

自身の考え方の癖を見直す①～考え方の癖とは何か～

【考え方（認知）の癖とは】

皆さんは、大会まで残り 2 週間といったときに、「もう 2 週間しかない」と考えますか。それとも「まだ 2 週間もある」と考えますか。こうした同じような状況でも捉え方が人によって変わるのが、考え方の癖です。

上記のように、人にはそれぞれ考え方・捉え方（認知）の癖があり、その癖は私たちの行動に大きな影響を与えます。図 1 は ABC 理論という認知に関する理論をまとめたもので、「A：実際に起きた出来事に対して、B：その出来事をどのように捉えるかによって、C：その後の感情や行動が変わる」ということを示したものです。つまり、何らかの出来事に直面したときに芽生える感情や皆さんが起こす行動は、その“出来事自体”から生み出されたというよりも、“自分自身の考え方”が引き起こすものといえます。そのため、自身の考え方の癖に気づくことが重要です。こうした考え方の癖は「推論の誤り」と呼ばれています。表 1 にまとめていますので、自分の考え方に偏りがいないかを確認してみてください。

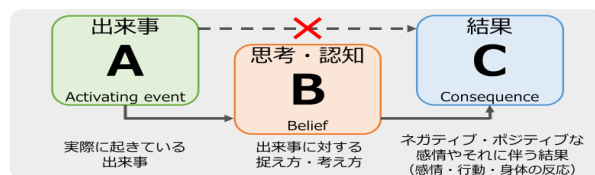


図 1 ABC 理論

【考え方の癖に気づく】

自身の考え方の癖に気づくためには、セルフモニタリングの手法をオススメします。セルフモニタリングとは、自分自身の行動や考え、感じていたことなどを観察し記録をしておくことです。どのような状況の時にどのような考え方をしたか、それは事実に基づいていたのかを確認していくと自分の癖に気づくことができるようになるでしょう。特にアスリートの場合は、高い理想を掲げて完璧を目指していることから「全か無か思考」の人が多くとされています。そうした考え方の癖に気づくことで状況に応じた柔軟性が身につけていきます。今回は、こうした考え方の柔軟性に着目し、成長に繋がる考え方についてお伝えします。

【主要参考文献】

- 1) Burns, D. D. (1980) / 野村総一郎・夏刈郁子・山岡功一・成瀬梨花 訳 (1990). いやな気分よきようなら—自分で学ぶ「抑うつ」克服法—. 星和書店, 東京.

表 1 考え方の癖【推論の誤り】の 10 パターン（文献 1 参考，筆者加筆）

①全か無か思考(白黒思考)	物事を 100 か 0 かで極端に考えてしまうこと (例)「1 回でも失敗したら終わりだ」「負けてしまったら今までやってきたことは何も意味がない」
②一般化のしすぎ(過度の一般化)	ひとつの結果や証拠で結論を下すこと (例)「さっきミスをしたから、次もきっとミスをする」
③心のフィルター(選択的抽象化)	ものごとの良い部分は見ずに、悪い部分にだけ目が行ってしまうこと (例)「自分はミスをしたからダメな選手なんだ」→ネガティブな面しか見ていない
④マイナス化思考(ポジティブな側面の否認)	良いことがあったのに悪いふうと考えてしまうこと (例)成功したことがあっても→「これはたまたまだ」「どうせ次はうまくいかない」
⑤結論の飛躍(独断的思考)	人の心を悪いほうに先読みすることや、物事が悪い結果になると思いこむこと (例)①心の読みすぎ→「たまたま友達が挨拶をせずに自分の前を通り過ぎた」→「嫌われているんだ」 ②先読みの誤り→「絶対に事態は今よりも悪くなる」「どうせやっても意味がない」
⑥拡大解釈・過小評価(誇大視と極微視)	物事を誇張したり、矮小化(わいしょうか)すること (例)自分の失敗や欠点、人の技能は大きく評価し、自分の長所や人の欠点は小さく評価すること →「あの人はすごい。自分はだめ。」
⑦感情的決めつけ(感情的論法)	自分の感情を根拠に物事を結論付けること (例)「緊張するのは自分が下手だからだ」「気分がいいから全部上手くいく」
⑧「べき」思考(「すべき」表現)	「～すべき」「しなければならぬ」といった考え方 (例)「〇〇すべきなのに」→現状の不満を気にして、自分を追い込みすぎたり、他者に価値観を押し付ける
⑨レッテル貼り	あることを理由にその人の人間像を否定的にとらえること (例)「失敗したから、自分はダメ人間だ」「あの人は〇〇だから、冷徹な人間に違いない」
⑩自己への関連付け(自己関連付け)	責任がないことを自分のせいにする (例)「負けたのは全て自分の責任」「あの人が怒っているのは自分のせい」→事実と異なる可能性