

## どんな気持ち？考え？

〈場面〉 最近仲良くなった友達とLINE のやりとりをしています。笑い話に加えて質問を送ったら、既読しているのに急に返事が途切れ、何時間もそのままになりました。

(1) この場面で、Aさん、Bさん、Cさん、Dさんは以下のような気持ちになりました。あなただったらどんな気持ちになりますか？当てはまる気持ちを○で囲みましょう。  
(当てはまったら複数に○)

気持ち		考え
Aさん	不安	
Bさん	悲しい	
Cさん	イライラ	
Dさん	冷静	

(2) それぞれの人は、この場面で何を考えたと思いますか？  
考えの □ の中に、こう考えたのではないかとという予想を書き込んでみましょう。

同じ状況でも、どう考えるかによって気持ちは変化します。  
落ち込んだり、不安になったりしやすい場面では、  
「考え方のクセ」が影響しているかもしれません。



# 考え方のクセを知ろう！

当てはまらない ～ 当てはまる

○か100か思考	①物事は完璧か悲惨かのどちらかしかない、といった具合に極端に考える。 . . . . . 1 2 3 4			
	②曖昧な状況は苦手で、物事を良いか悪いかなどはっきりさせたいと考える。 . . . . . 1 2 3 4			
	③物事を極端に白か黒かのどちらかに分けて考えるほうである。 . . . . . 1 2 3 4			
	(-) あいまいな状態に耐えられず、ものごとを白・黒か、良い悪いか極端な考え方で割り切ろうとする傾向。(例：返信のタイミングが合わない人だから、自分とは相性が悪い。もう付き合うのは辞めよう。) (+) 判断基準がはっきりしているので、課題などを素早く進めることができる。	計		点
すべき思考	①「～しなければならない」と考えて自分にプレッシャーを与えてしまう。 . . . . . 1 2 3 4			
	②一度立てた計画は、どんなに困難があってもやり遂げるべきだと思う。 . . . . . 1 2 3 4			
	③「～すべきだったのに」と考えて、後悔してしまうことが多い。 . . . . . 1 2 3 4			
	(-) 「こうすべきだ」と必要以上に自分や他人にプレッシャーをかけてしまいやすい傾向。(例：メッセージを見たのなら、まずは返信をするべきなのに、何をしてるんだ！) (+) 意思が強い、責任感があるので、周囲から頼りにされることもある。	計		点
深読み	①友達とトラブルがあると「友達が私を嫌いになった」と感じてしまう。 . . . . . 1 2 3 4			
	②根拠もないのに、人が私に悪く反応したと考えてしまうことがある。 . . . . . 1 2 3 4			
	③人のふとした言動をきっかけにして「あの人は私を避けている」と感じる。 . . . . . 1 2 3 4			
	(-) 相手の気持ちを一方的に推測して、そうに違いないと決めつけてしまう傾向。読心術の専門家にでもなったかのように相手の心を読んでしまいがち。(例：返信が来ないのは、私のことが嫌いだからだ。) (+) 相手の表情や雰囲気を読み取り、気配りできる優しいタイプ。	計		点
思い込み決めつけ	①他人の成功や長所はすごいと考え、他人の失敗や短所は大したことないと考える。 . . . . . 1 2 3 4			
	②ひとつつでも良くないことがあると、世の中すべてそうだと感じてしまう。 . . . . . 1 2 3 4			
	③自分の失敗や短所は大げさに考え、自分の成功や長所は大したことないと考える。 . . . . . 1 2 3 4			
	(-) 気になることだけに目が向き、理由がないのに自分の考えが正しいと決めつけてしまう傾向。気になることはおおげさに考える。(例：いつも私は後回しにされている気がする…。あまり気にかけてくれてない。) (+) 割り切って考えられるので、躊躇せずに行動することができる。	計		点
自己批判	①トラブルやミスが起きると、自分に関係ないことでも自分を責めてしまう。 . . . . . 1 2 3 4			
	②自分に関係がないと分かっていることでも、自分に関連づけて考える。 . . . . . 1 2 3 4			
	③悪いことが起こると、自分のせいであるかのように考えてしまう。 . . . . . 1 2 3 4			
	(-) 良くないことが起きると、何でも自分のせいだと考えて自分を責めてしまう傾向。(例：私がやりとりの中で怒らせてしまったのかもしれない。) (+) 他人のせいにせず、失敗から学んで、自分を高めていくことができる。	計		点
先読み	①証拠もないのに、良くない結論を予想してしまうことがある。 . . . . . 1 2 3 4			
	②自分に関係がないと分かっていることでも、自分に関連づけて考える。 . . . . . 1 2 3 4			
	③根拠もないのに、事態はこれから確実に悪くなると考えることがある。 . . . . . 1 2 3 4			
	(-) この先を悪い方向に想像してしまい、うまく行動できずに失敗してしまう傾向。(例：このまま返信が来なくて、個人的なやりとりができずに離れてしまうかも。) (+) 慎重で準備をしておけるので、ミスや失敗が少ない。	計		点

## どう考えたらいいでしょう？

Eさんの例を見てみましょう。

### <場面>

明日、部活の大会がある。そこには家族や友人が見に来る予定で、とても楽しみと話している。

Eさん

気持ち

Eさんの考え



不安  
(90点)

家族や友人も楽しみにしてくれているんだから、うまくできないと恥ずかしい。失敗して笑われたり、がっかりされたらどうしよう。

① 「不安」以外の気持ちを導くための“別の考え方”を見つけて、下の表に書いてみましょう。思いつかない場合には、友達に何てアドバイスするかな？と考えると書きやすくなります。

考え①	考え②
考え③	考え④

② 周りの人と共有して、自分は思いつかなかったような考え方があるか確認してみましょう。

### <まとめ>

- 私たちは、いつもの考え方のクセを使ってしまいがちです。
- 辛い気持ちになった時には、考え方のクセが出ていないかをチェックしてみてください。
- 別の考え方を見つけるためには、周りの人と話してみることが役立ちます。