

## 認知のゆがみ

不安になったり落ち込んだりしているときは、ややもすると悪いことばかりに目を向けたり、問題を過大に考えたりしてしまいます。そして、そうしたかたよった考え方が不安や抑うつ気分をさらに強め、あなたの行動を制限してしまうという悪循環へとつながることになります。

認知行動療法ではこうしたかたよった考え方を「認知のゆがみ」と呼び、自分の認知のゆがみに気づき、それを現実的で、適応的なものへと修正していくことで、不安や抑うつ気分との間の悪循環から抜け出すことを目指します。

以下に、よく見られる「認知のゆがみ」をあげていますので、あなたの考え方のかたよりを見つけ出す手がかりにしてください。

### A. 選択的注意によって起こってくる認知のゆがみ

空腹で街を歩いていると、普段は目に止まらない食べ物屋の看板がやたらと目に入ってくるという経験はありませんか。じつは、私たちは周りの世界に均等に注意を向けているのではなく、自分の見たいものを見て、聞きたいことを聞いているのです。こういうふうに、自分の関心があることを選び出し、もっぱらそこに注意を向けていくことを、心理学では「選択的注意」と呼びます。不安や抑うつ気分支配されているときは、悪いことばかりに注意を向けてしまうという選択的注意がおこり、以下のような認知のゆがみが生じやすくなります。

#### 1. 心のフィルター

これは、物事の悪いことばかりを拾い出してしまうことを言います。今日一日のことを思い返してみても、良かったことや楽しかったことをまったく見つけ出すことができないようなら、あなたの心には悪いことばかり拾い出す「心のフィルター」が付いているのかもしれない。こうしたフィルターを通して物事を見てしまうと、なにもかもが悪い方に動いているように思えてしまいます。

例) ちょっとした意見の食い違いがあってから相手のいやなところばかりに目が向いてしまうようになり、ますます苦手意識が強くなる。

- 提出した企画書について上司から、「全体としては良くできているが、2, 3修正してほしい」と言われたところ、ほめられたことは忘れてしまい、修正を求められたことだけをくよくよと考えてしまう。

落ち込んでいるときは、こうした特別製のレンズのついた眼鏡をかけているようなものですが、自分がそうした特別な眼鏡をかけて物を見ていることには気づかないので、実際に世の中が真っ暗に感じられるのです。あれこれの出来事や以前は楽しみにしていたことに興味がなくなり、何もしたくないという意欲の減退が見られるのも、心のフィルターの影響です。

## 2. 良いことの否認

「心のフィルター」は物事の良い側面を見落としてしまうだけですが、「良いことの否認」はもっとやっかいです。これは、単に良いことを無視するだけでなく、良かったこと、うまくやれたことであっても、あれこれ理由をつけてすべて悪い方向に解釈してしまうような考え方です。

例) 家族がなぐさめてくれても、「世間体や体裁を取りつくろっているだけで、本当は私みたいなダメな人間はいないほうが良いと思っているに違いない」と考える。

- 同僚が食事に誘ってくれたことを、「自分がだれからも相手にされないから、かわいそうだと思って誘ったのだろう」と考える。
- 頑張って仕上げた仕事を上司が評価してくれたのに、「たまたまうまくやれただけのことだ。上司がほめてくれたのも単なる社交辞令に過ぎない」と考える。

お世辞を言われたようなときに、「いや、そんなことはないですよ」と謙遜することにはさして問題がないでしょう。でも、もしこの調子で人から言われたほめ言葉や自分なりの努力をすべて否定してしまうと、せっかくの評価や好意を台無しにしてしまうばかりでなく、自分なりの達成感や幸福感さえも感じられなくなってしまいます。

## 3. レッテルはり

たとえば、「この程度の仕事も出来ないような自分は無能だ」、「昇進できなかった自分は、人生の敗北者だ」、「こんなちょっとしたことで腹を立ててしまう自分は、どうしようもないかんしゃく持ちだ」といったように、その場での一時的な行動や出来事を根拠にして自己破壊的なレッテルをはり付けてしまうのが、この「レッテルはり」です。

また、他の人に「レッテルはり」をすると、たいていは敵対関係を引き起こすことになります。たとえば部下に対して「役立たず」というレッテルをはってしまうと、部下の方もお返しに「分らず屋の石頭」とかのレッテルをはることになり、結局は互いの欠点をつつきあうことになります。

