

# 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、過去のことはば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。