

## 意識と無意識

### 意識

ある出来事に対してとっさに浮かぶ思考が自動思考

### 無意識

自動思考のもとになる価値観 スキーマ  
マイルールのようなもの

挨拶したのに、何も言わずに通り過ぎた  
(自動思考)

- 嫌われたかな
- 体調悪いのかな
- 聞こえなかったかな

(スキーマ=マイルール)  
私は人から嫌われる

クセを知り  
ネガティブに偏らず  
バランスとれた考え方ができる

## 7つのコラム法 思考記録法

- ①出来事  
最近の生活状況の変化
- ②感情+数値  
その時の気分と気分の強さ
- ③ネガティブな考え  
気分に影響する思考
- ④考えの根拠  
どうしてそう思ったのか？
- ⑤考えへの反証 別の考え  
そうじゃないとしたら？
- ⑥バランスのとれた見方  
こんな風に考えてみよう
- ⑦感情の変化+数値  
気分がどう変わったか、気分の強さ

## 自動思考のパターン

- 1 全か無か思考  
物事を白か黒かで考える。100%うまくやらないと失敗だと考える。
- 2 一般化のしすぎ  
1つ良くない事があると、すべてのものをあてはめてしまう。
- 3 心のフィルター  
一つの不愉快なことばかりに目がいつてしまう。よいことに目が向けられなくなる。
- 4 マイナス化思考  
すべてのできごとにマイナスの解釈をしてしまう。
- 5 結論の飛躍  
根拠もないのに自分にとって不利で悲観的な結論を出してしまう。
- 6 拡大解釈と過小評価  
自分の失敗や短所は過大に考え、成功や長所は過小評価するモノの見方。
- 7 感情的決めつけ  
理性ではなく感情をもとにものごとを判断してしまう。
- 8 すべき思考  
～すべきだ、～しなければならない、と強く思い込んでしまう。
- 9 レッテル貼り  
自分はダメな人間だ、と極端なレッテルを貼ってしまう。
- 10 個人化  
自分に関係ないと分かっていることまで、自分と関連付けて考えてしまう。  
全て自分のせい