

頭に浮かんだ考えは正しい？

自動思考が根拠のある事実かどうか確かめよう

アイテム：場面・感情・自動思考・認知の偏り・根拠・反証シート



「感情」の裏に
隠れていた
裏ボスの「自動思考」、
本当にあんなに強いのか？

もしかしたら
あの強さは
事実では
ないのかも！？



「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。でも、それは幻惑モンスターの幻惑魔法「認知のかたより」の影響で強く見えているだけなのかもしれません。

「自動思考」の強さが根拠のある事実なのかどうか、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をつかまえ書いてみよう。同時に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、モンスターの幻惑魔法「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. 頭に浮かんだ考えが事実である「根拠」をあるだけ書き出そう。
7. 頭に浮かんだ考えと矛盾する事実「反証」をあるだけ書き出そう。
8. 事実と反証、どちらが多いだろうか？ 頭に浮かんだ考えは正しいのだろうか？

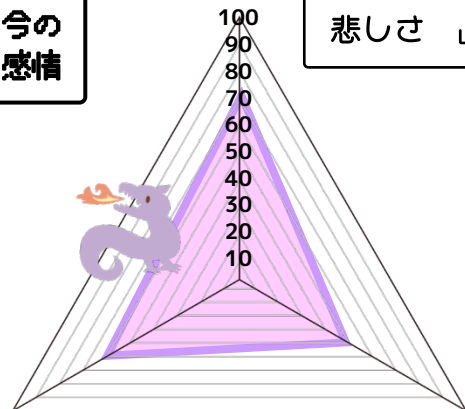
自動思考の検証：記入例

場面（いつ、どこで、誰と、何をした？）

さっき、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。



今の
感情



悲しさ LV 70

不安 LV 60

怒り LV 50

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。



モンスターの幻惑（認知のかたより）

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 |

モンスターの幻惑のささやきは？

- ・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



その考えが事実である根拠

前はすぐに返事をくれた。
会ったときに話しかけても、そっけない。



その考えと矛盾する事実（反証）

以前誘ったときは、しばらくたってから OK の返事をくれた。

別のクエストのとき、向こうから誘ってくれたことがある。

もともと口数が少ない人で、誰に対してもあまりしゃべらない。



自動思考の検証

場面（いつ、どこで、誰と、何をした？）

今の
感情

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10

LV

LV

LV

頭に浮かんだ考え（自動思考）

モンスターの幻惑（認知のかたより）

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？

その考えが事実である根拠

その考えと矛盾する事実（反証）

VS