

ストレスをためないコツ！

認知のゆがみに気づいてバランスの良い考え方をしよう

認知のゆがみ:白黒思考 (all or nothing thinking)

認知のゆがみのパターンは色々ありますが、その中で今回は「白黒思考」を紹介します。ご自分のゆがみに気付くことが、認知の修正によるストレス対処の第一歩です。

ほとんどの問題は、白か黒かのどちらかに決めることはできず、事実はそれらの中間にあるものですが、物事を見るときに、「白か黒か」という2つに1つという物の見方をしてしまうような認知のゆがみのパターンを「白黒思考」と言います。

<例>

◆今日、バイトでミスをしてしまった。自分は社会に役立たない人間だ。就職も難しいだろう。

◆毎回授業の最後にテストがあるが、今回は思うような点数が取れなかった。これで、もうこの授業で良い成績はとれないだろう。

◆彼女に振られてしまった。僕はもうこの先、誰とも交際することは出来ないだろう。

実際には「完全に〇〇である」ということはありえません。しかし、白黒思考な考え方にとられると、自信を失ってしまったり、気持ちが落ち込んだり、怒りを感じたりしてしまうことがあります。

<白黒思考をしがちな方へ>

「白か黒か」という2つに1つの見方をせず、広くものを見ることが大切です。

「いつも～である」、「完全に～である」、「決して～でない」といった考え方をいつもしていないか、一度、自分の考え方のパターンをふりかえてみてください。

さっきミスしてしまっ
たけど、誰でもたま
にはミスするよね。
次回から気をつける
のが大事だわ！

白黒思考をしないよう
に気を付けました。



保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます