

# ココロメンテ通信

監修  
株式会社生き方はたらき方  
ラボラトリー ukai yasumi  
代表取締役 鵜飼 柔美



## ストレスを生む「認知のゆがみ」の対処法は？

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのことです。「ゆがみ」という言葉から悪いイメージやマイナスなことと感じてしまいがちですが、考え方のクセは「個性」ともいえます。ただ、ゆがみが強過ぎると自分で自分を苦しめてしまい、ストレスの原因になってしまいます。

認知のゆがみのパターンは10種類あり、そのどれもが身近

で思い当たる節があるものばかり。だからこそ自身のゆがみのパターンを理解し、置かれた状況に柔軟に対応できるようになることがストレス解消への近道です。

ゆがみ過ぎを修正するのは、他の誰でもなく自分自身。自分の考え方やクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら上手に付き合っていきましょう。

## 認知のゆがみのパターン

### 1 白黒思考

「失敗したらまったく意味がない！」など、物事に白黒をつけたがる思考です。この思考が強過ぎると、ミスや失敗を許せない完璧主義者に陥りがちです。

### 2 すべき思考

「○○しなければならない」と考える思考です。過度なプレッシャーで自分を追い込んだり、相手にもその価値観を押し付けると人間関係を悪化させるリスクもあります。

### 3 心のフィルター

他人から褒められても「社交辞令だ」などと、ポジティブなことに対してもネガティブな面を捉えたり、自分を卑下したりする思考です。

### 4 マイナス化思考

ポジティブなことが起こっても「今回はたまたま」「どうせ次はうまくいかない」など、後ろ向きに捉えてしまう思考です。

### 5 拡大解釈・過小評価

悪いことが起きると「もうすべてがダメになった」と必要以上に拡大して捉えたり、褒められても「そんなことはない」と過小評価してしまう思考です。

### 6 レッテル貼り

自分が失敗すると「自分はダメ人間だ」、他人が失敗すると「○○な人だから…」と、物事の一面で人格否定にもつながるようなレッテルを貼ってしまう思考です。

### 7 一般化のし過ぎ

失敗や悪い出来事がこの先も続くかもしれない、繰り返されるかもしれないと思い込んだり、心配し続けてしまう思考です。

### 8 結論の飛躍

物事に対して、悲観的な結論を飛躍的に考えてしまうタイプ。相手が考えていることをネガティブに捉えてしまう「心の読み過ぎ」や、先のことをネガティブに考え過ぎる「先読みの誤り」があります。

### 9 感情的決め付け

そのときの気分によって判断基準が左右される思考です。例えば、気分が悪いときは悲観的な態度や感情になってしまい、「自分は一生○○ができない…」などと決め付けてしまいます。

### 10 自己関連付け

例えば、「子供の成績が悪いのは、親である自分の責任」というように、悪いことが起きたとき、自分に責任がないことでも自分に原因があると考えてしまう思考です。

### セルフケアの方法



### いったん立ち止まって検証してみる

対人関係や物事の状況でストレスを感じたときは、いったん立ち止まって自分の捉え方を「絶対そうか？」などと検証してみましょう。⑩「自己関連付け」の場合、例えば仕事がスムーズに進まないときに「原因は自分だ」と落ち込まず「仕事を抱え込み過ぎていたかも」など別の理由も考えて、相談やサポートをお願いするのもいいでしょう。自分の考え方のクセを知り、一度冷静になって考えてみるのが大切です。