

** 不合理な認知(媒介信念)パターン 12**

NO.	種 類	説 明
1	白黒思考 (二分割思考)	敵か味方か、優れているか劣っているか、善か悪か、成功か失敗か、0%か 100%か等、中間を考慮せず、 物事を両極端に捉える思考 のこと。いわゆる 完璧主義 (All or Nothing) のこと。
2	Must 思考 (べき思考)	「他人(物事)はこうあるべきだ」「こうであらねばならない」という考えで 自分を縛ってしまう思考 のこと。 「私はみんなから愛されなければならない」「私はだれにでも親切であるべきだ」「私は人の期待には応えなければならない」等。
3	過度の一般化思考	① 全体視 ：たった1回か2回の出来事から「これはこういうものなんだ」と 全体を判断 してしまう思考のこと。 ② 永遠視 ：ある時点で自分に起こった不幸な出来事は、自分が死ぬまで 永遠に続く であろうと考えること。
4	破局的思考	いつも 最悪のことを考えてしまい 、ちょっとした困難でも「 どうすることもできない状況だ 」とか「 とんでもない不幸な結末だ 」と捉える思考のこと。
5	肯定的側面の否認	物事の肯定的側面は「 そんなことは大したことではない 」と受け入れず、「 それよりも・・・ 」と否定的側面ばかりを取り上げて 意味づけ してしまう思考のこと。
6	過大評価・過小評価	ちょっとした出来事を 実際よりも大きく評価 したり、反対に 重大な出来事を実際よりも小さく評価 したりする思考のこと。
7	根拠のない決め付け	何か物事がうまく運ばない時、「 そもそもこれはうまくいかないものなのだ 」という具合に、 意味のない非論理的な思考 をすること。
8	感情的決め付け	「私は数学が嫌いだ。だから数学はいくら勉強しても成績は上がらない」等、 感情だけで物事を判断する思考 のこと。
9	否定的な言葉のレッテル貼り	「私は落ちこぼれだ」とか「私は価値のない人間だ」等、 自分自身に否定的なラベルを貼り付ける思考 のこと。
10	自己関連付け	悪いこと、不幸なことが起こると、 本来自分に全く関係のないことでもその原因を自分自身に帰属させ 、自分を責めてしまう思考のこと。
11	予言の自己成就	自分自身で 否定的な予感や信念 を持っていて、そしてその通りに行動することによって、その予感通りの結果を招くことが多くなる思考のこと。 予感 ：「自分には魅力がないから恋人はできないだろう」 行動 ：恋人ができる可能性のある行動を取らない。または恋人ができないような行動を取る。 結果 ：恋人ができない。 評価 ：「あーやっぱり自分で思っている通り、私には魅力がないんだ」
12	読心術	人の顔色や様子を見て、その人の気持ちを 決め付ける こと。

<不合理な信念の特徴>

- ①事実・現実と反している ②論理的でない ③柔軟性がない ④夢の実現や目標達成を阻害する