

## 頭に浮かぶ考えはどこから？

頭に浮かぶ考えに影響を与える認知のかたよりを見つけよう

アイテム：場面・感情・自動思考・認知の偏りシート



感情の裏に隠れていた  
裏ボスの「自動思考」、  
強そうで  
かなう気がしない……

待って！  
もしかしたら私たち  
まどわされているの  
かも！？



感情の裏には、パッと浮かんだ考えである「自動思考」が隠れていました。

「自動思考」は強い力で私たちがイヤな感情にさせます。

その力は強く、私たちはなすすべもなくやられてしまうのでしょうか？

いいえ、「自動思考」は幻惑モンスターの幻惑魔法の影響で強く見えるのかもしれませんが。私たちは、自分が幻惑魔法「認知のかたより」の影響を受けていないか、確かめる必要があります。



1. つらい思いをした「場面」を一つ選んで書こう。
2. その場面で頭に浮かんだ考え「自動思考」をつかまえて書こう。  
いくつもあるはずだ。
3. なかでもとりわけキミを苦しめる考えを、「ホット」と名づけて赤で囲もう。
4. 今の「感情」とその強さ（1～100）を書き入れよう。
5. 頭に浮かんだ考えに影響のありそうな幻惑魔法「認知のかたより」にチェックをつけ、そう考えた理由を書こう。
6. これで、どうしてそういう考えが頭に浮かんだのか、わかっただろうか？

## 考えに影響するもの：記入例

場面（いつ、どこで、誰と、何をした？）

さつき、宿屋で、  
冒険の仲間にお誘いメッセージを送ったけど、  
すぐに返事が来なかった。



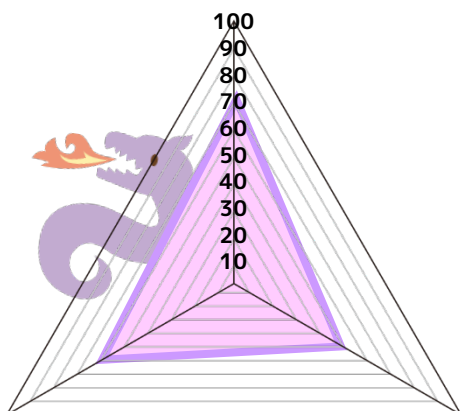
頭に浮かんだ考え（自動思考）

メッセージが気にさわったんだ。  
嫌われた。  
オワッタ。  
怒っているのかも。  
ひどい。



今の  
感情

悲しさ LV 70



不安 LV 60

怒り LV 50

幻想モンスターの幻想魔法の影響

考えに影響のありそうな認知のかたよりは？

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 白黒思考      | <input type="checkbox"/> 一般化のしすぎ            |
| <input type="checkbox"/> レッテル貼り    | <input type="checkbox"/> 心のフィルター            |
| <input type="checkbox"/> マイナス化思考   | <input checked="" type="checkbox"/> 根拠のない推論 |
| <input type="checkbox"/> 過大評価と過小評価 | <input type="checkbox"/> 感情的決めつけ            |
| <input type="checkbox"/> べき思考      | <input checked="" type="checkbox"/> 自己関連づけ  |

モンスターの幻想のささやきは？

- ・根拠もないのに決めつけている
- ・相手の都合かもしれないのに、自分のせいだと決めつけている



## 考えに影響するもの

場面（いつ、どこで、誰と、何をした？）

頭に浮かんだ考え（自動思考）

今の  
感情

LV

100  
90  
80  
70  
60  
50  
40  
30  
20  
10

LV

LV

### 幻惑モンスターの幻惑魔法の影響

考えに影響のありそうな認知のかたよりは？

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 白黒思考      | <input type="checkbox"/> 一般化のしすぎ |
| <input type="checkbox"/> レッテル貼り    | <input type="checkbox"/> 心のフィルター |
| <input type="checkbox"/> マイナス化思考   | <input type="checkbox"/> 根拠のない推論 |
| <input type="checkbox"/> 過大評価と過小評価 | <input type="checkbox"/> 感情的決めつけ |
| <input type="checkbox"/> べき思考      | <input type="checkbox"/> 自己関連づけ  |

モンスターの幻惑のささやきは？