

マインドセットの柱4

【振り返り】 ABC理論と認知修正



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

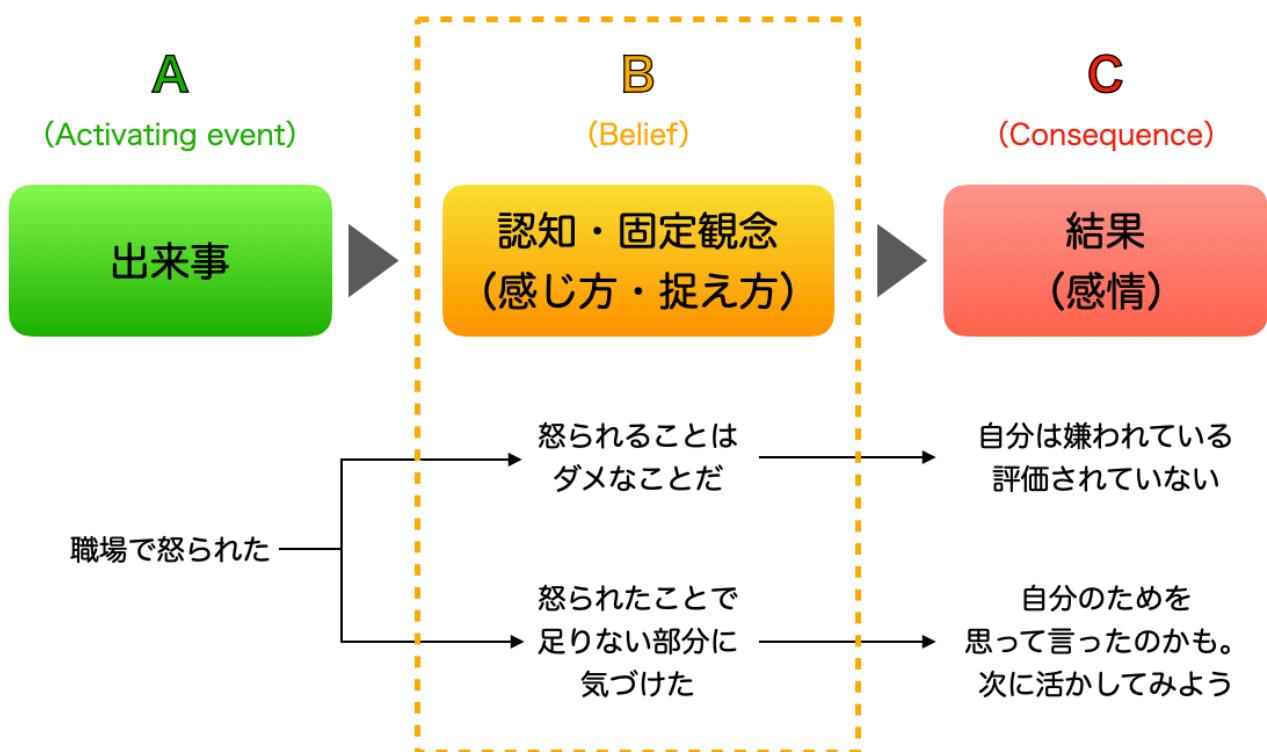
4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

7つのコラム法ワークお疲れさまでした！

解説に移る前に、「ABC理論」というものを紹介します。

まずはこちらの図をご覧ください。



A：出来事

→ B：認知／固定観念（感じ方・捉え方）

→ C：結果（感情）

この中で最終的な結果を変えられるのは
Bの認知（固定観念・物事の捉え方）のみ。

Aの出来事は外的なものですし、
Cの結果はBの認知で全て決まります。

「不安や悩みをどのように受け止めるか
によって問題は解決できる」
ということですね。

悪い方向にばかり考えてしまう場合は
認知がゆがんでいる可能性が高いのですが、

今回実践してもらったワークがまさに
認知のゆがみを解消する方法です。

それではさっそくワークの解説に移りますが
まずは実践例をご覧ください。

[実践例]

		○月×日 大事な仕事でミスをしてしまい、みんなの前で上司に強く指摘された。
主観	①状況（出来事）	
	②気分（感情）	<ul style="list-style-type: none"> ・恥ずかしい (90%) ・イライラ (80%) ・不安 (60%)
	③考え方（思考）	<ul style="list-style-type: none"> ・なんであんな言い方するんだ！ ・上司とこれから上手くやれない ・上司は自分を嫌っている
客観化	④根拠（客観的事実）	<ul style="list-style-type: none"> ・大声で強く叱責を受けた
	⑤反証	<p>でも叱責の内容は、再発防止を促す注意だった。 上司の指摘がなかったら重大なミスに繋がっていたかも 確かに強く怒られはした。だが、そのおかげで自分の足りない部分に気づけた。冷静に考えると、今後も大事な仕事を任せるつもりでいてくれている。そのための指導だったのだろう。</p>
	⑥適応思考（バランス思考）	
	⑦今の気分（②からの変化）	<ul style="list-style-type: none"> ・恥ずかしい (30%) ・イライラ (20%) ・不安 (20%)

1つの出来事を
ここまで掘り下げることって
なかなかないですよね。

普通に生活しているだけだと、たいていは
①～③までで止まってしまうのです。

主観的にとらえるところで
ストップしてしまうので、

ネガティブな出来事に対して
ネガティブな思考だけが
残ってしまうことになります。

そこで、④～⑥の客觀化を取り入れると
物事の捉え方がまるで変わってきます。

1つの出来事に対して
このシートを1枚埋めることになるので

例えば、日記感覚でこのシートを毎日あるいは毎週書くのも非常に有効なやり方ですね。

シート1枚だけでもボリュームがあるのでなかなか骨が折れる作業ですが、

これを書き溜めることで思考の偏りに気づく頻度が増えバイアスにとらわれることも減ります。

慣れてくればこの思考の流れを無意識下でできるようになりますよ。

大事なのは、

自分がしていた普段の思考が単なる思い込みかもしれない

という認識を持つこと。

一步引いた目線で
物事や感情を観察することで
広い視野を持つようになります。

これは、メンタル管理の柱12「メタ認知」
にも繋がってきますね。

バイアスや狭い視野は間違いなく
人間関係を悪化させる元なので

ぜひこのワークを日々の出来事に適用して
何度も何度も実践し習慣化して
日常生活に落とし込んでいきましょう。

必要以上にネガティブに考える癖からも
しだいに解放されていき、
感情コントロールにもつながります。

難しいと感じたら
心が折れそうになる前に
遠慮なく相談してくださいね(^^)