

# 「認知のゆがみ」とは

認知のゆがみとは、同じ出来事に遭遇した際に、ゆがんだ捉え方をすることで、自分の気持ちが不安になったりイライラしたり、ネガティブなものになることを指します。程度の問題であるため、「認知のゆがみが全く無い」という人はいません。認知の仕方には正解がありません。人それぞれ違う認知の仕方は「考え方のクセ」であるといえます。認知のゆがみにはたくさんのパターンがあります。自分自身の理解に役立てましょう。



## 代表的な認知のゆがみ

### 1 白黒思考

全ての物事を白か黒ではっきりさせなければ気が済まないことを言います。ちょっとしたミスや失敗があると、全部がダメと考えてしまいます。白か黒かはっきりさせたい完璧主義的な思考が強いと、自分が行動したことに対する振り返りや自己評価についても、満足できることが少なくなります。

### 2 過剰な一般化

たった一度や二度起こったことでも、それがいつもどんなシチュエーションにおいても起こるかのよう認識してしまうことです。「いつも」「絶対」「すべて」「常に」「全く」「決して」という言葉をよく使う人によく見られます。

### 3 結論への飛躍

根拠もなく、誰にも分からないような将来を決めつけてしまったり、人のちょっとした言動で、その人の考えていることを決めつけてしまったりします。

### 4 感情に基づいた判断

自分の感情を根拠にものごとを決めつけてしまいます。「映画がとても退屈だったので、この作品を面白いと言っている人は嘘つきだ」といった具合に、「自分がそう感じるならば、そのことが事実でなければならない」という考え方をします。

### 5 個人化と非難

自分に一見関係のないことであっても、自分の責任に結び付けることです。「友人が落ち込んでいるのは、自分が励まさなかったからだ」と、本当は自分に責任がなくても、自分のせいにしてしまいます。

### 6 「すべき」化

ものごとや出来事に対して、「～すべき」「～であるべきだ」といった理想像のようなものが必ず自分の中で存在していて、それが守られなかったり、できなかつたりしたときに、激しく落ち込んでしまいます。また、相手がそれをしてくれなかったときは、イライラしたり失望したりします。

## 認知のゆがみを改善するには 紙に感情を書き出す

身の回りで起きたことや自分が感じたことを、紙に書き出してみます。特に、周囲との違いを実感した出来事について整理してみます。起きたことはなるべく客観的に、気持ちはなるべく率直に書き出します。書き出したものを、代表的な認知のゆがみと照らし合わせてみると、自身の考え方のクセに気づくことができます。

次に、その感情に伴う行動を変えるように意識していきます。感情はすぐに変えることはできませんが、行動は比較的変えやすいです。行動から変えていくことによって、感情や考え方のクセも整合性を取るようになり、変わっていきやすくなります。

## カウンセリングを受ける

一人で客観的に自分を分析することはとても難しいことです。カウンセラーに相談することで、比較的早く考え方のクセに気づくことができます。その後の行動についても専門家から具体的なアドバイスをもらえます。学校のカウンセラーさんに相談したい場合は担任の先生に申し込んでください。

