

「認知のゆがみ」を理解し 新しい環境で陥りやすい悩みをケア

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。春からの新しい環境や仕事に取り組む中で陥りやすい悩みを参考に、その考え方のクセを理解し、セルフケアをしながら上手に付き合っていきましょう。

認知のゆがみのパターン

- | | | |
|-------------------------|-------------|-----------------------|
| ● 白黒思考 | ● 心のフィルター | 1 すべき思考 |
| 2 マイナス化思考 | ● 拡大解釈・過小評価 | |
| ● レッテル貼り | ● 一般化のし過ぎ | ● 結論の飛躍 |
| ● 感情的決め付け | ● 自己関連付け | |

ケース

1

初めての管理職。上司として
部下から信頼されるべきなのに…



Cさんは、この春に初めて部下を持つ管理職に。責任感の強いCさんは管理職研修で、部下がメンタル不調を起こさないようにラインケアが重要だと学び、実践しますが、部下がなかなか腹を割って話をしてくれません。部下の悩みを解消するどころか、信頼してもらえていない自分は管理職失格だと悩み始めました。

このケースは **すべき思考パターン**

「すべきこと」ができない自分を否定

責任感強いCさんは「上司たるもの、こうあらねば」という強い役割意識にがんじがらめになってしまっているようです。「こうなると好ましい、望ましい」ということを、「～すべき」と捉え、徐々にできるようになることも「今できなければ失格!」と極端に考え過ぎると、やがて「できない自分」を否定して苦しくなってしまう。

セルフケアの方法

「すべき思考」は、自分の中では当たり前感覚なのでなかなか自分では気付かないものです。そして「～すべき」にそぐわない他者の言動にも否定的になりがち。「そういう考え方もあるんだ」「そう思う人もいるんだ」と、自分とは違うものを楽しむような感覚で多様性を認められるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

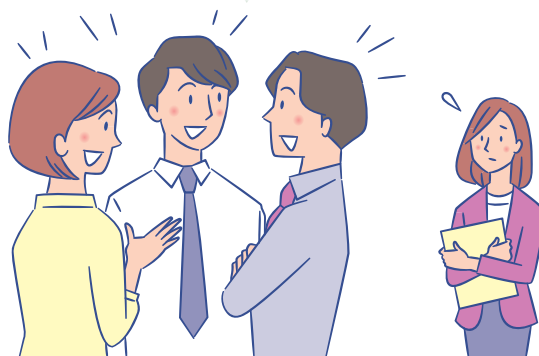
一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 **うかい やすみ**
鵜飼 柔美



ケース

2

新卒で入社。同期と比べると
自分が実力不足のように感じる…



この春に新卒入社したDさんは周りを見て、「自分はたまたま受かったのかも」「同期で自分だけ後れを取ってしまうのでは」とネガティブな想像が膨らんできました。先輩が同行してくれていた仕事も今月から一人で任されているのですが、「成長の兆しが見えないから見放されたのでは」と不安が大きくなっています。

このケースは **マイナス化思考パターン**

ネガティブな考えがどんどん膨らんでしまう

Dさんのように、ポジティブな面も歪曲してネガティブに捉え直してしまう思考のクセはリスクマネジメントとしては良いのですが、考え始めるとどんどん膨らんでしまいがちです。物事を必要以上にネガティブに受け取ってしまうことで、良好なはずの人間関係もスムーズにいかなくなったり、余計なストレスを抱えてしまうことにもなります。

セルフケアの方法

マイナス化思考は「こういうことがあるかもしれない」という小さなネガティブを予測しているうちにどんどん膨らんでいきます。一つのことを考える時間が長くなったら考えるのをやめ、体を動かしたりして気分を変えましょう。思わずほほ笑んでしまうかわいい動物の動画などを見るのもいいですね。