

自分の考え方のクセを見つけよう

ストレスを感じた場面を記録して、その時に起きた感情と浮かんだ考えを記録しましょう。

また、末尾の「よくない考え方のパターン表」を参考にしながら自分の認知のパターンを見つけましょう。

よくない考え方のパターンは自分なりの表現を作っても大丈夫です！

日付	出来事	感情(強さ)	浮かんだ考え(認知)	考え方のパターン
例) 4/1	会社で上司にミス指摘されてしまった。 気がつけたつもりだったが結果的にミスになった。	不安(70点) 焦り(50点) 後悔(50点)	社内の評価が下がらないかな？ 自分はいつもミスばかりしてるな	仕事上の小さな失敗から、悪い結果を予想する。「先読み」 自分のことを失敗ばかりする人間と考える。「レッテル貼り」



日付	出来事	感情(強さ)	浮かんだ考え(認知)	考え方のパターン



日付	出来事	感情(強さ)	浮かんだ考え(認知)	考え方のパターン



日付	出来事	感情(強さ)	浮かんだ考え(認知)	考え方のパターン



よくない考え方のパターン(例)

ベキ思考	「～ベキ」「～ベキでない」と考え、自分や他人に厳しく当たってしまう考え方。	「私は成功しなければならない」 「待ち合わせに遅れるべきではない」
0か100か思考	物事を全て0か100かで分けてしまう考え方。 完璧主義に近い。	「仕事も家事も完璧にこなさなければならない」
先読み	根拠もなく物事を決めつけてしまう考え方。 相手の心中をやたらと推測してしまうことも。	「私は嫌われているに違いない」
レッテル貼り	偶然の出来事やたった一度の出来事で、自分や他人にネガティブなレッテルを貼ること。	「(一度の失敗で)自分はダメ人間だ」 「(子供が言うことを聞かず)自分は母親失格だ」
自分のせいだ思考	なんでも自分の責任にしてしまう考え方	「チームが負けたのは自分のせいだ」 「私が上司の機嫌を損ねてしまったのかな」
ネガティブフィルター	物事のいい面を見ないで悪い面にばかり注目してしまう考え方。	「テストで10問中2問も間違えてしまった」

