

よ う こ そ!

うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)

09/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz, Ishigaki & Morishige;
ljelinek@uke.de

D-MCT: 人工衛星から眺めてみる



今日の話題

不具合な行動

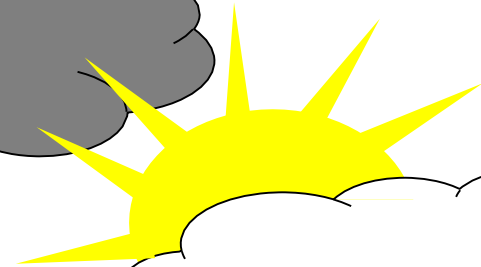
記憶力の低下

うつ病

感情の誤解

考え方のかたより

自尊心の低下



D-MCT のトピック：



考え方のかたより 3

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします。
（例：うまくいかないことがあると、いつも自分を責める）。

「考え方のかたより」は うつ病とどのように関係しているでしょう？

- うつ病の方の多くが、独特な方法で情報を処理しているといわれています。
- このうつ病的な考え方のパターンは、現実に基づかなかったり、一方的だったりします。
（例：うまくいかないことがあると、いつも自分を責める）。
- これを「考え方のかたより」とよびます。これがあると、症状が重くなったり、長い間続いたりしてしまいます。

うつ病の考え方のかたより

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. 拡大しすぎと値引きしすぎ
2. 帰属スタイル





意識してみると ...

2つのこと ...

- ... 今日うまくいかなかった。
- ... 今日うまくいった。



意識してみると ...

2つのこと ...

- ... 今日うまくいかなかった。
- ... 今日うまくいった。

あなたにとって、どちらの方が扱いやすいですか？



意識してみると ...

2つのこと ...

- ... 今日うまくいかなかった。
- ... 今日うまくいった。

あなたにとって、どちらの方が扱いやすいですか？

どちらの方がわずらわしいですか？

拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「拡大しすぎ」とは、自分の失敗や問題の程度と深刻さを大きく見積もりすぎてしまうこと。



拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989

- 「拡大しすぎ」とは、自分の失敗や問題の程度と深刻さを大きく見積もりすぎてしまうこと。
- 「値引きしすぎ」とは、あなたの能力を過小評価してしまうこと。



拡大しすぎと値引きしすぎ

adapted from Beck et al., 1979; Burns, 1989



- 「拡大しすぎ」とは、自分の失敗や問題の程度と深刻さを大きく見積もりすぎてしまうこと。
- 「値引きしすぎ」とは、あなたの能力を過小評価してしまうこと。



そんな経験はありますか？





拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例

出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
<p>あなたは、オートバイのパンクを直しました。</p> <p></p>	<p>???</p> <p>???</p>
<p>あなたは、休暇中にドライブをしていて道に迷ってしまいました。車を停めて、誰かに道を聞かなければなりません。</p> <p></p>	<p>???</p> <p>???</p>





拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例

出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
あなたは、オートバイのパンクを直しました。 	「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」 ???
あなたは、休暇中にドライブをしていて道に迷ってしまいました。車を停めて、誰かに道を聞かなければなりません。 	??? ???





拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例

出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
<p>あなたは、オートバイのパンクを直しました。</p> 	<p>「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」 「私はパンクしたタイヤを直すのが得意だ。ひとりでもできる。だから、誰か困っている人がいたら手伝おう。後ろのタイヤは、たいてい直すのが難しいんだ」</p>
<p>あなたは、休暇中にドライブをしていて道に迷ってしまいました。車を停めて、誰かに道を聞かなければなりません。</p> 	<p>???</p> <p>???</p>





拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例

出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
<p>あなたは、オートバイのパンクを直しました。</p> 	<p>「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」 「私はパンクしたタイヤを直すのが得意だ。ひとりでもできる。だから、誰か困っている人がいたら手伝おう。後ろのタイヤは、たいてい直すのが難しいんだ」</p>
<p>あなたは、休暇中にドライブをしていて道に迷ってしまいました。車を停めて、誰かに道を聞かなければなりません。</p> 	<p>「私は地図が読めないし、ひどい方向オンチだ。誰か一緒にいないと、完全に道に迷ってしまう。アルツハイマー病に罹ってしまったにちがいない」 ???</p>





拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例

出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
<p>あなたは、オートバイのパンクを直しました。</p> 	<p>「こんなこと誰でもできる。特別なことじゃない」 「私はパンクしたタイヤを直すのが得意だ。ひとりでもできる。だから、誰か困っている人がいたら手伝おう。後ろのタイヤは、たいてい直すのが難しいんだ」</p>
<p>あなたは、休暇中にドライブをしていて道に迷ってしまいました。車を停めて、誰かに道を聞かなければなりません。</p> 	<p>「私は地図が読めないし、ひどい方向オンチだ。誰か一緒にいないと、完全に道に迷ってしまう。アルツハイマー病に罹ってしまったにちがいない」 「私は地図を読むのが得意じゃないから、少し時間がかかりそうだ。誰か道を知っている人に尋ねたほうがよさそうだな。なぜ多くの人がGPSを使うのかがわかるなあ」</p>



拡大しすぎ、または値引きしすぎ 例

出来事	拡大しすぎ、または値引きしすぎ もっと役立つ考え
ポジティブな出来事 	??? ???
ネガティブな出来事 	??? ???

帰属スタイル

帰属 =

あなた自身が考える、ある状況が起こった原因やその説明
(例：誰かを非難すること)

帰属スタイル

帰属 =

あなた自身が考える、ある状況が起こった原因やその説明
(例：誰かを非難すること)

私たちは、同じような状況が、全く違う原因から起こることをよく見逃してしまいます。

帰属スタイル

帰属 =

あなた自身が考える、ある状況が起こった原因やその説明
(例：誰かを非難すること)

私たちは、同じような状況が、全く違う原因から起こることをよく見逃してしまいます。

次に出てくる状況は、何が原因でそうなったのでしょうか？

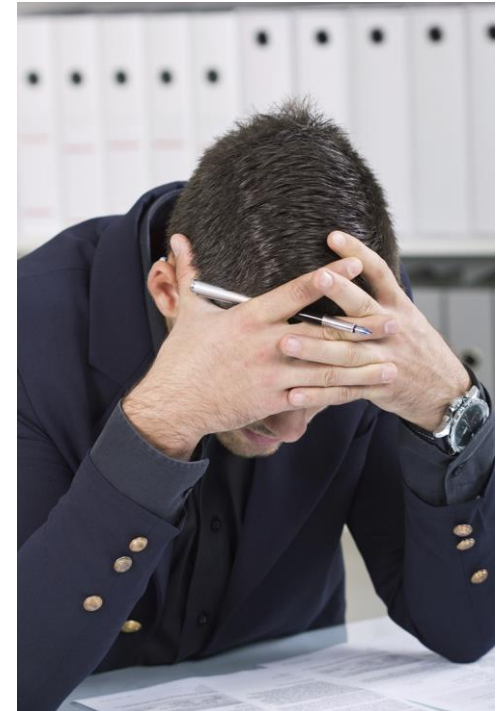
「試験に落ちた」

理由は ...

... 自分のせい?

... 他の人のせい?

... 状況や偶然のせい?





「試験に落ちた」 その理由 ...

... 自分自身 :

- 十分勉強しなかった。
- 受からないと思っていた。
- 自分が「バカ」だから。

... 他人 :

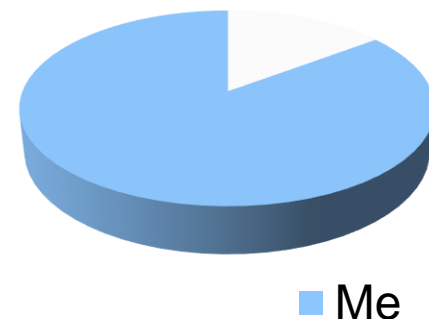
- 試験官がぼそぼそと小さい声で話したから。
- もっと良い先生についていたら、もっと準備できた。

... 状況や偶然 :

