

早とちり ～私、何か悪いことしたんじゃない？～

状況を十分に把握せずに、**自分で用意した結論に飛びついてしまいます**。
不安を感じたり、自分を責めたり、本来不要なネガティブ感情を抱きます。



- 不在の時に、研究科長から「話したいことがある」との電話があったらしい。めったにそんなことないし、何かやらかしてしまったかな……。どうなる、俺！？
- 上司に「ちょっと・・・」と声をかけられたので「何か手伝われる！」と思って、食い気味に「今ちょっと手が離せなくて」と言ったら、「お客様にケーキもらったんだけど」というお茶のお誘いだった。

●対策フレーズ

「スローダウン、スローダウン（落ち着け、落ち着け）」

「（そう思う）根拠は何？」 「（そう判断するのに）どんな証拠がある？」

過度の一般化 ～いつも○○、すべて○○～

問題が起こると、「いつもそうだから」「すべてそうなる」と考えてしまいます。「悪いことが繰り返し続いていく、ずっと変えられない。」と思い込んでしまい、無力感や挫折感を感じやすくなります。



- 宴会部長に立候補したことはないはずだが、飲み会の幹事をいつもやらされる。
- 研修医ローテーションを回っているが、なぜかどの科でも看護師長さんとそりが合わない。
- 「今日の占いカウントダウン」を見ると、いつも牡羊座の運勢が悪い気がする。しかも、運勢が12位的时候は、決まってるくることがない。(Negativity bias)

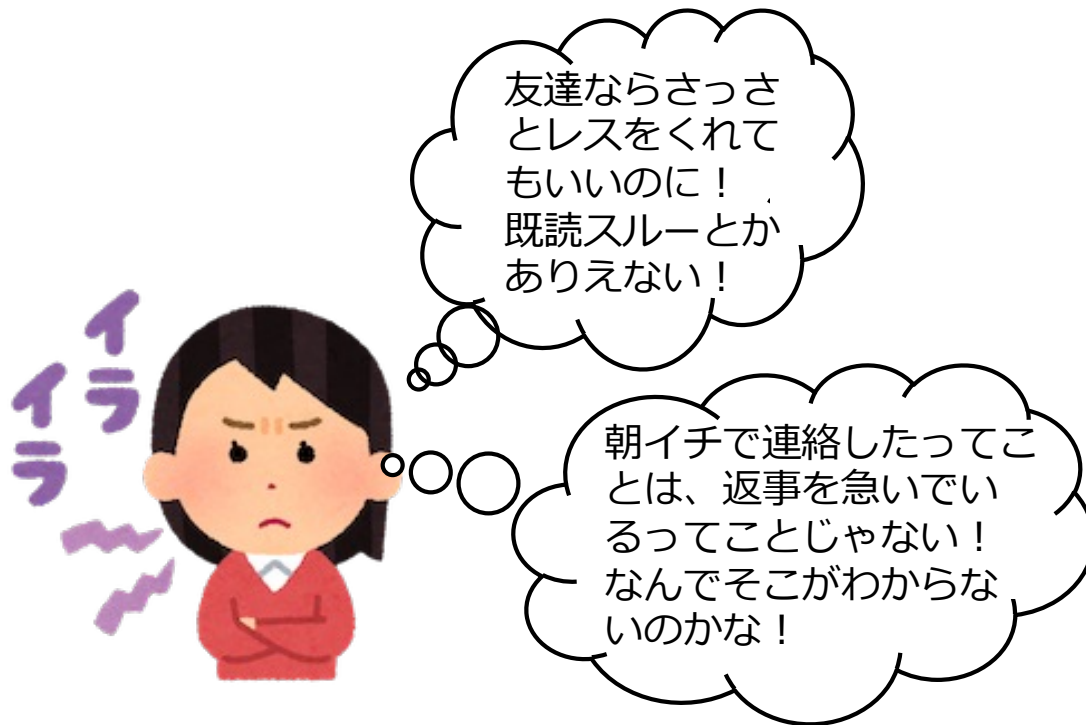
●対策フレーズ

「『いつも』、『すべて』なんてありえない」
「自分でなんとかできそうなことは？」

マインド・リーディング

～きっとそうに決まっている、
どうしてわかってくれないの？～

自分の思い込みであることに気づかず、**他人の考えを推測して理解しよう**とします。「きっとあの人はこう考えている」「あの人はわかってくれているはずだ」と決めつけてしまいます。



