

ク
エ
ス
ト
016

考えの幅を広げる

自動思考に負けないバランス思考を生み出し、感情の変化を確認しよう

アイテム：場面・感情・自動思考・認知の偏り・
根拠・反証・バランス思考シート



「感情」を操る
裏ボスの「自動思考」の
絶対的な力に
のみこまれないためには
どうすればいい？

「バランス思考」
という
対抗スキルが
あるみたいよ！？



「自動思考」は強い力で私たちがイヤな「感情」にさせます。
でも、そこには幻惑モンスターの幻惑魔法「認知のかたより」の影響があり、「根拠」と「反証」をよく考えてみると、「自動思考」は絶対的とは言えないようです。

それをもとに、「自動思考」に対抗する別の考え方「バランス思考」を生み出すことができれば、イヤな「感情」を変えられるかもしれません。



1. つらい思いをした場面の一つを選んで書こう。
2. その場面で頭に浮かんだ考えをつかまえ書いてみよう。同時にいくつもあるはずだ。
3. なかでもとりわけキミを苦しめる考えを、「ホット」と名づけて赤で囲もう。
4. 今の「感情」とその強さ（1～100）を書き入れよう。
5. 頭に浮かんだ考えに影響のありそうな、モンスターの幻惑魔法「認知のかたより」にチェックをつけ、そう考えた理由を書こう。
6. 頭に浮かんだ考えが事実である「根拠」をあるだけ書き出そう。
7. 頭に浮かんだ考えと矛盾する事実「反証」をあるだけ書き出そう。
「事実」と「反証」のどちらが多いだろうか？
頭に浮かんだ考えは正しいのだろうか？
8. 別の見方をできるかどうか、試してみよう。
別の見方なんてできない？ そんなときは、次のような視点が役に立つはずだ。
 - ・ このままでいると、どうなってしまうそう？
 - ・ 今できていることは何かある？
 - ・ 仲間が同じように考えていたら何と言ってあげる？
 - ・ 自分に何と言ってあげよう？新しい考え方「バランス思考」を生み出せたら、言葉にして書いてみよう。
新しい考えは一つでもいいし、いくつかあってもいい。
ポジティブすぎる考えは嘘っぽいだけだから、ポジティブな考えを生み出さないといけない、と肩に力を入れる必要はない。
9. 新しい考えを生み出したら、今の「感情」とその強さをもう一度書き入れよう。
10. 考えの幅が広がったことで、「感情」はどうなるだろうか？

バランス思考：記入例

場面 (いつ、どこで、誰と、何をした?)

さっき、宿屋で、
冒険の仲間にお誘いメッセージを
送ったけど
すぐに返事が来なかった。



頭に浮かんだ考え (自動思考)

メッセージが気にさわったんだ。

嫌われた。

オワツタ。

怒っているのかも。

ひどい。



裏ボス

その考えが事実である根拠

前はすぐに返事をくれた。

会ったときに話しかけても、そっけない。

別の考え方もできる? (バランス思考)

このままでいると、どうなってしまうそう?

今できていることは何かある?

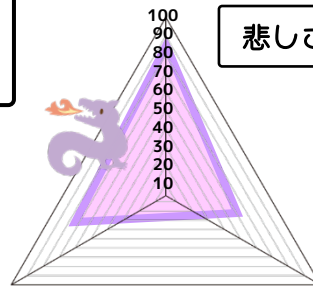
仲間が同じように考えていたら何と言ってあげる?

自分に何と言ってあげよう?



気にはなるかもしれないけど、わからないものはそのままにしておいて、今できる経験値アップをするのがいいかも?

今の
感情



悲しさ LV 70

不安 LV 60

怒り LV 50

モンスターの幻惑 (認知のかたより)

考えに影響のありそうな認知のかたよりは?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 白黒思考 | <input type="checkbox"/> 一般化のしすぎ |
| <input type="checkbox"/> レッテル貼り | <input type="checkbox"/> 心のフィルター |
| <input type="checkbox"/> マイナス化思考 | <input checked="" type="checkbox"/> 根拠のない推論 |
| <input type="checkbox"/> 過大評価と過小評価 | <input type="checkbox"/> 感情的決めつけ |
| <input type="checkbox"/> べき思考 | <input checked="" type="checkbox"/> 自己関連づけ |

モンスターの幻惑のささやきは?

- ・ 根拠もないのに決めつけている
- ・ 相手の都合かもしれないのに、自分のせいだと決めつけている



その考えと矛盾する事実 (反証)

以前誘ったときは、しばらくたってから OK の返事をくれた。

別のクエストのとき、向こうから誘ってくれたことがある。

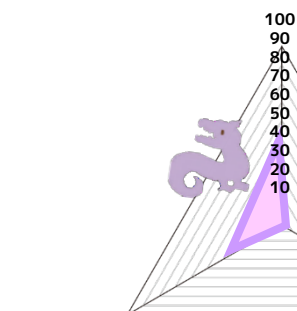
もともと口数が少ない人で、誰に対してもあまりしゃべらない。

VS

▶ そのことばかり考えて何もできなくなる

▶ こうやって別の考えを探している

▶ 忙しくて返事できないだけかもよ



悲しさ LV 50

今の
感情

不安 LV 40

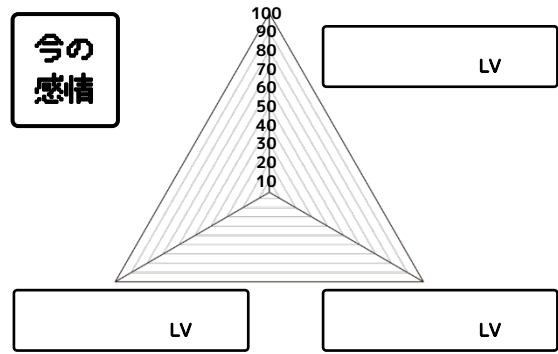
怒り LV 10

バランス思考

場面 (いつ、どこで、誰と、何をした?)

頭に浮かんだ考え (自動思考)

その考えが事実である根拠



モンスターの幻惑 (認知のかたより)

考えに影響のありそうな認知のかたよりは?

- 白黒思考
- レッテル貼り
- マイナス化思考
- 過大評価と過小評価
- べき思考
- 一般化のしすぎ
- 心のフィルター
- 根拠のない推論
- 感情的決めつけ
- 自己関連づけ

モンスターの幻惑のささやきは?

その考えと矛盾する事実 (反証)

別の考え方もできる? (バランス思考)

このままでいると、どうなってしまうそう?

今できていることは何かある?

仲間が同じように考えていたら何と言ってあげる?

自分に何と言ってあげよう?

