



「ゆがんだ考え」に
なるととじゃ!?



①「勝手な思い込みや
極点な決め付けをする」

上司にアドバイスされた時
「自分が仕事ができないと
思っているんだ」と
アドバイスされた内容
でなく注意をされた
という行動そのものに
勝手な意味づけをして
しまうなどがそうです

②「白か黒か極端な判断をする」

よく言えば
「竹を割ったような性格」
とも言いますが
中間の判断ができず
「するかしないか」
「やるかやらないか」などと
「全か無か」のような
判断をすることが
あります

③「入世思考」

これはよく皆さんがやりがちな
判断だと思いますが
「子供は親の言うことを聞くべき」
などのように
「〜なら、こうすべき」と
決め付ける判断のようです

④「自己批判」

ネガティブな思考の
人によくありますが
「どうせやっちゃって上手くないかな」
とか
「どうせ自分は嫌われてる」
などのような思考です

⑤「深読み」

相手の気持ちを勝手に
決め付けるものです
例えば謝っている相手に対して
「本当は悪いと思っていないのかな」
などと考えてしまっ
たりすることが
あります

⑥「先読み」

そして最後に
何も分らない将来に対して
悪い結果を決め付けることです
例えば「失敗したらどうしよう」
とか
「どうせ誰もほめてくれない」
などがこれにあたります

今回挙げた6つの
ゆがんだ考えに
基づく思考が
多いと思う人は
ストレスをより
強く感じている
はずです

当てはまると思う時は
少し気持ちにゆとりを持って
この思考から脱出できるか
試してみてもいいかも
しれませんね
楽に生きれるように
なりますよ



お答えいただいた先生
犬尾 明文 先生
北里大学医学部卒業後、
福岡大学病院精神科勤務を経て現在、いぬお病
院院長。www.inuo.jpで
病気に関する情報を提供
しています。こちらも参
考にしてください。

精神科・心療内科
いぬお病院
tel.0942-82-7007
佐賀県鳥栖市萱方町110-1
【診察】9:00～17:00
【休診】日・祝日
初診の方でも予約はいりません



JR鳥栖駅から車で5分。高速鳥栖インターからも5分とアクセスは良好
です。高速道路をご利用の際には料金所を通過後、国道34号線を鳥栖市
街方面へお進みください。佐賀方面から国道34号線で行かれる場合は、
大木の交差点を左折して下さい。鳥栖プレミアムアウトレットからも5分
程度でした。土曜日5時まで診察されています。受診希望の方は、0942
(82)7007までお電話されてから、行かれると良いでしょう。

新規職員を募集しています 准看護師、正看護師募集中です