

認知のクセを調べてみよう

状況を振り返りながら、気持ちや考えを整理してみましょう。



☁️ ストレス状況

認知	気分	身体反応	認知のクセ
①			
②			

💡 気づき

📝 代表的な認知のクセ

- **白黒思考**
ものごとを極端にとらえる
- **こころの色眼鏡（選択的注目）**
ネガティブな部分だけに注目
- **思い込み・レッテル貼り**
決めつけのラベリング
- **結論への飛躍**
根拠なく否定的な結論を出す
- **べき思考**
「～すべき」と自分を縛る
- **個人化（自分への関連付け）**
なんでも自分のせいにする