

カウンセリングルーム通信

第9号 (2022年7月号)

「自動思考」で苦しんでいませんか？

「自動思考」という言葉を聞いたことがありますか？「自動思考」とは、その時々にはっと頭に浮かんでくる考えやイメージのことで、私たちが現実をどのように見ているかが、そこに現れます。

例えば、挨拶をしたのに返してもらえなかったとき、瞬間的に「あの人を怒らせたのかな」と考えたり、「私のことなんか気にかけてくれないんだ」、「挨拶を返さないなんてひどい人だ」、「忙しそうだな、大丈夫かな」と考えたりしますね。これが「自動思考」です。上の考えはそれぞれ不安、悲しみ、怒り、気遣いの気分を味わうことにつながります。

このように、どういう「自動思考」が浮かんでくるかによって、気分はずいぶん変わってきます。極端なものの考え方や受け取り方が「認知のゆがみ」を生み、「認知のゆがみ」をもつ「自動思考」があなたをネガティブな気分に行っているかもしれません。



特徴的な「認知のゆがみ」をもつ「自動思考」を挙げてみましょう。

| 主な自動思考 | 認知のゆがみの特徴 |
|----------------|---|
| ① 根拠のない決めつけ | 証拠が少ないままに思いつきを信じ込んでしまう |
| ② 白黒思考 | 灰色(あいまいな状態)に耐えられず、物事をすべて白か黒かという極端な考え方で割り切ろうとする |
| ③ 部分的焦点づけ | 自分が着目していることだけに目を向け、短絡的に結論づける |
| ④ 過大評価・過小評価 | 自分が関心のあることは拡大してとらえ、自分の考えに合わない部分はことさらに小さく見る |
| ⑤ べき思考 | 「こうすべきだ」「ああすべきではなかった」と考え、自分の行動を自分で制限して自分を責める |
| ⑥ 極端な一般化 | わずかな事実を取り上げ、すべてのことが同様の結果になるだろうと結論づけてしまう |
| ⑦ 自己関連づけ | 何か悪いことが起こると、自分のせいだと自分を責めてしまう |
| ⑧ 情緒的な理由づけ | そのときの自分の感情に左右されて、現実を判断してしまう |
| ⑨ 自分で実現してしまう予言 | 否定的予測を立てて自分の行動を制限してしまい、自分の行動を制限するから予測どおり失敗してしまう |

こうした「認知のゆがみ」をもつ「自動思考」にとらわれると、自己否定感が強くなったりやる気をなくしたりしていきます。カウンセリングルームでは、相談に来た方がどこで苦しんでいるのかよくお聴きした上で、「認知のゆがみ」を修正してバランスの良い別の考え方（適応的思考）を探すお手伝いをしています。自分は「自動思考」で苦しんでいるのかもしれないと思ったら、どうぞカウンセリングルームを活用してください。