

ク
エ
ス
ト
011

認知のかたよりを見つけよう

自分の考え方のパターンを知ろう

アイテム：認知のかたよりシート



私にゴチャゴチャ
言ってくる
モンスターたち、
いったい何者なの？

ボクたちのこと？
見つけれられるものなら
見つけてごらんよ！



私たちの頭の中には、自由気ままなモンスターたちがたくさん住んでいます。

モンスターたちは決して悪者ではないのですが、それぞれが独特の考え方を持っています。モンスターたちは事実をそのままにとらえず、かたよった見方（認知）でとらえます。そして、その見方にもとづいて、脳内でワイワイガヤガヤとおしゃべりをし、私たちを惑わせます。

自分がどんな風にものごとを見がちなのか、自分のとらえ方・考え方のパターンを知るために、自分の中にどんな幻惑モンスターがいるのか、見つけてみましょう。



1. 10種類いる幻惑モンスターのうち、次のモンスターは自分の中にいるだろうか？
いたら、「いる」に○をつけよう
2. いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを1～100（最強）で書きこもう
3. モンスターは何と言ってキミを惑わす？ セリフを考えて書こう



べき思考

【特徴】

何かをするときに、「～すべきである」または「～すべきではない」と考え、自分で考えた基準で自分にプレッシャーをかける。

それを他人にも当てはめると、そのとおりに行動しない相手には怒りや不満を覚えることになる。

なまえ	レベル
べき思考	55
	▶いる
	▶いない



「べき思考」があらわれた！
「べき思考」は、きみの中でこう言っている。

学校は、毎日休まず、朝から行くものだ！



白黒思考（全か無か思考・完璧主義）

【特徴】

ものごとを白か黒か、Yes か No か、敵か味方が、など二者択一で考えてしまう。



例

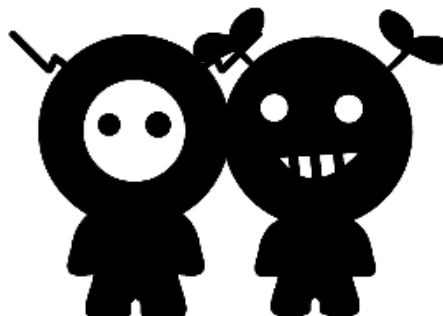
ひとつでもミスがあれば、他がうまくいっていたとしても、失敗したのと同じだ。



自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ	レベル
白黒思考	▶いる ▶いない



「白黒思考」があらわれた！
「白黒思考」は、きみの中でこう言っている。



一般化のしすぎ

【特徴】

ひとつでも悪いことがあれば、全てそうだと結論づけ、今後もずっと同じだと決めつけてしまう。

出来事の結果を極端で恐ろしいものだと考え、一つの失敗で全てが失敗したものとみなす「**破局的な解釈**」も、この仲間だ。

例

初めて告白したらフラれた。ワタシは誰にも好かれない。一生力レシができないんだ。
受験初日の最初の科目で失敗した。ボクの人生はもう終わりだ。

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ	レベル
一般化のしすぎ	▶ いる ▶ いない



「一般化のしすぎ」があらわれた！
「一般化のしすぎ」は、きみの中でこう言っている。

レッテル貼り

【特徴】

自分や他人に極端なレッテル（ラベル）を貼る。

何かで失敗した場合、どうして失敗したか理由を考えるかわりに、「自分はダメ人間だから」とレッテルを貼ってしまう。

例

自分は失敗した。自分は「負け犬」だ。



自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ	レベル
レッテル	▶いる
貼り	▶いない



「レッテル貼り」があらわれた！
「レッテル貼り」は、きみの中でこう言っている。

心のフィルター（一面思考・選択的注意）

【特徴】

マイナス面ばかりに目が向き、プラス面を見逃してしまう。

事実かもしれないが、コントロールできない一つの考え方に焦点を当ててしまう、一つの考え方に極端に焦点を当てることで、重要な課題や新しい行動から注意がそらされてしまう「**不適切な焦点当て**」も、この仲間だ。

