

## No.4

## どんな考え方の癖をもってますか？物事の捉え方

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。新しい年が明けましたね。去年はみなさんにとってどんな年でしたか？いろいろな方と出会い、様々なエネルギーを使ってこられた方もいるのではないかと思います。そこで今回は対人関係にまつわる“物事の捉え方”について考えてみたいと思います。



### どのような表情に見えますか？

例えば、人と話している時に、その人が眉にしわをよせた表情をしたとします。

その表情を見て、あなたはどのような考えが浮かびますか？

A：何か悪いこと言ったかな と不安な気持ちになる

B：頭痛いのかな と心配する

C：何かあったのかな と聞きたい気持ちになる



みなさんはどのような考えが浮かびましたか？人によって、頭に浮かぶ考えは違いますし、捉え方によって、心に浮かぶ気持ちや感情も違ったものになりますよね。また、その捉え方によっては、今まで以上に仲良くなったり、逆にその人を避けるようになるなど、行動面に影響することもあるかもしれません。



### 1. 自分の考え方の癖を知ろう

出来事をどう捉えるかは、人それぞれのもつ「考え方の癖」が影響しています。考え方の癖をキャラクター化した8種類の“ユガミン”の一部を紹介します。他の種類は、以下を参考にしてみてください。

参考文献：竹田伸也（2012）. マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック 心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける 遠見書房

#### 「自責思考」タイプ “ジープン”

何か悪い出来事が起こると、自分に関係ないにも関わらず、自分のせいだと考える。自分のことが嫌いになってしまいやすい。



#### 「白黒思考」タイプ “シロクロン”

物事を白か黒か割り切り、完璧さを求める。完璧でないと納得できないため、自分の行いに少しでも満足できないと「これは失敗だ」と全否定する。



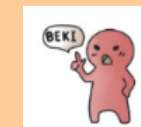
#### 「レッテル貼り」タイプ “ラベラー”

物事や人に「〇〇である」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらはがさない。そのラベルから浮かぶイメージに振り回されて冷静な判断ができなくなる。



#### 「〇〇すべき思考」タイプ “ベッキー”

自分や他者や物事に対して「〇〇すべき」、「〇〇でなければならぬ」と考える。自分や他者の失敗を許せず怒りや緊張を感じやすくなる。



自分の中にもこのようなユガミンが住んでいませんか？ でも、ユガミンを見つけても責めないくださいね。自分のもっているユガミンを知ることで、ネガティブな考えへの影響が弱まったり、考え方の幅が広がることに繋がります。

## 2. 自分の癖と仲良くしよう



### STEP1 出来事に対して、反射的に浮かんでくる自分の考えに気づいてみよう

例 「眉にしわよせていたから…私、何か悪いこと言ったのかな…？」など、ぱっと浮かんだ考えをまずはキャッチすることが必要です。自分の考えや気分を観察してみましょう。



### STEP2 自分にどのような考え方の癖が起きているのか探してみよう

例 「私が“何か悪いこと言ったのかな…？”と感じるのは、もしかしたら私の中にジーンが住んでいるのかなあ」など、自分の傾向を観察してみるのも良いですね。



### STEP3 考えの幅を広げてみよう

例 “第三者の立場”で考える。

- ・もし友人があなたと同じような考え方をしていたら、友人に何と言ってあげますか？
- ・あなたがそう考えていることを知ったら、あなたの親しい人はどのような言葉をかけてくれそうですか？

例 “別のタイミングだったら…”と考える。

- ・元気なときだったら、あなたはどのような見方をしますか？
- ・20年後に今を振り返ったとしたら、どのような考え方をしますか？



### STEP4 STEP2 の考えに、STEP3 を交えて和らげてみよう

例 「悪いこと言ったのかなと思ったけど、もしかしたら今日体調が悪かったのかもしれないし、何か事情があったのかもしれない。また会うから、様子を見てみよう」など、自分の考え方以外の考え方を交えて、少し和らげてみるのも良いかもしれませんね。



自分の考え方の癖がわからない、どう癖と付き合っていけばいいのかわからない方は、カウンセラーと一緒に考えることができます。そんなときは、学生相談室をぜひご利用ください。

### 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

\*当面の間、開室時間を下記の通り変更します。

相談時間：平日 10:00~17:00

開室時間：月・火・水曜日 9:30~17:30

木・金曜日 10:00~17:00

相談申し込み方法：学生相談室に直接来室、

または電話で予約

詳しくは☎[学生相談室ご利用案内](#)



大学館（10号館）地下1階 保健室の隣

