

その思考、本当に正しい？

- 思考記録表 2 -

HOW TO

いつも浮かんでくる、否定的な思考について
その「根拠」と「事実と異なる点」を書き出してみましょう。

否定的な考え	私は仕事ができない
--------	-----------

証拠	事実と異なる点
<ul style="list-style-type: none">・上司にいつも仕事が遅いといわれる。・同期の〇〇さんは、自分より出世している。	<ul style="list-style-type: none">・仕事のスピードは早くないが、間違いはかなり少ない。・人事考課は、上司の独断と偏見で決まる。・違う部署の人に、仕事を評価されたことがある

結論	私には得意な仕事と苦手な仕事があり 今の上司には評価を得られにくい
----	--------------------------------------

書き出してみると、案外「事実と異なる点」が多いことに気がきます。このように、思考や偏った信念が本当に現実的なことなのかどうか検討していくことで、自分自身の思考の間違いに気付くことができます。また、根拠のない自分の考えに苦しめられていることに気付き、苦痛を和らげることに繋がります。