

【 認知の歪みをチェックしよう！！ 】

【キャリアコン・LETTERとは？】



キャリアコン・LETTERとは、働く人のお悩み(職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等)の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康(いきいき働くこと)を支援するメッセージです。メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう！！

【認知の歪みとは??】

前号で【認知行動療法】について、お伝えさせていただきました。その際にさらっと触れた“認知の歪み”について、今回はフォーカスしていきたいと思います。前回の復習で、“認知”とは物事や出来事に対する捉え方・受け止め方のことを意味します。認知の歪みとは、その捉え方・受け止め方がネガティブであったり、極端な受け取り方になっていることを意味します。うつ状態や不安状態、気持ちが落ち込んでいる時は、認知の歪みが生じやすい状態です。認知の歪みの対処方法は、自身の捉え方(認知)が歪んでいたり、過度になっていることに気づく・自覚することから始まります。今回は、認知の歪みへの対処入門編として、本レターを目に留まる場所に掲示して、本レターを見た時に、「自分は今、認知の歪みがあるかな？」と確認してみてください。(あったら、本当にそうかな？と自分に問いかけましょう)→代表的な認知の歪み10個を下記しますので、セルフチェックしましょう！！

【代表的な認知の歪み10個をチェック！！】

①恣意的推論:～悲観的な先読み～

根拠に乏しいのに、他者の気持ち・将来のことを先読みしすぎたりして、事実から飛躍した悲観的な結論を出してしまうこと。



②分極化思考:～100か0か～

中間値を認めず、全か無かと考えること。(all or none thinking)



③マイナス化思考:～ネガティブ思考～

良い出来事やなんでもない出来事を悪い出来事として解釈してしまうこと。



④感情的決めつけ:～感情で決めつけ～

自分の感情を根拠に状況を判断すること。うつ状態では否定的な感情に支配されて、否定的な結論ばかり出てしまう。



⑤レッテル張り:～偏ったラベリング～

歪んだ認知に基づいて、ネガティブな自己のイメージを作り上げてしまうこと。(例)私はどうしようもない人間だ...



⑥誇大視・微小視:～悪い所だけ見る～

短所や失敗を拡大解釈し、長所や成功を過小評価すること。



⑦過度の一般化:～視野が狭い～

一部のことだけを取りあげて、全てのことにあてはめること。



⑧自己関連付け:～全部自分のせい～

良くない出来事を理由なく自分のせいにする。



⑨選択的抽象化:～悪い事だけ見える～

良いことも悪いことも起きているのに、良いことは無視して、悪いことばかり取り上げて考えること。(心のフィルター)



⑩「すべき」思考:～すべきと思う(過度)～

必要以上に「～しなくてははいけない」、「～するべきだ」と考えて、自分自身を追い込んでしまうこと。



働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は当社へご相談ください。

株式会社ウェルネスサポート

TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922

URL <https://wellness-sp.co.jp/>

