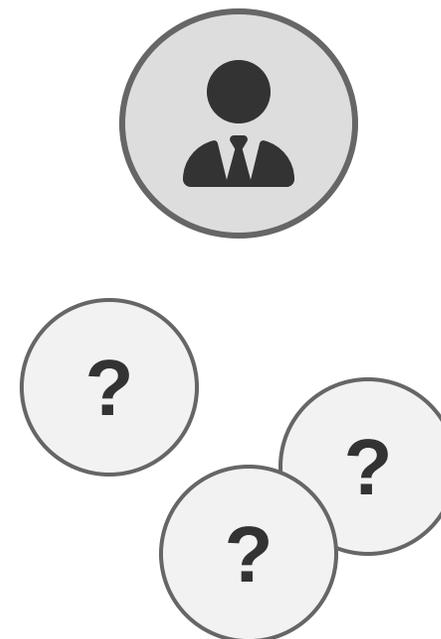


抑うつ気分
悲しみ

自分のゆがみを見つける質問

自分の認知のゆがみに気づくための「判別質問リスト」
感情が揺れ動いた時に、自分自身に問いかけてみましょう

- ① 「これは本当に事実だろうか？」
- ② 「他の見方はできないだろうか？」
- ③ 「もし友人が同じ状況だったら、何と声をかけるだろう？」
- ④ 「良い点やうまくいったことはなかったか？」
- ⑤ 「極端に考えていないか？」
- ⑥ 「『～すべき』『～ねばならない』と思っていないか？」



日常会話でチェック！ゆがみのサイン

全か無か思考



A

今日のプレゼン、ちょっと噛んじゃった...もうダメだ。俺って本当に使えない。



B

そんなことはないよ！大部分はうまくいったじゃない。

心のフィルター



A

この仕事、いくらやってもミスばかり...俺には向いてない。



B

でも、先週は褒められてたし、ちゃんと進捗も出してるよ。

すべき思考



A

休職中に友達と遊ぶなんて、とんでもない。もっと頑張って回復すべきだ。



B

休むことも回復には必要だよ。

ワークタイム！会話からゆがみを見つけよう

ケース



A

また電車が遅れた。いつもこんなことばかりだ。俺は本当に運が悪い人間だ。



B

そんなことはないよ、先週は定時だったし、たまたまじゃないかな？

考えてみましょう

このAさんの発言には、どんな認知のゆがみが隠れているのでしょうか？

⌚ 考える時間：1分

あなたなら、Aさんにどんな声をかけますか？

回答例

✓ 一般化のしすぎ（「いつも」と極端に考える）

✓ 心のフィルター（悪い点だけに注目する）

穏やかな未来へ：今日からできること

学んだこと

- ✓ 認知のゆがみは誰もが持つ"思考のクセ"
- ✓ 自分の感情背景の思考への気づきが大切
- ✓ 判別質問で客観的視点を持つ
- ✓ 完璧を目指さず小さな一歩から

今後のステップ

- 日々の感情に意識を向ける
- 「どんな風に考えていた？」と問いかける
- 信頼できる人に相談する



気づきの力