

第4回「新しい考え（適応思考）」を書くコツについて学びましょう。

○しなやかで柔軟な考え方ができるようになろう。

抑うつ状態になりやすい人、不安になりやすい人は物事を柔軟にとらえたり、気持ちの切り替えが苦手です。「まじめな人ほど鬱になりやすい」と聞いたことはありませんか？「まじめな人」は、几帳面で責任感や正義感が強い反面、適度に手を抜いたり、他人に仕事を任せることができず、物事の二重性を理解するのが苦手です。

柔軟な考え方ができるように、以下の3つの点を忘れないようにしましょう。

## 1、事実に基づいて考える

人は思い込みに支配され、事実に基づいて考えることが苦手です。

「クラスの皆が私を嫌っている」 本当にクラス全員があなたを嫌っているのですか？ おそらく、あなたのことをひどく言うのはクラスでも特定のAさん、Bさんで、CさんとDさんはAさんやBさんに気を使って話を合わせているだけ。他の人は、あなたやAさんらに無関心であるし、EさんとFさんはそんなAさんらに腹をたてているかもしれません。

ワークブックでは、できるだけ具体的に描写し、数字もできるだけ細かくすることで事実に基づいて考える習慣を身につけましょう。数字はしっかりだし、確率もひとつひとつ正確に計算することが大切です。

本能的に、人は悪いもの、不安なものを過大評価してしまうようにできています。小さいニュースを大きく扱い、世界は悪い方向に向かっていると思いがちです（実際には世界の貧困率も犯罪率も下がっている）。また、良い出来事よりも悪い出来事の方を覚えやすくできています。なので、事実に基づいて考えるためには、きちんと書き出してみることが重要です。

## 2、認知の歪みに注目する

以下のような思い込みに陥りがちです。

### ① 感情的決めつけ

証拠もないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと「○○に違いない」

例) 取引先から1日連絡がこない→嫌われたと思いつむ。

### ② 選択的注目（心の色眼鏡）

良いこともたくさん起きているのに、些細なネガティブなことに注意が向く

### ③ 過度の一般化

わずかな出来事から広範囲のことを結論付けてしまう。

例：ひとつうまくいかない、「自分は何一つ仕事ができない」と考える

### ④ 拡大解釈と過小評価

自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対によくできていることは小さく考える。

### ⑤ 自己非難（個人化）

本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責める。

### ⑥ 白黒思考・完璧主義

白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める。中道をえらべない、妥協ができない。

### ⑦ 自分で実現してしまう予言

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

例：「誰も声をかけてくれないだろう」と引っ込み思案になって、ますます声をかけてもらえなくなる。

### 3、視点を変えてみる

次のように自分に問いかけてみて、B：自然に思い浮かんだ考え（自動思考）をもう一度考え直してみましよう。

- ・家族や友人が同じように悩んでいたら、どのようにアドバイスするだろう？
- ・他の人（○○さん）がここにいたなら、どうアドバイスをくれるだろう？
- ・元気な時なら、どのように考えるだろう？
- ・去年の自分ならどうかんがえるだろう？
- ・来年の自分はどうかんがえるだろう？

他にも「海外の人ならどうおもうだろう？」「江戸時代の人なら、どう考えるだろう？」と考えるのも良いです。

### ○トレーニング

根拠と反証を交え、7つのコラムをかいてみましょう。

状況	上司にミス指摘された
気分	憂うつ (70点)
自動思考	またミスをしてしまった。自分は他の人より劣っているかもしれない。上司も自分を軽蔑しているはずだ
根拠	他の人は作業がスムーズにできている。 無能な人間を人は嫌うので、上司も自分を嫌うだろう。
反証	この作業は苦手かもしれないが、すべての作業が苦手なわけではない。 無能なだけで、人は簡単に誰かを嫌うわけではない。
適応思考 ・プラン	またミスをしてしまった。自分はこのタイプの作業は他の人よりも苦手かもしれない。上司に手間をかけさせてしまった。また頑張ろう。
心の変化	憂うつ (40点)

### 【コラム：コップの水】

コップの水を見て「これっぽっちしかない」とネガティブになる必要もないですし、「まだこんなにあるんだ」とポジティブになる必要はありません。水の量を正確に見極め、あるがままの水の量を受け入れていくのが良いと思います。皆がポジティブになる必要もないのです。