例) ちょっとしたミスを指摘されたことから、「自分は無気力なダメ人間である」というレッテルをはり付ける。

- 落ち込んでいる自分をなぐさめてくれなかった夫に対し、「あの人は冷淡で思いやりのない人間だ」というレッテルをはる。

私たちの行動は、そのときの状況や考え方によってあれこれ変化するものです。ところが、「レッテルはり」をしてしまうと、そのレッテルに合うようなことだけを拾い出すので、実際に起きている変化が見えなくなってしまい、自分や相手に押しつけた断定的で固定的なイメージをますます強く信じ込んでしまうということになります。このように「レッテルはり」は本当の姿を見えなくし、変化や成長の可能性を否定してしまうとらえ方なのです。

## B. かたよった判断のために起こってくる認知のゆがみ

「選択的な注意」によって悪いことばかりが目にはいるようになると、それをもとにした判断や予測もゆがんだものになってしまいます。その結果、問題を実際以上に大げさに考えて悲観的な結末を予測したり、周囲の人から嫌われているように感じたり、自分の能力や長所を過小評価してしまうといった、かたよった判断による認知のゆがみが起こってきます。

### 4. 悲観的な予測

これは、現実的な根拠もないのに、物事が悪い結果に終わりそうだという予測を立ててしまうことです。こうした悲観的な予測を立てると、あなたの行動はその影響を受けて、失敗を招きよせるような方向へと変わってきます。そして、予測どおり失敗してしまうということになり、ますます悲観的な予測を信じ込んでいくこととなります。

例) 人前でスピーチをするとき、声が震えてうまくやれないだろうと悲観的な予測を立てる。そのため、いざ話そうとすると、声が震えることばかり考えて意識過剰になり、結局、心配したとおりになる。

- 外出すると不安発作が起きるのではないかと心配する。そのためますます不安になってしまい、なんとか外出しても、予測どおり不安発作が起きてしまう。

「悲観的な予測」を立てる人は、不幸しか映らない水晶玉の前に座った占い師のようなものです。あなたはそこに映っているものを見て、たとえそれが非現実的なものであったにしても、そうなるものと思いこんでしまっているのです。「自分のうつや不安は、この先も良くなることはないだろう」と根拠のない予測を信じ込んでしまうと、将来への希望が持てず、そこから抜け出す努力をやらなくなってしまうので、結局、うつや不安から抜け出すことができず、「悲観的な予測」が実現されてしまうということになります。

### 5. 極端な一般化

ほんの1、2回起こったことを引き合いに出して、「次もそうなるに違いない」、「いつも決まっただろう」、「うまくいったためしがない」などと過度に一般化してしまう考え方です。このような考え方をすると、いやなことばかりが繰り返しているように思ってしまうので、将来を悲観的にとらえることになってしまいます。

例) 一度デートを申しこんで断られたただけなのに、「いつもこうだ。自分は決して女性とつきあうことなんかできない」と考えて、二度と声をかけなくなる。

- 一度採用試験に落ちただけで、「この先も、自分を採用してくれるような会社などないに決まっている」と決めつけてしまう。

一度や二度失敗しても、いやもっと何度も失敗したとしても、それを根拠にこの先ずっと自分は成功する見込みがないと断定してしまうのは、論理的に間違っています。人間の行動の成功や失敗にはさまざまな予測できない要因がかかわっており、簡単に言いきるなどできません。

また、人の魅力や能力には可塑性があり、自分が良い方向に変わりたいと願い、適切な努力を継続すれば、それなりの成果を得ることができるものです。わずかの失敗を、それ以降のすべての失敗へと結びつける「極端な一般化」をやってしまうと、こうした将来の可能性を自分から捨ててしまうことになります。

## 6. 読心術

これは、確証もないのに「あの人は……と思っているに違いない」というように相手の心を勝手に読み取ってしまい、それ以外の可能性を考えてみようともしないことを言います。そこで読み取ってしまうのは、たいていは、「私のことをダメなやつだと思っているに違いない」とか、「迷惑がられているのだろう」という具合に否定的な内容になります。

例) 上司に仕事の進み具合を報告したが、これといった返答がなかったので、「上司は、私を嫌っているのだろう」と考える。

- 話をしているときに相手がちょっと席をはずしたので、「きっと、私と話しても面白くないのだろう」と考える。

「読心術」をしてしまう人は、相手のちょっとした行動からその人の心を深読みして、相手が自分を嫌っている、軽べつしている、迷惑がっている、ばかにしているというように、否定的で攻撃的な感情が自分に向けられているかのように考えてしまいます。その結果、「あの人が自分をさけているのだから、もうあの人は口をきかない方がいいだろうし、顔も合わせないようにしよう」と考え、自分の方から相手を避けるような行動に出てしまうので、実際に関係が悪くなってしまったりするのです。

