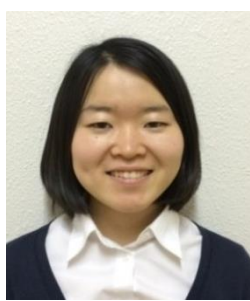


学生相談室便り

8月 担当:坂田香



坂田 香
担当:月曜 14~17時
木曜 9~12時
金曜 14~17時

思考の落とし穴

私たちの思考は、いつでも論理的、合理的に考えられるわけではありません。下の表に、一般的に起こりやすい思考の偏りや誤りをあげました。共通するのは、不十分な証拠に基づいており、柔軟性に欠けるということです。不安なときや落ち込んでいる時は、特にこのような考え方をしやすくなります。もし自分の考えがこの落とし穴にはまっていたら、より柔軟で、現実的な捉え方を、落ち着いて考えてみるとよいかもかもしれません。

全か無か思考	「黒か白か」「善か悪か」など、2つのうちのどちらかにしか分けられないこと。「グレーの部分」を捉えられない。
破局視	些細な出来事が破局的な意味合いを持つと考えること。
べき思考	自分や他人に対して「~すべき」という厳格なルールを持っていること。
個人化 (自己関連づけ)	相手の行動を自分のことに結びつけるすぎる。「あの人があくびをしたのは、私の話がつまらないからだ」など。
ラベリング (レッテル貼り)	自分や他人に好ましくないレッテルを貼り、否定すること。
心のフィルター/ポジティブな側面の割引	否定的な情報にのみ注意を払い、肯定的な情報を無視したり、過小視すること。
読心術	相手の考えを読もうとし、自分がわかっていると思い込むこと。
感情的理由づけ	そのときの感情を用いて価値判断をすること。
過度の一般化	一つの事象から全体的な結論を出すこと。