

ネガティブ思考

→潜在意識にプログラミングされているもの。

→習慣的に思考することで定着するもの。

(1) ”全か無か”思考

物事を「全か無か」「白か黒か」といった二分法で考えて、その中間など考慮に入れようとしない考え方。

(2) 一般化のしすぎ

ひとつかふたつの事実を見て、「世の中すべてこうだ」と思い込む傾向。

(3) 心のフィルター

たった1つの良くないことだけに意識が向いてしまい、他の良いものが何も見えなくなってしまう傾向。

(4) マイナス化思考

何でもないことや、あるいは良いことまで、悪い方に解釈して、悪い事と捉えてしまう傾向。

(5)結論の飛躍(心の読み過ぎ)

わずかな根拠から、相手の心を勝手に推測し、事実とは違う結論を下してしまう。

あるいは、根拠もないのに悲観的な結論を推測してしまう。

(6)拡大解釈と過小評価

自分の欠点や失敗を過大に捉え、逆に成功や長所は小さく見積もってしまう思考の癖。

(7)感情的決めつけ

「自分がこう感じているのだから、現実もそうであるに違いない」と誤って思い込むこと。

「自分が罪悪感を持っているんだから、相手は怒っているに違いない。」

(8)「すべき」思考

何をするにおいても、「こうすべきだ」「~すべきではない。」

「常にこうあらねばならない」

などと厳しい基準を作り上げてしまう思考パターン。

(9)レッテル貼り

「一般化のしすぎ」がより極端になったケース。ミスをした時に、そのミスを評価する前に「自分はダメな人間だ!」とレッテルを貼ってしまう思考パターン。

(10)自己関連づけ

身の回りで起きる良くない出来事を何でもかんでも、自分の責任だと思ってしまうこと。

【STEP1】

「○○すべきだ」「○○すべきでない」という文章を5個以上書き出してください。

例:「仕事よりも家族を大切にすべきだ」

【STEP2】

STEP1で書いた、「○○すべきだ」「○○すべきでない」というマイルールを、全部逆の意味にしてください。

例:「仕事よりも家族を大切にすべきだ」→「家族より仕事を大切にすべきだ」

【STEP3】

今からそれらをあなたのマイルールにするなら、嫌悪感、恐怖感、不安などで一番抵抗を感じるものを1つ選んでください。

【STEP4】

1つ選んだその「新」マイルールに対して、なぜあなたは抵抗を感じたのか、理由を考えてみてください。

【STEP5】

あなたがどうしてもそれを受け入れなきゃならないとして、一体何が必要ですか？

【1】自分に対する言い訳ばかりを考える

「~だから無理だったんだ...」とか、「~だから私は悪くない」など、言い訳ばかり考えます。

このような発言は後ろ向きの印象を与えますし、責任逃ればかりしている印象を与えてしまいます。

【2】他人との比較でしか考えない

「あの人はうまくいっているのに、自分はうまくいかない...」とか、「どうせ私なんか...」など、他人を基準に自分を評価してしま

まう。このように、自分を卑下するだけの思考も避けるべきです。

【3】自分のことを考えてばかり

相手の感情や気持ちに配慮しようとせず、自分がどう思うか、あるいは、どう思われるかばかり考えています。

自分のことばかり考えているので、思考が発展せず、考え方が閉鎖的になります。

【4】思考が慎重すぎる

何か行動を起こそうとする時、失敗することばかり恐れ、結果的に何もしないということはありませんか。

慎重さも時には重要ですが、慎重さを意識しすぎて行動しないのはマイナス思考につながります。

【5】過去にこだわる

「あの時こうしていれば...」などと後悔してばかりや、「あの頃の自分はよかった...」などと、過去にこだわりすぎるのも、マイナス思考の思考パターンです。

反省して改善・改良して行動するのではなく、後悔ばかりするような思考パターンです。

