

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和7年9月22日発行

道で犬を見たときに「かわいい!」と思う人もいれば、「こわい」と思う人もいるように、同じ出来事が起こっても人によって感じ方が異なります。このように、無意識にパツと頭に浮かぶ考えのことを「自動思考」といいます。自動思考には人それぞれクセがあります。クセがあるから良い・悪いということではありません。自分のクセを知っておくと、困ったときや悩んだときに自分の考えを整理したり、別の視点から考えることができるようになります。

あなたはどんな考え方のクセがありますか？

クセ1：先読みタイプ



「どうせ失敗するにきまっている」
「うまくいくわけがない」
「嫌われているに違いない」
明確な根拠がなく、他にも多くの可能性があるにも関わらず確かめる前に悪い結論を出す。

[困ったときは]

悪いことばかり考えてしまい困ったら、事実と考えをわけて整理してみましょう。一度事実だけを見て、無用な憶測はせずに「本当にそうだろうか」と問い直してみてください。

クセ2：完璧主義タイプ



「0か100か」
「白か黒か」
「成功か失敗か」
物事を両極端に捉え、少しのミスでも完全な失敗だと思う。

[困ったときは]

すべてが完璧にダメだということはそうそうありません。できていないところだけでなく、できているところにも目を向けてみましょう。「ダメ出し」ではなく「良い出し」です。「朝自分で起きた」「挨拶をした」なども立派な良い行動です。

クセ3：思い込みタイプ



「(自分は)いつもこうだ」
「(あの人は)いつもこうだ」
「絶対にみんな思っている」
自分に対して過度に落ち込んだり、人に対して過度に腹を立てることがある。2~3人が言っていたら全員が言っていると思う。

[困ったときは]

現実的に毎回そうだったのか、事実を確認してみましょう。そうではないときを発見できれば、気持ちが少し落ち着くかもしれません。「いつも」「みんな」「絶対」という言葉を使わないようにするだけで楽になることもあります。

クセ4：べき思考タイプ



「〇〇するべきだ」
「〇〇するべきじゃなかった」
「キャプテンは一番上手であるべき」
「恋人は毎日連絡するべき」
自分の基準でしか行動できず、うまくいかないとひどく落ち込んだり相手を責めたりすることがある。

[困ったときは]

「こうするべきだ」と断定せずに「こうであったら良いな」と別の言い方に変えてみましょう。自分にも相手にも寛容になると心に余裕がでてきます。べき思考が強いと、自分にプレッシャーがかかりすぎて苦しくなることがあるかもしれません。

「勝手に頭に浮かんでしまうのだからしょうがない」「気にするなと言われても、それができたら苦労しない」と思いますよね。しかし、自分にはどんな考え方のクセがあるかを知っておくと、自動的に頭に浮かんだ考えの後に、「あ、今クセが出ているな。本当にその考えが正しいのか、もう一度よく考えてみよう」と客観的に捉え直すことができるようになりますよ。