

認知行動療法

～メンタル不調に陥る思考のクセに気づく～

■ 序論 こんな経験ありませんでしたか？

例えば…

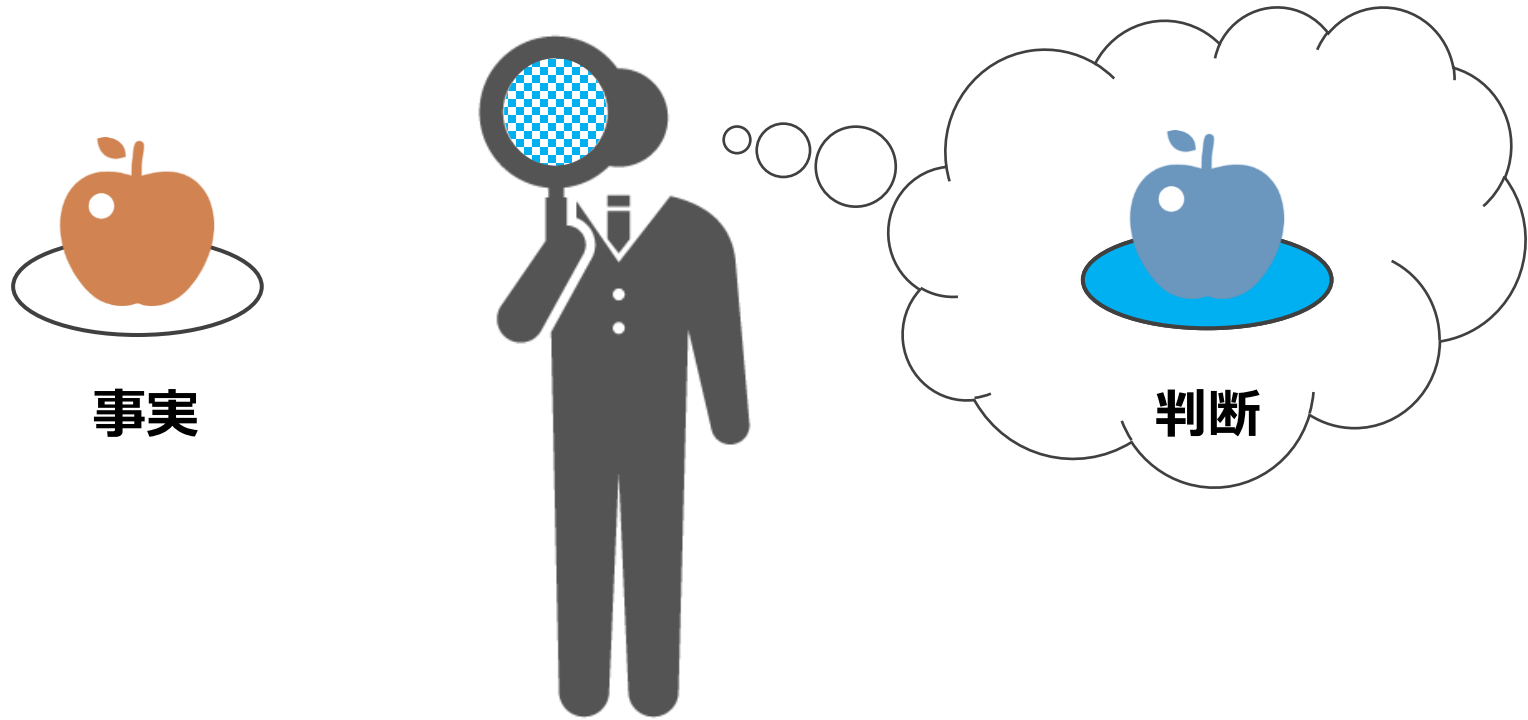
仕事のワンシーンにて



その判断 本当に正しい??

