

< 認知の歪みチェックリスト >

1. 全か無か思考

物事を白か黒かというカテゴリーに二分してしまう考え方。例えば、自分が取り組んでいることが完璧でなければ、それを完全な失敗だと思ってしまうこと。自分が取り組んでいるプロジェクトはほとんど上手く言っていたが、社内プレゼンで一人の社員にダメ出しをされたとする。他の多くの人は賞賛してくれたのに、「今回の企画は失敗だ」と決め付けてしまうことなどがこれにあたる。

2. 一般化のしすぎ

誰かにフラれたり、仕事がうまくいかなくなったりするといった1つの否定的な出来事について考えるときに、「いつも～だ」とか「決して～しない」といった言葉がけを自分自身に対してしてしまうこと。例えば、うつ状態のサラリーマンが車の運転をしていて、後ろの車からクラクションを鳴らされてしまったとする。そこで、「自分はいつもこうなんだ。人から非難される人生なんだ」と自分に向かって言うことなどがこれにあたる。

3. 心のフィルター

1つの否定的で細かいことを取り上げて、そのことばかりくよくよと考えてしまう結果、長時間に渡って暗い気分である事を余儀なくされる事。ビーカーに入った綺麗な水の中に1滴のインクの滴が広がる時のように、1つの「嫌な事」に自分の1日が支配されてしまう時などがこれにあたる。

4. マイナス化思考

プラスの出来事を、「そんなのは大したことはない」と打ち消してしまうこと。例えば、自分はいい仕事をしたにも関わらず、「大した仕事はしていない」とか、「誰でもこれくらいはやれる」と自分に向かって言うことなどがこれにあたる。マイナス化思考は、自分の人生から喜びを奪い、みじめな気持ちにさせてしまう。

5. 結論への飛躍

根拠となるような事実がないにも関わらず、物事を悪く解釈して、否定的な結論を出してしまうこと。結論の飛躍には以下の2種類がある。

①心の読みすぎ

本当かどうか確かめることもなく、誰かが自分の事を悪く考えていると勝手に考えてしまう事。

②先読みの誤り

物事が悪い方向に向かうと勝手に予想してしまう事。職場で、そのうち人間関係が悪くなる、と何となく考えてしまい、不安になる時などがこれにあたる。

6. 拡大解釈と過小評価

自分の問題や短所を誇張し、自分の長所を縮小して捉えてしまう事。短所ばかりが気になり、長所は意識できないことなどがこれにあたる。

7. 感情的決めつけ

感情をもとに、事実を決めつけたり、意思決定を下してしまったりする事。例えば、やる気が出ないから、今日やるべき事をやめてしまったり、嫌いだから、一切その人と関わるのをやめてしまったりする事。

8. すべき思考

「～すべき」「～すべきでない」という考え方が強くなり、自分自身を拘束してしまう事。例えば、「自分は常に全力で仕事に取り組むべきである」と考える事により、燃え尽きてしまうケースなどがこれにあたる。

自分に向かう「すべき思考」は罪悪感や失望感の原因となり、他人や世間に向かう「すべき思考」は、怒りや不満の原因となる。

9. レッテル貼り

自分や他者に対して、否定的なレッテルを貼ってしまう事。「自分は負け犬だ」「自分はダメ人間だ」「アイツは馬鹿だ」「アイツは恩知らずだ」など。自分へのレッテル貼りを行う事によって自尊感情を傷つけてしまったり、他者に対してレッテル貼りを行うことで、コミュニケーションの改善への余地を狭めてしまったりすることがある。

10. 個人化と責任の押し付け

個人化は、自分には完全にコントロールできない事を、「自分の責任」と考えてしまうこと。例えば、仕事中に隣の席の人の機嫌が悪かったとする。その時に「自分の仕事になってないから、怒っているのだ」と考えてしまうなど。個人化は、罪悪感や不安、屈辱感や劣等感を引き起こす。

責任の押し付けは、逆に、自分にも責任がある事を、「相手だけが悪い」と結論づけてしまう事。例えば、結婚生活において、「妻がだらしないから、家計がうまく回っていないんだ」と考えてしまうなど。家計の一役を自分が担っている事を忘れてしまう。この場合、相手からの反感を買ってしまうことが多くなる。