- たまたま、勉強していない内容がテストに出た。
- もしエアコンがあんなにうるさくなければ、もっと集中できた。

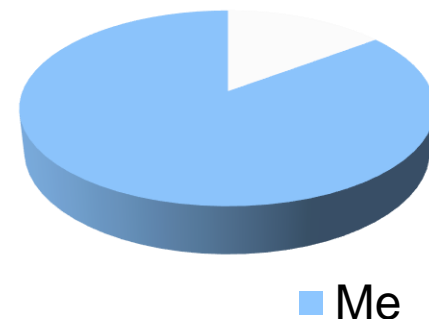
この考え方は、 どのようにうつ病と結びつくのでしょうか？

- 研究によると、うつ病の方はネガティブな出来事が起こると自分自身を責めやすいことがわかっています！



この考え方は、 どのようにうつ病と結びつくのでしょうか？

- 研究によると、うつ病の方はネガティブな出来事が起こると自分自身を責めやすいことがわかっています！



この帰属スタイルは、どのような結果をもたらすでしょう？

この帰属スタイルは どのような結果をもたらすのでしょうか？

- 自分の価値を低く見積もってしまいます（例：「私は負け犬だ」）。
- 悲しくなり、落胆し、意気消沈してしまいます。
- ひきこもりがちとなり、失敗をととても恐れるようになります。
-

この帰属スタイルは どのような結果をもたらすのでしょうか？

- 自分の価値を低く見積もってしまいます（例：「私は負け犬だ」）。
- 悲しくなり、落胆し、意気消沈してしまいます。
- ひきこもりがちとなり、失敗をととても恐れるようになります。
-



考え方が一方的であることに気づいてください！

「試験に落ちた」

いろいろな原因を考慮した、バランスのよい説明を考えてみましょう（組み合わせ：他の人、状況、自分自身）。

「試験に落ちた」

いろいろな原因を考慮した、バランスのよい説明を考えてみましょう（組み合わせ：他の人、状況、自分自身）。

- 「テスト問題は練習問題よりも難しかった。十分に準備する時間もなかった。また、エアコンの音のせいで集中できなかったし、試験官の言っていることもよく聞こえなかった」

「試験に落ちた」

いろいろな原因を考慮した、バランスのよい説明を考えてみましょう（組み合わせ：他の人、状況、自分自身）。

- 「テスト問題は練習問題よりも難しかった。十分に準備する時間もなかった。また、エアコンの音のせいで集中できなかったし、試験官の言っていることもよく聞こえなかった」
- 「次回はもっとテスト勉強をする時間を確保しよう。試験官には、もっとはっきり話してくれるように頼もう。そうすれば、問題をちゃんと理解できる。これならテストは上手くいくさ」



ネガティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!

もしあなたがもっと
注意していたら、
相手チームに点を入
れられることはな
かったのに!



帰属：自分自身

(例：あれは自分のミスだ！ファンに謝らなければ!)

欠点： ???

利点： ???

帰属：他人／状況

(例：「あれはゴールキーパーのミスだ!」「ゴールは時の運さ」)

欠点： ???

利点： ???



ネガティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!

もしあなたがもっと
注意していたら、
相手チームに点を入
れられることはな
かったのに!



帰属：自分自身

(例：あれは自分のミスだ！ファンに謝らなければ!)

欠点：自信を失う、気分が落ち込みやすくなる。

利点： ???

帰属：他人／状況

(例：「あれはゴールキーパーのミスだ!」「ゴールは時の運さ」)

欠点： ???

利点： ???



ネガティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!

もしあなたがもっと
注意していたら、
相手チームに点を入
れられることはな
かったのに!



帰属：自分自身

(例：あれは自分のミスだ！ファンに謝らなければ!)

欠点：自信を失う、気分が落ち込みやすくなる。

利点：謙虚に責任を考えられる。

帰属：他人／状況

(例：「あれはゴールキーパーのミスだ!」「ゴールは時の運さ」)

欠点： ???

利点： ???



ネガティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!

もしあなたがもっと
注意していたら、
相手チームに点を入
れられることはな
かったのに!



帰属：自分自身

(例：あれは自分のミスだ！ファンに謝らなければ!)

欠点：自信を失う、気分が落ち込みやすくなる。

利点：謙虚に責任を考えられる。

帰属：他人／状況

(例：「あれはゴールキーパーのミスだ!」「ゴールは時の運さ」)

欠点：責任回避をしていると思われる「真摯に受け止めてない」、チームに迷惑がかかる。

利点： ???



ネガティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果！

もしあなたがもっと
注意していたら、
相手チームに点を入
れられることはな
かったのに！



帰属：自分自身

（例：あれは自分のミスだ！ファンに謝らなければ！）

欠点：自信を失う、気分が落ち込みやすくなる。

利点：謙虚に責任を考えられる。

帰属：他人／状況

（例：「あれはゴールキーパーのミスだ！」「ゴールは時の運さ」）

欠点：責任回避をしていると思われる「真摯に受け止めてない」、チームに迷惑がかかる。

利点：自信を失わない、気分が落ち込まない。



ネガティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!

もしあなたがもっと
注意していたら、
相手チームに点を入
れられることはな
かったのに!



バランスのとれた考え方（例：状況を公平に見る視点、
他者と自分との関係、考えられる数々の説明）：

???

???



ネガティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!

もしあなたがもっと
注意していたら、
相手チームに点を入
れられることはな
かったのに!



バランスのとれた考え方（例：状況を公平に見る視点、
他者と自分との関係、考えられる数々の説明）：

「もっと首尾よくできたかもしれないが、あのシュートはものすご
かった。今まで私はあんなシュートを打てたことがない！」
「もちろんフラストレーションを感じる。でも、少なくともあれ以上
点を入れられるのは防いだんだ」



ポジティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!



この料理はとても
美味しい! どうやっ
て作ったの?

帰属：他人／状況

(例：「素材が良かったから」
「料理の本が良かったから」
「あの人が手伝ってくれたから」)

欠点： ???

利点： ???

帰属：自分自身

(「私は料理が得意だ」
「私は一所懸命に作った」)

欠点： ???

利点： ???



ポジティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!



この料理はとても
美味しい! どうやっ
て作ったの?

帰属：他人／状況

(例：「素材が良かったから」
「料理の本が良かったから」
「あの人が手伝ってくれたから」)

欠点：自尊心が低くなる。

利点： ???

帰属：自分自身

(「私は料理が得意だ」
「私は一所懸命に作った」)

欠点： ???

利点： ???



ポジティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!



この料理はとても
美味しい! どうやっ
て作ったの?

帰属：他人／状況

(例：「素材が良かったから」
「料理の本が良かったから」
「あの人が手伝ってくれたから」)

欠点：自尊心が低くなる。

利点：社交的で謙虚にみられる。

帰属：自分自身

(「私は料理が得意だ」
「私は一所懸命に作った」)

欠点： ???

利点： ???



ポジティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!



この料理はとても
美味しい! どうやっ
て作ったの?

帰属：他人／状況

(例：「素材が良かったから」
「料理の本が良かったから」
「あの人が手伝ってくれたから」)

欠点：自尊心が低くなる。

利点：社交的で謙虚にみられる。

帰属：自分自身

(「私は料理が得意だ」
「私は一所懸命に作った」)

欠点：最終的に傲慢に見られる
可能性がある(自慢などするものじゃ
ない)。

利点： ???



ポジティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!



この料理はとても
美味しい! どうやっ
て作ったの?

帰属：他人／状況

(例：「素材が良かったから」
「料理の本が良かったから」
「あの人が手伝ってくれたから」)

欠点：自尊心が低くなる。

利点：社交的で謙虚にみられる。

帰属：自分自身

(「私は料理が得意だ」
「私は一所懸命に作った」)

欠点：最終的に傲慢に見られる
可能性がある(自慢などするものじゃ
ない)。

利点：自尊心が高くなる、気分が
良い。



ポジティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!



この料理はとても
美味しい! どうやっ
て作ったの?

バランスのとれた考え (例: 状況を公平に見る視点、
他人と自分との関係、考えられる数々の説明) :

???

???



ポジティブな出来事を それぞれ違う帰属スタイルで考えた結果!



この料理はとても
美味しい! どうやっ
て作ったの?

バランスのとれた考え (例: 状況を公平に見る視点、
他人と自分との関係、考えられる数々の説明) :

「こんなに上手くできて嬉しい。でも、食事の用意を手伝ってくれたあの人にも感謝しなくちゃ」

「あなたがそんなに喜んでくれてすごく嬉しい。この料理は以前
試しに作ったことがあって、うまかったんだ。これは、有名店の
オリジナルレシピだよ」

これがどううつ病と関係するのでしょうか？

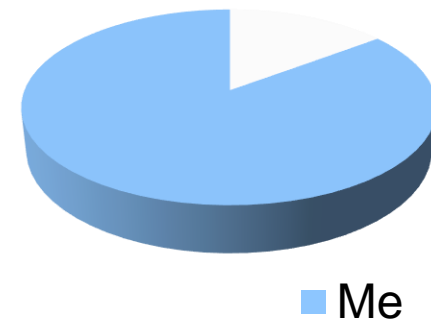
多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。

