

こころの健康のための道具④

気分に影響してしまう考え方の悪いクセ

気分が揺れているときほど、考え方の悪いクセ
(認知バイアス)が出てしまいます。

考え方の悪いクセ① マインド・リーディング

相手の気持ちを勝手に決めつける

落ち込んでいると、他人の考えや感情について、勝手な思い込みをする考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ② 過度の一般化

何でもかんでも同じだと決めつける

一回や数回の限られたできごとから、広範囲にわたって結論づけてしまう考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ③ 自己中心的な考え方

何でも「自分のせい」と思う

ネガティブな事柄について、全て自分のせいだと決めつける考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ④ 感情的な推論

感情だけを根拠とした判断

自分の感情だけをもとにものごとを決めてしまう、客観性を欠いた考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ⑤ 心のフィルター

一側面しか見ない

自分の思い込みを裏付ける情報のみ見て、その他の情報に目を向けなくなる考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ⑥ ~すべき思考

自分や相手に対する過度な期待

「べき」という言葉で自分や相手を批判したり、義務感で自分を苦しめてしまう考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ⑦ 全か無かの思考、白黒思考、0か100か思考

グラデーションやグレーゾーンがない

物事を白か黒か、良し悪し、成功か失敗かといった両極端でしか捉えず、少しでも欠点があれば全く価値がないとみなしてしまう、考え方の悪いクセです。

参考：ジュリー・スミス『一番大切なのに誰も教えてくれない メンタルマネジメント大全』河出書房新社 (2023/2/25)

自分の考え方の悪いクセを知って、その出現に気づく練習をしましょう。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



こころの健康のための道具④

こんなふうに考えちゃっていませんか？

以下は、慢性腎臓病（CKD）の方の、
考え方の悪いクセ（認知バイアス）の具体例です。

考え方の悪いクセ① マインド・リーディング

相手の気持ちを勝手に決めつける

主治医は、本当は私のことを見捨てているんじゃないか？

友人は、私が腎臓病だから、もう誘いたくないんだろうな。

考え方の悪いクセ③ 自己中心的な考え方

何でも「自分のせい」と思う

家族がいつも疲れているのは、私のせいだ。私が負担になっているんだ。

考え方の悪いクセ⑤ 心のフィルター

一側面しか見ない

他の結果は悪くないけど、クレアチニンの値が悪い。自分はダメな人間だ。

私は、もう“病氣”として生きている気がする。（病氣であることが「自分らしさ」になってしまっている）

考え方の悪いクセ⑦ 全か無かの思考、白黒思考、0か100か思考

グラデーションやグレーゾーンがない

透析になったら、もう人生終わりだ。（透析を導入してから人生は続きます）

完璧に減塩できなければ意味がないから、どうせ私には無理だ。

病気になった自分はもう価値がない。

考え方の悪いクセ② 過度の一般化

何でもかんでも同じだと決めつける

検査結果が悪かったから、私の腎臓はもう絶対に良くなるないし、この前は外食したら体調を崩したから、もう外で食事なんてできない。

考え方の悪いクセ④ 感情的な推論

感情だけを根拠とした判断

今日は不安でいっぱいだ。きっと病状が悪化してるに違いない。

考え方の悪いクセ⑥ ~すべき思考

自分や相手に対する過度な期待

もっと自己管理ができていれば、腎臓病になんてならなかったはずだ。

周りの人は、私の食事管理にもっと理解を示し、配慮すべきだ。

今抱いている考えは、多くの考え方のひとつに過ぎないことに気付くことが大切だよ。気付いたら、立ち止まって、他の考え方を積極的に検討してみよう。

客観視、好奇心などを持って、自分の思考を振り返ってみよう。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