■序論 それは勝手に作り上げられた幻想かもしれません

私たちは“認知”というフィルターを通してものごとを見ている



“認知”にゆがみがあると、
ものごとを客観的にとらえられなくなり悲観的になってしまう…

他者との喧嘩、無力感、うつ 等にもつながる

■ 認知行動療法とは



“認知”と“行動”に働きかけて、ストレスをより軽くする手法

■ 10種類の認知のゆがみ

1.全か無か思考

～極端な完璧思考～

2.一般化のしすぎ

～一度のことで全てを判断～

3.心のフィルター

～良い部分が見れていない～

4.マイナス化思考

～悪い評価にすり替える～

5.結論の飛躍

～先読みの誤り・心の読みすぎ～

6.拡大解釈&過少評価

～短所は大きさに、長所を過少に評価～

7.感情的決めつけ

～理性でなく感情で判断～

8.すべき思考

～自分にも他人にも厳しい～

9.レッテル貼り

～〇〇人間と決めつける～

10.個人化

～すべての出来事は自分のせいと考える～

■ 10種類の認知のゆがみ（詳細）

1.全か無か思考

～極端な完璧思考～

100%でなければ失敗と考えてしまう。“白黒思考”とも呼ばれる。
このように考えると、他人も自分も許せなくなってしまう。



2.一般化のしすぎ

～一度のことで全てを判断～

たった一つの出来事を根拠に、あらゆることが悪い結果になると予測する。
“いつも”とか“すべて”とか“絶対”というような意味のコトバを含む場合が多い。

3.心のフィルター

～良い部分が見れていない～

世の中や他人の良い部分がまるで見えなくなり、現実のすべてが悪いことに思える。

■ 10種類の認知のゆがみ（詳細）

4. マイナス化思考

～悪い評価にすり替える～

すべてのものごとにマイナスの意味付けをする。
自分が出した成果でさえ“偶然だ”と解釈し、自信をなくしてしまう。



5. 結論の飛躍

～先読みの誤り・心の読みすぎ～

自分の未来、相手の気持ちについて、根拠もなく勝手にストーリーを作り上げ、“～に決まっている”と思い込む。

6. 拡大解釈&過少評価

～短所は大げさに、長所を過少に評価～

たとえば、自分が失敗をしたら“失敗ばかりのわたしは無能だ”と考えるのに、他人が失敗をして落ち込んでいたら“そんな失敗たいしたことないさ”と励ます…
自分には厳しく、他人には寛容

■ 10種類の認知のゆがみ（詳細）

7.感情的決めつけ

～理性でなく感情で判断～

感情を真実そのものとみなす。憂鬱な気分圧倒されて、苦手な行動を先延ばしする時に生じやすい。

8.すべき思考

～自分にも他人にも厳しい～

自分や他人の行動に“～すべき”とルールを課す。自分に過度なプレッシャーをかけて、追い込んでしまうことが多い。

9.レッテル貼り

～〇〇人間と決めつける～

“私はダメ人間”といった偏ったレッテルのせいで自分が嫌いになる。上司を“役立たず”と決めつけて関係を悪化させることも…。

10.個人化

～すべての出来事は自分のせいと考える～

自分には関係の無いことまで自分のせいと考えて、自己嫌悪に悩まされる。



■ “認知のゆがみ”に気づく



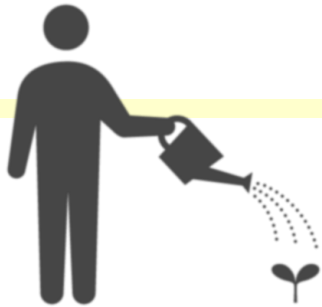
自動思考

事実には当てはまることは？

事実と違うことは？

結論

■ 頑張ればできそうな“アクション”を考える



行動

選択肢	解決度	感情的 好ましさ	時間＆ 労力	メリット＆ デメリット	総合点

ベストプラン

■まとめ



“より良く生きる”ためにゆがみが生じていないか振り返っていこう。