これがどううつ病と関係するのでしょうか？

多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。



失敗は、多くの場合**自分自身**のせいになります。



これがどううつ病と関係するのでしょうか？

多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。



成功は、**状況/運（他の人）**が原因と考えるか、価値のないものと見なします（「大したことではない」）。



■ Situation

これがどううつ病と関係するのでしょうか？

多くのうつ病の方は、複数の原因から起こった複雑な出来事を一方的に判断して、全体的な（おおまかな）原因へ帰属しがちです。



成功は、**状況/運（他の人）**が原因と考えるか、価値のないものと見なします（「大したことではない」）。



■ Situation

こうした帰属スタイルのせいで、問題のある行動をもっととるようになり、それがまた自尊心を低くする原因になるのです！



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
???	???	???	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	???	???	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	???	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶をしない。	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶をしない。	引きこもる。社会に受け入れてもらえる機会を避けてしまう。



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶をしない。	引きこもる。社会に受け入れてもらえる機会を避けてしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組み合わせ）	行動	長期的結果
???	???	???	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶をしない。	引きこもる。社会に受け入れてもらえる機会を避けてしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組み合わせ）	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	???	???	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶をしない。	引きこもる。社会に受け入れてもらえる機会を避けてしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組み合わせ）	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「多分私が見えなかったのだろう」	???	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶をしない。	引きこもる。社会に受け入れてもらえる機会を避けてしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組み合わせ）	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「多分私が見えなかったのだろう」	積極的に同僚に挨拶する。	???



帰属スタイルとうつ病の問題行動

出来事	一方的なうつの帰属 (原因：自分自身)	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「彼は私のことが嫌いに違いない。誰もこんな負け犬には見向きもしない」	視線を落とし誰にも挨拶をしない。	引きこもる。社会に受け入れてもらえる機会を避けてしまう。
出来事	別の帰属（原因：状況の組み合わせ）	行動	長期的結果
同僚（あるいは近所の人）が、自分のそばを通り過ぎても挨拶をしなかった。	「多分私が見えなかったのだろう」	積極的に同僚に挨拶する。	積極的に人と関わる機会を探す。会話の中で自分の考えたことが事実かどうか確認する。



もっと役立つ判断の仕方は？

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう：



もっと役立つ判断の仕方は？

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう：

- ある状況は、いろいろな原因から起こることに注意してください（例：自分自身、他の人、状況）！ ネガティブな出来事は「状況」から始まりますが、ポジティブな出来事は「あなた自身」から始まります！



もっと役立つ判断の仕方は？

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう：

- ある状況は、いろいろな原因から起こることに注意してください（例：自分自身、他の人、状況）！ ネガティブな出来事は「状況」から始まりますが、ポジティブな出来事は「あなた自身」から始まります！
- 他に考えられる、さまざまな見方を取り入れてみましょう（もし他の誰かが似たような状況にいたら、あなたはどのように考えるでしょう？）。



もっと役立つ判断の仕方は？

全てを1つの原因のせいにするのは避けましょう：

- ある状況は、いろいろな原因から起こることに注意してください（例：自分自身、他の人、状況）！ ネガティブな出来事は「状況」から始まりますが、ポジティブな出来事は「あなた自身」から始まります！
- 他に考えられる、さまざまな見方を取り入れてみましょう（もし他の誰かが似たような状況にいたら、あなたはどのように考えるでしょうか？）。
- あなたの帰属スタイルは、あなたの行動にどう影響を与え、長い目で見るとどのような結果を生み出すかをよく考えてみましょう。



もっと役立つ判断の仕方は？

私たちは日々、現実的でありたいものです。



もっと役立つ判断の仕方は？

私たちは日々、現実的でありたいものです。

- 失敗した責任がいつも私たちにあるわけではありません
- 同じように、物事が上手くいかないからといって、他の人が全責任を問われることはありません！

友達があなたに お誕生日おめでとうと言ってくれなかった

なぜ友達はあなたに
「お誕生日おめでとう」と
言わなかったのでしょうか？

何が原因だと思いますか？



状況、それとも偶然？

他の人？

あなた自身？

友達がプレゼントをくれた

友達があなたにプレゼントをくれた
理由は何でしょう？

何が原因だと思いますか？

状況、それとも偶然？

他の人？

あなた自身？



仕事の面接に呼ばれた (書類選考には通った)

