

このシートは6つのコラムで適応的思考が出すのが難しい時に使います。「認知のかたより」とは、極端なものの考え方や受け取り方のことです。ご自身の考え(自動思考)でそのような「認知のかたより」がないか確認してみましょう。

1. 6つのコラムで書いた自動思考を記入しましょう

2. 自動思考が「認知のかたより」の中に当てはまらないかチェックをしましょう

- 感情的きめつけ 証拠がないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと
- 選択的注目(こころの色眼鏡)
良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く
- 過度の一般化 わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう
- 解釈と過小評価
自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える
- 自己非難(個人化)
本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責めること
- “0か100か”思考(白黒思考・完璧主義) 白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める
- 自分で実現してしまう予言
否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環

3. 適応的思考 「認知のかたより」から、改めて適応的思考を考えて記入しましょう

4. アクションプラン このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと

このシートは6つのコラムで適応的思考が出すのが難しい時に使います。「認知のかたより」とは、極端なものの考え方や受け取り方のことです。ご自身の考え(自動思考)でそのような「認知のかたより」がないか確認してみましょう。

1. 6つのコラムで書いた自動思考を記入しましょう

こんなこともできない自分はダメだ

2. 自動思考が「認知のかたより」の中に当てはまらないかチェックをしましょう

- 感情的きめつけ 証拠がないのにネガティブな結論を引き出しやすいこと
- 選択的注目(こころの色眼鏡)
良いこともたくさん起こっているのに、ささいなネガティブなことに注意が向く
- 過度の一般化 わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう
- 解釈と過小評価
自分がしてしまった失敗など、都合の悪いことは大きく、反対に良くできていることは小さく考える
- 自己非難(個人化)
本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責めること
- “0か100か”思考(白黒思考・完璧主義) 白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める
- 自分で実現してしまう予言
否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環

3. 適応的思考 「認知のかたより」から、改めて適応的思考を考えて記入しましょう

初めて頼まれた案件なので、予定通りにいかないのは当然だ

4. アクションプラン このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと

同僚に手伝ってもらえるか聞く