

愛媛心理相談室 監修

考え方のクセに気づく教科書

～心を少しラクにする認知の整え方～

はじめに

毎日を頑張っているのに、なぜか心が苦しい。

人に気を使いすぎて疲れてしまう。小さなことで落ち込んでしまう。「自分なんて」と責めてしまう。

そんな経験はありませんか。

私たちの心は、出来事そのものだけで苦しくなるわけではありません。同じ出来事でも、人によって受け取り方は違います。

つまり、心を苦しめているのは、「出来事」だけではなく、“その受け取り方”なのです。

そしてその受け取り方には、誰にでも、無意識の「考え方のクセ」があります。

それは、弱さではありません。これまで一生懸命生きてきた中で、身についた、心を守るための反応でもあります。

この教科書では、「考え方のクセ」に少しずつ気づきながら、心を整える方法を学んでいきます。

大切なのは、無理に前向きになることではありません。まずは、「今、自分はどんなふうを受け取っているのだろう」と気づくことです。

この教科書が、少しでもあなたの心を軽くする時間につながれば幸いです。

目次

第1章

なぜ、人は苦しくなるのでしょうか

第2章

考え方のクセとは？

第3章

自分の心のクセに気づく

第4章

別の見方を探してみる

第5章

自分への言葉を変える

第6章

心は少しずつ変わっていく

おわりに

第1章

なぜ、人は苦しくなるのでしょうか

「どうしてこんなに苦しいのだろう」

そう感じる時、私たちは、出来事そのものだけではなく、“その出来事をどう受け取ったか”によって、心が苦しくなっていることがあります。

たとえば、あなたが送ったLINEに、相手からなかなか返信が来なかったとします。

すると、

- 「嫌われたのかもしれない」
- 「何か悪いことを言ったかな」
- 「迷惑だったのでは」

と不安になる人もいます。

一方で、

- 「忙しいのかな」
- 「あとで返そうとしているのかも」

と、そこまで気にしない人もいます。

起きている出来事は同じです。ですが、感じ方は違います。

つまり、私たちは無意識のうちに、“自分なりの受け取り方”をしているのです。

私たちは、これまでの人生の中で、さまざまな経験をしてきました。

褒められた経験。否定された経験。傷ついた経験。我慢してきた経験。

その積み重ねの中で、

- ・「ちゃんとしなければ」
- ・「迷惑をかけてはいけない」
- ・「嫌われないようにしないと」

という考え方が、少しずつ身についていきます。

これは、あなたが弱いからではありません。これまで一生懸命生きてきた中で、身についた“心の反応”なのです。

ワーク①

最近、落ち込んだことや、不安になったことを一つ思い出してみましょう。

出来事

頭の中で浮かんだ言葉

「考え＝事実」とは限りません。まずは、その“心の動き”に気づくことが、大切な第一歩です。

第2章

考え方のクセとは？

私たちは皆、それぞれ違う“考え方のクセ”を持っています。

そのクセが強くなりすぎると、必要以上に苦しくなってしまうことがあります。

ここでは、代表的な「考え方のクセ」を見ていきましょう。

① 白黒思考

「完璧にできなければ意味がない」「失敗したから全部ダメだ」

このように、0か100で考えてしまうクセです。

ですが、現実には、“少しできた”という中間もたくさんあります。

② 先読み不安

まだ起きていない未来を、悪い方向に想像してしまうクセです。

- ・「きっと嫌われる」
- ・「うまくいかない気がする」
- ・「失敗するに違いない」

不安が強い時ほど、未来を悲観的に見てしまいやすくなります。

③ 自分責め

何か問題が起きた時に、必要以上に自分を責めてしまうクセです。

本当は相手の事情もあるのに、

- ・「自分が悪い」
- ・「自分のせいだ」

と抱え込んでしまいます。

④ 完璧主義

「ちゃんとしなければ」「迷惑をかけてはいけない」

そんな思いが強すぎると、自分を追い込みやすくなります。

頑張ることは悪いことではありません。ですが、“休めない頑張り”は、心を疲れさせてしまいます。

⑤ マイナス化思考

褒められても、良いことがあっても、

- ・「たまたまだ」
- ・「自分なんてまだまだ」

と受け取ってしまうクセです。

自分の良さを受け取れないと、心は少しずつ苦しくなっていきます。

