

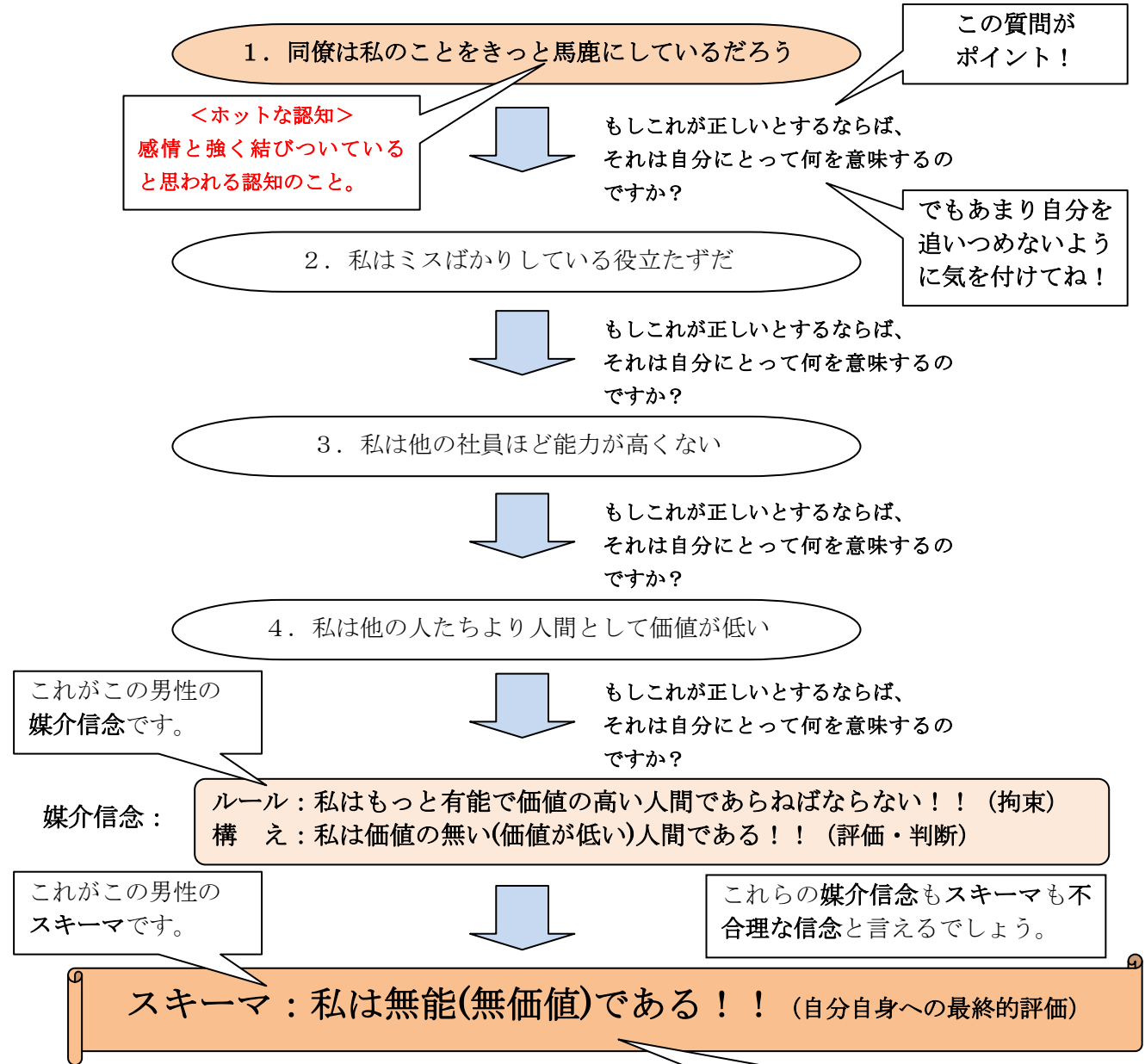
** 下向き矢印法 (スキーマを突き止める) **

＜ケース＞

ある男性(53歳)のケースです。彼はずっと営業畑の仕事をしてきましたが、会社の経営が行き詰まりリストラされてしまい、現在営業とは全く関係のない仕事に就いています。

今年の5月から6月にかけて何回か仕事上のミスをしてしまい、その中には比較的大きなミスもあったそうです。それで会社の同僚(男性・50歳)から「もっと注意を払って仕事をしてほしい」と叱責されました。その時のこの男性の自動思考(ホットな認知)を深く検討していくと下記のようにになりました。

＜この男性の自動思考＞ (ホットな認知)



＜情報処理モデル＞

人が心理的苦痛を感じている時は、その思考は硬直化して歪んだものとなりやすく、判断はより一般化、抽象化されて絶対的になりやすく、自分や他人、または世界(外界・環境・周囲の人間)に対する基本的な信念は固定化されやすくなる、という傾向がある。

これがこの男性の自分自身に対する最終的な結論(評価)です。このような否定的なスキーマを持っていて意欲が湧くでしょうか？心が沈むばかりですよ。この男性に同じような状況が起こるたびに、このスキーマが活性化されて、彼を苦しめることになるでしょう。

不合理な信念のキーワード：硬直化・歪曲化・極端化・一般化・抽象化・単純化・固定化・絶対化