

落ち込んだ時の気持ちの切替え

仕事がうまくいなくて気分が落ち込んでいたり、失敗してへこんでいる時は、物事を客観的に見ているのではなく、自分の『感情』に支配されてしまうことが多くあります。その『感情』は、どのような『思考』をしたかによって変化するのです。この『思考』にはパターンがあり、「認知の歪み(心のクセ)」と言われています。自分の思考が、「認知の歪み」のパターンに陥ると、物事を自分だけの基準で解釈してしまい、事実に基づいた解釈ができず、混乱し、自信を失っていきます。

「認知の歪み」の代表的な5つのパターンを紹介します。

◆全か無か思考

物事を極端に「全か無か」「白か黒か」に分けて考える。ちょっとしたことで「全て台無し」「何もかもおしまい」という極端な判断を下す。このゆがみの元は完璧主義の場合が多い。

◆過度の一般化

一つか二つの事実を見て、「全てこうだ」と思いこむ。「いつも」「絶対」が口ぐせ。例えば、ある人から嫌われたからといって、皆に嫌われたと思い「自分はもう誰からも好かれたい」と思ってしまう。

◆結論の飛躍

人の考えや起きていることの手先を読み過ぎて、事実とは違う結論をくだしてしまう。例えば自分のそばで誰かがひそひそ話をしているのを見ると、「自分の悪口を言っているに違いない」と一方的に傷つき落ち込んでしまう。

◆誇大視と過小評価

自分のマイナス面は大げさに捉え(誇大視)、プラス面は小さく見積もってしまう(過小評価)。他人についてはその逆で捉える。例えば、「自分は悪いところだらけだ」と自己否定的になってしまう。

◆自己関連づけ

関係ないことまで自分の責任だと思ってしまう。トラブルが起きたのは「自分が駄目な人間だから」と全て自分の責任だと感じてしまう。

落ち込んだり、へこんだりしている時は、まず自分の思考パターンを認識し、「認知のゆがみ」に気づいたら、それに代わる事実を客観的にみた『思考』に切替えてみましょう。

例えば失敗して、「何でこんなことをしてしまったんだろう。私はいつも失敗ばかりだ。」とクヨクヨしている時、「起きてしまったことは仕方がない、今後同じミスをしないうためにどうすればいいだろう。」と考えると、ミスをしないうための方策を考え、前に一歩進み始めます。

もちろん、失敗の経過確認、原因究明、対策検討をきちんとしなければいけません。いつまでも自分の失敗にクヨクヨしているよりも、気持ちの切り替えをして前に進めるよう、『思考』の切り替えを上手にしましょう。



垣内 イスズ