ワーク②

自分に当てはまりそうな考え方のクセに○をつけてみましょう。

- ・白黒思考
- ・先読み不安
- ・自分責め
- ・完璧主義
- ・マイナス化思考

「どれも少しあるかもしれない」でも大丈夫です。

第3章

自分の心のクセに気づく

心は、出来事が起きた瞬間に、さまざまな言葉を浮かべています。

それはあまりに自然で、一瞬なので、気づかないことも多くあります。

ですが、その“頭の中の言葉”が、感情に大きく影響しています。

たとえば、

出来事：上司に注意された

浮かんだ言葉：「自分はダメだ」

すると、

感情：落ち込み、不安

になります。

一方で、

「改善点を教えてくれたのかもしれない」

と受け取ると、感じ方は変わります。

つまり、感情の前には、“受け取り方”があるのです。

ワーク③

最近、強く感情が動いた場面を書いてみましょう。

出来事

頭の中の言葉

感情

まずは、「自分の心の動き」に気づくことを大切にしてみましょう。

第4章

別の見方を探してみる

私たちは、不安が強い時ほど、“一つの見方”だけになりやすくなります。

ですが、現実には、物事にはさまざまな可能性があります。

たとえば、

「返信が来ない」

↓

「嫌われた」

と決めつけてしまう時。

そこで、一度立ち止まってみます。

- 忙しいだけかもしれない
- 疲れているのかもしれない
- あとで返そうとしているのかもしれない

このように、“別の可能性”を探してみるのです。

大切なのは、無理にポジティブになることではありません。

「別の見方もあるかもしれない」

と、少し心を柔らかくすることです。

ワーク④

最近、不安になったことを一つ書いてみましょう。

不安になった考え

別の見方

第5章

自分への言葉を変える

多くの人は、他人には優しくできるのに、自分には厳しい言葉を向けています。

- 「なんでこんなこともできないの」
- 「自分はダメだ」
- 「もっと頑張らないと」

そんな言葉を、自分自身に言い続けてしまっているのです。

もし、あなたの大切な人が落ち込んでいたら、どんな言葉をかけますか？

きっと、

- 「大丈夫？」
- 「頑張ってるよ」
- 「無理しすぎないでね」

そんな優しい言葉をかけるのではないのでしょうか。

その言葉を、自分にも向けてみてください。

自分への声かけ例

✕ 「私はダメだ」

↓

○ 「うまくいかない日もある」

✕ 「もっと頑張らなきゃ」

↓

○ 「今日は疲れていたのかもしれない」

自分への言葉が変わると、少しずつ心も変わっていきます。

ワーク⑤

最近、自分に向けていた厳しい言葉を書いてみましょう。

それを、“少し優しい言葉”に変えてみましょう。

第6章

心は少しずつ変わっていく

長年続いてきた考え方のクセは、すぐには変わりません。

ですが、気づき始めることで、心は少しずつ変わっていきます。

大切なのは、完璧を目指さないことです。

落ち込む日もあります。不安になる日もあります。

それでも大丈夫です。

「また自分を責めていたな」

と気づけるだけでも、大きな変化です。

心を整えることは、“自分を責めない練習”でもあります。

焦らなくて大丈夫。少しずつで大丈夫です。

あなたは、今まで十分頑張ってきました。

おわりに

ここまで読んでくださり、ありがとうございました。

私たちは、知らないうちに、自分を責めたり、我慢したりしながら生きています。

ですが、本当に大切なのは、

「ちゃんとしなければ」

ではなく、

「今の自分に気づいてあげること」

なのかもしれません。

心は、急には変わりません。ですが、少しずつ、自分への見方を変えていくことで、心はゆっくり整っていきます。

苦しい時は、一人で抱え込まなくても大丈夫です。

愛媛心理相談室からのメッセージ

もし今、

- 誰にも話せない苦しさを抱えている
- 自分を責め続けてしまう
- 心が疲れてしまっている

そんな時は、一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

言葉にならない気持ちも、そのまま大丈夫です。

あなたの心が、少しでも軽くなるお手伝いができれば幸いです。

愛媛心理相談室

<https://ehime-counseling.webnode.jp/>