

説明

あらゆる物事を、常に白か黒かと極端に分別して考えようとする傾向

1) 白黒思考

一度でも良くない出来事があると、それが何度も何度も繰り返すと思ってしまう傾向

2) 過度の一般化

例えそれがわずかでも、物事の中の良くない部分にこだわり、それ以外のいいところをすべて無視して考えてしまう傾向

3) 心のフィルター ポジティブ無視思考

良い出来事があっても無視したり、無意識のうち悪い出来事とすり替えてしまう傾向

4) マイナス思考

事態は悪くなると決めつけてしまい、ちゃんとした先読みができない傾向

5) 結論の飛躍 (お先真っ暗思考)

相手の心を読みすぎて、思っていることや感じていることを勝手に決めつけ思い込んでしまう傾向

6) 読心術 (邪推癖)

自分の失敗を過大に思い込み、長所については過小評価する傾向。逆に、他人の成功は小さなことでも過大評価し、欠点は無視する傾向

7) 拡大解釈/過小評価

自分の感情を、確固たる真実を証明する証拠としてとらえてしまう傾向。「(自分が)こう感じるのだから、本当のことに違いない」と判断する傾向

8) 感情的決め付け

「～すべきである」あるいは「～すべきではない」と考えてしまう傾向。すべき、すべきでないに従うができないと自己嫌悪や罪の意識・他罰傾向に

9) すべき思考

「一般化のしすぎ」に近い傾向ですが、より
極端な決めつけ

10) レッテル貼り

良くない出来事があると、自分に責任がない
としても自分のせいだ、自分が悪いと考えて
しまう傾向

11) 「自分のせいで」思考 自己関連付け

修正法

良いでも悪いでもない「グレー」の判断をするように
してみましょう。
白か黒ではなく、グレーもあり得ると反論してみま
しょう。

1つのミスや欠点を大きく外に広げないで、そ
の部分だけに限定しましょう。

良いところはなかったか探すことを習慣づけ
ましょう。
心のフィルターを外して物事を見たらこんな
風に見えるはずと想像して反論してみましょ
う。

マイナス思考に陥ってしまったら、プラスの
思考もしてみましょう。ポジティブな事を無
視するのではなく、正しく認識するような反
論をしてみましょう。

すぐに結論を出さず、慎重に様子を見るよう
にしましょう。
破滅的な結果にたどり着くことはめったにな
いと反論してみましょう。
トンネルを抜けると光が見えてくる可能性も
あると反論しましょう。

人の心は本当のところは読めないものだから考
えてと反論しましょう。

自分の視点だけで物事を判断せず、他の視点
も考えるようにしましょう。
ネガティブな出来事を過大視するのをやめ
て、ポジティブな出来事を正しく評価しま
しょう。

自分の考え、決めたことと違っていることが
ないか考えてみましょう。
感情をいったん棚上げにして、客観的に冷静
に考え直すような反論をしてみましょう

「～べき」とか「～なければならない」を「～
であってもいい」「～に越したことはない」
といった不完全さを許す表現で反論しましょ
う。

どんな人でも長所と短所を持っていて、色々な側面があるのだということを理解し、受け入れましょう。
貼り付けたレッテルを剥がすようなつもりで反論を試みましょう。

他人の問題と自分の問題をしっかり区別できるようにしましょう。
自分のせいではなく、他人や周りの状況のせいもあると反論しましょう。