

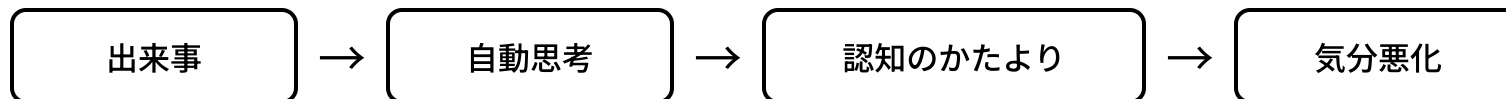
第5回 認知のかたよりに気づく

私たちは同じ出来事でも感じ方・考え方が異なります。それは「認知のかたより（認知の歪み）」が影響しているためです。認知のかたよりとは、物を極端に解釈したり、一部だけを見て全体を見失ってしまったりする思考パターンのことです。この回では、自分の中にある「認知のかたより」に気づく方法を学び、気分の落ち込みや不安につながる思考のクセを理解し、より柔軟な考え方を身につけていきます。

今回の学び

- 認知のかたよりとは？
- 気分に与える影響
- 今回の学びの目的

認知のかたよりによる悪循環



ワークシート：認知のかたより

今回使用するワークシートは「認知のかたよりワークシート」です。前回の6コラムで書いた自動思考を振り返り、その思考がどの歪みに当てはまるかを分類します。適応的思考を書き直すことで考え方を修正しやすくなります。

よくある認知のかたより



拡大解釈・過小評価

失敗を大きく、成功を小さく捉える



選択的注目

否定的な面だけを見て肯定的な面を無視する



過度の一般化

一つの出来事からすべてを決めつける



感情的決めつけ

感情を事実と取り違える



自己非難

問題をすべて自分のせいにする



0か100か思考

物事を白黒はっきりと極端に考える

認知のかたよりの種類と事例

代表的な認知のかたより

🔍 拡大解釈・過小評価
失敗を大きく、成功を小さく捉える

🎯 0か100か思考
「完璧でなければ意味がない」など極端に考える

♥️ 感情的決めつけ
感情を事実と取り違える

👤 自己非難
問題をすべて自分のせいにする

事例：会議での発言

状況
会議で発言したが、自分の考えをうまく伝えられなかった

自動思考 → 認知のかたより
「皆の前で恥をかいた、自分は無能だ」
感情的決めつけ／自己非難

ワークシートへの記入例

自動思考
「皆の前で恥をかいた、自分は無能だ」

適応的思考
「誰でも緊張するのは自然なこと」
「1回の発言で能力は決まらない」

気分の変化
「不安・落ち込み」 → 「少し気持ちが楽になる」

まとめ

認知のかたよりに気づき、柔軟な考え方を持つことは気分改善の第一歩です。大切なのは自分を責めず、「気分を悪化させる思考パターンがある」と認識することです。

実践ポイント

- ✔ 自分の思考のクセに気づく
- ✔ ワークシートで分類する
- ✔ 適応的思考へ書き換えてみる

悪循環から好循環へ



次回までの課題：

日常の出来事を1つ選び、自動思考を「認知のかたより」に分類し、適応的思考に書き換える練習をしてみましょう。