例

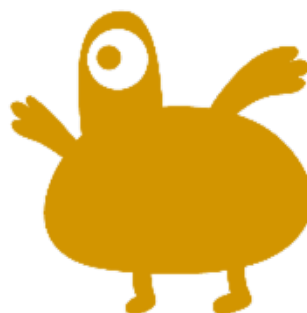
（いつもは良い評価をされているのに）少し注意されたことが頭から離れない。
どうせいつか死ぬんだから、将来のことなんて考えても仕方ない。

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ _____ レベル _____

心の
フィルター ▶ いる
▶ いない



「心のフィルター」があらわれた！
「心のフィルター」は、きみの中でこう言っている。

マイナス化思考（プラスなものの否認）

【特徴】

プラスのことや中立のことまで全て、マイナス方向で考えてしまう。

例

今回良い結果が出たのは、まぐれだ。

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ _____ レベル _____

マイナス化思考 ▶いる
▶いない



「マイナス化思考」があらわれた！
「マイナス化思考」は、きみの中でこう言っている。

根拠のない推論（結論の飛躍）

【特徴】

根拠もないのに、否定的な解釈をして悲観的な結論を出してしまう。

まわりが自分のことを悪く思っていると決めつける「**心の読みすぎ（深読み思考）**」、
ものごとが悪い方向へ向かうと予測し決めつける「**先読みの誤り**」も、この仲間だ。

例

どうせ自分のことを理解してくれる人なんていない。
友だちが今日はあまり話してくれない。ワタシのことを避けているんだ。
これからもボクの人生は暗いまだろう。

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ _____ レベル _____

根拠のない推論 ▶ いる
▶ いない



「**根拠のない推論**」があらわれた！
「**根拠のない推論**」は、きみの中でこう言っている。

過大評価と過小評価

【特徴】

自分の短所や失敗を実際よりも過大に考え、長所や成功を過小に評価する。逆に他人の長所や成功を過大に評価し、短所や失敗を見落とす。

例

今回はうまくいったけれど、こんなことは誰でもできることだ。

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ _____ レベル _____

過大評価と ▶ いる
過小評価 ▶ いない



「過大評価と過小評価」があらわれた！
「過大評価と過小評価」は、きみの中でこう言っている。

感情的決めつけ

【特徴】

理性ではなく、感情でものごとを判断する。否定的な感情が事実を反映していると思
いこむ。

これを他人に当てはめると、自分に生じた感情で相手を判断してしまう。

例

自分がダメ人間だって感じる。だから本当にダメ人間なんだ。
アイツといるとイライラしてくる。アイツはひどいやつだ。

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ	レベル
感情的	▶ いる
決めつけ	▶ いない



「感情的決めつけ」があらわれた！
「感情的決めつけ」は、きみの中でこう言っている。

べき思考

【特徴】

何かをするときに、「～すべきである」または「～すべきではない」と考え、自分で考えた基準で自分にプレッシャーをかける。

それを他人にも当てはめると、そのとおりに行動しない相手には怒りや不満を覚えることになる。

例

学校は、毎日休まず、朝から行くものだ！

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ	レベル
べき思考	▶いる ▶いない



「べき思考」があらわれた！
「べき思考」は、きみの中でこう言っている。

自己関連づけ（個人化・責任の押しつけ・自責思考）

【特徴】

良くないことが起きたとき、自分に責任がない場合でも自分に関連づけて考え、それ以外の要因に目を向けられず、自分を責める。

例

友だちの表情が硬かった。自分が何かしてしまったからじゃないか。
（実際にはその人はお腹が痛かっただけかもしれないのに）

自分の場合を書いてみよう

- ・ このモンスターは自分の中にいるだろうか？ いたら○をつけよう
- ・ いるとしたら、どのくらい強い？ レベルを 1～100 で書きこもう
- ・ モンスターはなんて言っている？ セリフを考えて書こう

なまえ _____ レベル _____

自己
関連づけ ▶ いる
▶ いない



「自己関連づけ」があらわれた！
「自己関連づけ」は、きみの中でこう言っている。