

🌀 自分の思考のクセに気づくチェックワーク

【1】よくある認知のゆがみチェック

該当するものに ✓ をつけてみましょう

思考のパターン	説明	✓
白黒思考 (オール・オア・ナッシング)	物事を「全か無か」で捉えがち。例：完璧でないとダメ	
過度の一般化	1つの出来事から“すべて”を判断する。 例：1回断られた→私は嫌われる	
心のフィルター	良いことを無視し、悪いことばかりを見てしまう	
マイナス思考の先読み	未来をネガティブに予測してしまう	
他人の心の読みすぎ	事実確認せず「嫌われたかも」と思い込む	
自分への過度な責任	何でも自分のせいだと感じる	
レッテル貼り	一度の出来事で自分や相手を決めつける	

【2】あなたの“反応パターン”を振り返ってみましょう

1. 人間関係でつらくなるとき、どんな思考が浮かびますか？

2. そのとき、あなたの“心の中で繰り返されている言葉”は何ですか？

3. あなたがよく陥る「極端な考え方」はありますか？
