



基幹相談支援センター だより ⑯



～思考の特徴（クセ）について～

私たちの生活の中には選択するタイミングがいくつもあり、時に判断した後で後悔し、自分自身を苦しめてしまっていることはないでしょうか。人の考え方にはそれぞれに特徴があり、その特徴は、日々の習慣や経験、家庭環境からも影響を受け、その考えが場所・場面によってパターン化して身についていきます。

自分の考え方の特徴を知ることで考えが柔軟になり、一つの考え方とらわれなくなります。それを知るきっかけは「人の欠点ばかりを探してしまう」「頼まれごとを断わると相手に嫌われる」「自分の失敗ばかりに目が行く」と思った時です。

そのためには次の表を使って、客観的に振り返ってみてはどうでしょうか。

分類	内 容	対処法（例）
先読み	証拠もないのに、よくない結論を予想してしまうほうである。	証拠があるか考えてみる。「考えすぎ」な部分はないかを考えてみる。
深読み	何か友達とトラブルになると『友達が私を嫌いになった』と感じてしまうほうである。	根拠を探すこと。直接確認してみること。
自己批判	自分に関係がないと分かっていることでも、自分に関連づけて考えてしまうほうである。	小さな目標でも達成した時に自分を褒める。解決するための行動に意識を向ける。
べき思考	「～しなければならない」と考えて自分にプレッシャーを与えるてしまうほうである。	本当に必要な考えか疑ってみる。シチュエーションと気持ちをノートに記録し振り返る。
思い込み・レッテル張り	自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価する方である。	自分と他人を比べないことを意識する。根拠を他人に確認してみる。
白黒思考	曖昧な状況は苦手で、ものごとを良いか悪いかなどはっきりさせたいと考える方である。	自分の考えを客観視してみる。他の人ならどう考えるか考えてみる。

ここには、対処法の例を挙げていますが、まずは、苦しくなりそうな思考になったときは、一度立ち止まり実際に起きたことを客観的なところから振り返ることを意識してみてください。そうすることで自分の気持ちの整理にも役立ち、周囲の人と共に穏やかな気持ちで毎日を送ることができます。

※田島美幸らが作成した「あなたの考え方チャート」を参考にしています。

【参考資料】メンタルヘルスマガジンこころの元気+：NPO法人地域精神保健福祉機構