- 服を買いに行ったら店員がこちらを見て笑っている気がする。もしかして「あんたはうちの服に不釣り合いだよ」とか思われてる？ 気になって買い物が手につかない。

- 明日は教授とディスカッション。でも「あいつの仕事はちっとも進まないな」なんて思われているんだろうな。気が進まないな。

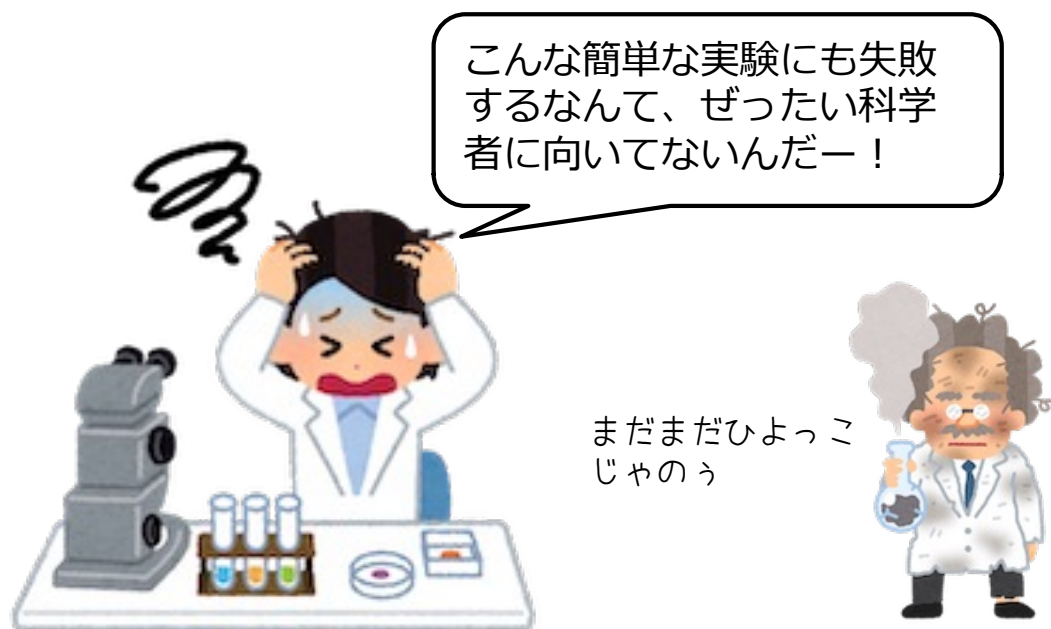
●対策フレーズ

「相手は（実際に）どんな風に行動した？」

「相手に自分の考えは伝えてある？」

拡大化・極小化 ～うまくいかないことばかり～

自分の独自の基準に基づいて、出来事を過大評価したり過小評価したりします。**ほんの小さなマイナス面も大げさにとらえ**、ネガティブな思考を膨らませてしまいます。



- 学会発表の質疑応答で、一つうまく答えられなかった質問があった。もう学会に行きたくない。
- 大手企業から内定がもらえない。中小企業からはもらったのに。

●対策フレーズ

「悪いことばかり、気にしてない？」
「うまくできたことは、何？」

個人化 ～私のせいだ！～

出来事に対し、反射的に「自分のせいだ」と考えてしまいます。自分の責任や能力が及ばない範囲のことでも、そのようにとらえてしまい、自尊心が傷ついたり、悲しみや罪悪感を抱きやすくなります。



- 俺が見ると必ず負けるから、今日のサッカー日本代表戦は見ないことにする。
- 学祭の模擬店でこんなに赤字を出してしまった。自分がもっとしっかり客引きしていれば。。
- 研究室に少し風変わりな学生ばかり来るのは自分のせいじゃないのか？

●対策フレーズ

「他人や環境は、どんな風に影響してる？」
「原因や発端は、自分以外にあるのでは？」

外面化 ～まわりのせいだ！～

すべての問題の原因を、他人や環境にあると考えてしまいます。このため、周りへの怒りを感じやすくなる一方で、**自分の責任を認めようとしません。**



- セミナー発表のためにあんなに時間をかけて準備したのに、ちっとも盛り上がらない。もっと興味を持って質問とかしてよ！ 理解できないとかアタマ悪いんじゃないの！
- なかなか内定が出ない。人事って本当に自分のことをちゃんと見て評価してくれてるのかな。

● 対策フレーズ

「自分で変えられることは、何かない？」
「原因の一端に、自分も関与してない？」