

## 思考のメリットとデメリットを比較してみよう

- 損益比較表（バランスシート） -

## HOW TO

いつも浮かんでくる、否定的な思考について  
その「メリット」と「デメリット」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
--------	-----------

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"><li>・落ち込んでいる間は、原因や対策を考えたり、それを行動に移すことから逃げられる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・「仕事ができない」と落ち込むだけで、実際に仕事ができるようになることはない。</li><li>・気分が暗くなり、会社に行くのが憂鬱になる。</li><li>・新しい仕事にチャレンジしたいという意欲がなくなる</li></ul>

「デメリット」部分が明確になることで、否定的な考えの悪影響を、より客観的に理解することができるようになります。  
また、問題の解決に向けての意欲向上にも役立ちます。