

「認知のかたより」に注目するワークシート

「認知のかたより」について

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

拡大解釈と過小評価：

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と考えたり、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：

白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求めること

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