

思考のクセ一覧

| 思考のクセ | 浮かんだ考えの例 | 特徴 |
|----------|---------------------------|--------------------------------------|
| 最低、最悪 | 最低！ 最悪のことが起きた | 根拠がほとんどないままに、これ以上悪いことはないと考えてしまう。 |
| 自分のせい？ | 全部私が悪い 自分のせいで負けた | 責任はみんなにあるのに、全部自分のせいだと思ってしまう。 |
| わざわざとだろ！ | わざとやったんだ 悪気があるに違いない | 相手の意図をわざととか、わるいよう悪いように考えてしまう。 |
| 白か黒か | 完璧でないと意味がない そうやって全部だめだ | すべてを両極端（白黒、善悪、100か0）のどちらかと考える。 |
| あいつが悪い！ | あいつが悪い 周りが悪いんだ | 自分の問題を他人や周りのせいにしてしてしまう。 |
| レッテル貼り | 自分はダメなやつだ あの人は嫌な人なの | 自分や他人に対して、大まかなレッテルを貼ってしまう。 |
| いつもそうだ | いつも失敗する すべて間違えてしまう | 1つのうまくいうまくいかないことうまくいかないことを「いつも」と考えてし |

| | | |
|-----|------------------------------|-----------------------------------|
| | | まう。 |
| 見逃し | (一人だけなのに) 全員が馬鹿にしている。 | 1つのよくないことを取り上げてほかの ことを見逃してしまう。 |

| 思考のクセ | 浮かんだ考えの例 | 特徴 |
|-------------------|--|--|
| こころ読み | 〇〇さんに嫌われている (私にはわかる) | 他人の考えていることは、本当はわからないにも関わらず、自分にはわかっていると決めつける。 |
| 先読み、 結論の飛躍 | 検診の結果、2次検診の通知があった。もう自分は死んでしまうんだと考え 病院に行かない。 | 自分で否定的な予測を立てておいて、自分の行動を制限してしまい、予測通り失敗してしまふ。その結果、その否定的予測ををますます信じ込んでしまふ。 |
| ぐるぐる思考 | あーあー、〇〇すればよかった。 もっとこうするべきだった。あんなこと言うんじゃないかった。 | 今できることではなく、過去のことは かりを同じところをぐるぐると回るように考えてしまふ。 |

なんで、してくれくな

いの？

(べき論)

なんで思い通りにしてくれない

の？私のいうこと聞いてよ！

自分の思いや願いを他人に押し付け

て、思い通りにならないことを不当だ

と考えてしまう。