

自分の考え方の癖を知る

- ・人それぞれに考え方の癖があります。あまりに自然に出てくることなので、気がつかないこともあります。
- ・自分の考え方の癖に気づくことができれば、気持ちを整理するきっかけをつかめます。
- ・それぞれの考え方に良い、悪いはありません。

べき思考

「〇〇すべきだ」「〇〇しなければならない」など、思い悩んでしまいやすい考え方。自分で自分を縛って苦しくなってしまうことがある。

ストレングス→決めたらやり通す強さを持つ

自己批判

よくないことが起きると、自分が原因と考えて、自分を強く責めてしまう考え方。

ストレングス→原因を振り返ることができ、自分を高めていく

2013. 6 こころの元気

白黒思考

あいまいな状態に耐えられず、物事を白か黒か、良いか悪いかなど極端にとらえてしまう。

ストレングス →判断基準がはっきりしている

思い込み・決め付け

自分が着目していることだけに目を向けて、根拠が不十分なのに、「いつも〇〇だ」「必ず〇〇だ」と考え、「自分はここぞという時に失敗する」といったレッテルを貼る。

ストレングス→躊躇せずに物事を判断できる

2013. 6 こころの元気

先読み

「〇〇かもしれない」「〇〇にちがいない」と
悲観的な予測を立ててしまう考え方。

ストレングス→物事を慎重に考え、失敗が少ない

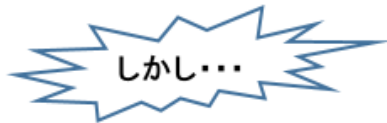
深読み

相手の気持ちを一方的に推測して、「きっとあの人は〇〇と考えているに
違いない」と相手の心を読んでしまうような考え方。

ストレングス→相手の表情を読み取り、気配りができる

2013. 6 こころの元気

このような考え方は誰にでもあるものです
普段は自然に適応思考(バランスのよい考え方)ができます



ストレス・疲れ・こころと体の不調により、
考え方が偏ったり、自分を苦しめる方向に働いたり、
悪循環になることがあります。

原因探しより、「**手立て探し**」がおすすめ

原因探し思考 「どうしてあんなことをしたのだろう・・・」
過去を後悔、自分を責める、ますます辛い感情になる。
原因を探しても解決策が見つからなくこともよくあること。
どうしてもネガティブな考え方になりやすい。

手立て探し思考 「どうすれば期待する現実、結果に近づけるのか・・・」
辛い現実はあるが、あれこれ考えて悔やんでも前に進まない。
現実の状況から期待する状況に近づくための工夫を考えて
今出来ることをやってみる。

2020. 1 こころの元気