なぜあなたは面接に呼ばれたのでしょうか？

何が原因だと思いますか？

状況、それとも偶然？

他の人？

あなた自身？





考え方のかたより 3

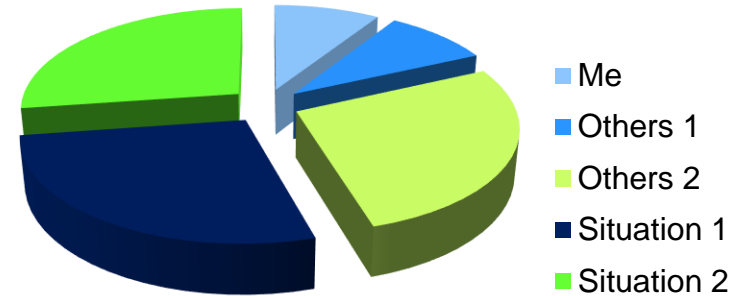
学習ポイント

考え方のかたより 3

学習ポイント



- 自分の失敗を誇張しすぎたり、自分の長所や成功を値引きしすぎないように注意してください!

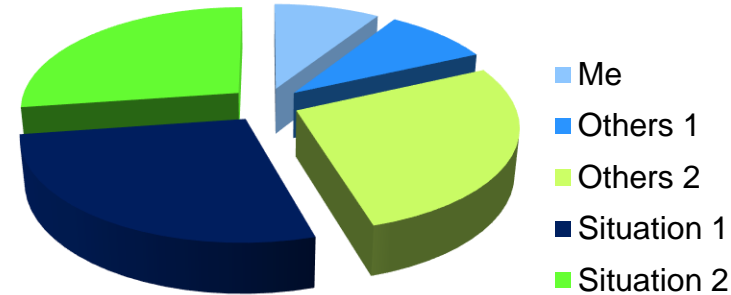


考え方のかたより 3

学習ポイント



- 自分の失敗を誇張しすぎたり、自分の長所や成功を値引きしすぎないように注意してください!
- 日常生活では、一方的に評価することや、過度に物事を一般化することを避けてください。

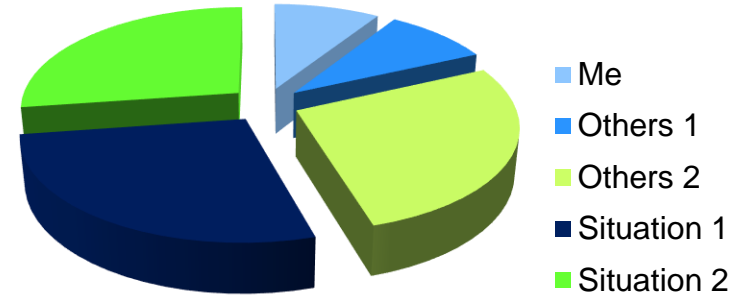


考え方のかたより 3

学習ポイント



- 自分の失敗を誇張しすぎたり、自分の長所や成功を値引きしすぎないように注意してください!
- 日常生活では、一方的に評価することや、過度に物事を一般化することを避けてください。
- 日常の様々な状況に、現実的に対応するよう心がけましょう。物事が上手くいかないからといって、いつもあなたに責任があるわけではありません! その出来事が起こった原因はいくつもあることを確認しましょう。





考え方のかたより 3

学習ポイント

- 他の誰かが似たような状況にいたら、何と言ってあげますか？



考え方のかたより 3

学習ポイント

- 他の誰かが似たような状況にいたら、何と言ってあげますか？
- 出来事を一方的に評価すれば問題行動を起こしやすくなり、その結果、自尊心も低くなります。



考え方のかたより 3

学習ポイント

- 他の誰かが似たような状況にいたら、何と言ってあげますか？
- 出来事を一方的に評価すれば問題行動を起こしやすくなり、その結果、自尊心も低くなります。
- 原因を断定する前に、それに帰属した結果どうなるか（行動、気分、自尊心について）をよく考えてみてください。

ありがとうございました!