このように「読心術」はそれだけでも対人関係を難しくしてしまいますが、そこに「悲観的な予測」が付け加えられると、事態をもっと混乱させることになります。たとえば、友人に電話をかけたとき、たまたま相手が席をはずしていたので折り返し電話をかけてくれるよう伝えましたが、電話はかかってこなかったとしましょう。このとき、「相手の人はきっと自分を嫌っているので電話をかけてこなかったのだ」と考えて落ち込んでしまうようなら、それは「読心術」をやっているのです。また、「もう一度こちらから電話をかけたりすると、ますます嫌われることになるだけだ」と考えて二度と電話をかけないなら、それは「悲観的な予測」とらわれた行動だといえます。こうした「結論の飛躍」は自分の方から相手を遠ざけることになり、しばしば対人関係を難しくしてしまうことになります。

## 7. 感情的決めつけ

これは、自分の気分が良いか悪いかによって物事を判断したり、自分の感情をあたかも事実を証明する証拠のように考えてしまうことです。たとえば、「朝、目覚めても気分が悪いので、とても起き上がるのはむりだ」とか、「こんなに不安なのだから、自分にはやれないにちがいない」と考えてまったく動き出そうとしないようなとき、この「感情的決めつけ」を行っているのです。

例) 「こんなに散らかった部屋を片づける気分になれない。だから私には部屋を掃除すること

なんかできないんだ」と考えて、片付けを先のばしにしてしまう。

- 「動いてみようという気にならないのだから、散歩に出たところで今の気分が晴れることはない」と、気分が悪いことを散歩を取りやめる正当な理由であるかのように考える。

「感情的決めつけ」は、上の例のように、何かをグズグズと先のばしにしてしまうことの言い訳としてよく用いられます。しかし、そうしたところで気分が良くなるものではありません。むしろ逆に、気分が流されてしまう自分にますます嫌気がさしたり、周りの人からの評価が下がることになったりします。たしかに、気分によって行動は変わりますが、行動を変えることで気分が変わるというのも事実なのです。おっくうだと思いながらも少し部屋を片づけたら、すっきりした気分になったという経験があるのではないのでしょうか。

## 8. 自己関連づけ

何か良くないことが起きると、自分に責任がない場合でも「自分のせいでこんな結果になってしまった」、「自分がもう少しきちんとした対応をしていればこんな事にはならなかったのに申し訳ない」と信じ込み、自分を責めてしまうような考え方です。

例) 子どもが学校で問題を起こして担任から注意を受けたときに、「すべて自分の育て方が悪かったからだ」と自分を責める。

- 酒を飲まないと言ったのに飲んでしまう夫をみて、「自分はダメな妻だ。夫が酒をやめることができないのは自分の責任だ」と考える。

「自己関連づけ」の背景には、自分の行動や発言がすべての出来事に影響を及ぼしているという非現実的な思いこみがあります。そうした誤りは、「影響」と「操作」とを混同することから起こってきます。あなたの行動が周りの人に「影響」を与えることは確かです。しかし、だからといってあなたがその人の行動を意のままに「操作」できるわけではありません。その人の行動の責任は、あくまであなたではなくその人自身にあるのです。

## C. むりな基準に合わせようとするために起こってくる認知のゆがみ

物事の善し悪しを判断するとき、私たちは何らかの基準に照らして判断します。自分にはそれなりの能力があるか否か、人間関係がうまくいっているか否か、生活が充実しているか否か、こうしたことを判断するとき、私たちは自分なりの基準と照らし合わせて判断しているのです。この基準があまりに極端なものになると、当然、判断もゆがんだものになってしまいます。

## 9. すべてか無か思考

物事を見るときに「白か黒か」という極端な二分法で判断してしまう考え方を、「すべてか無か思考」と呼びます。「成功したか、さもなくば失敗であったか」、「気分が良いか、もしくは最悪か」、「人から好意を持たれているか、嫌われているか」というように、どちらかに決めつけ

てしまおうとする考え方です。

白と黒の間には多様な色合いの灰色のゾーンがあります。つまり、どういうことであれ、良いところもあれば悪いところもあるのですが、「すべてか無か思考」では、そうした両面に目を向けることができなくなってしまいます。

例) 夫と(あるいは妻と)口論になったあと、「この結婚は、まったくの失敗だった」と考えてしまう。

- 会議で発表するときに少しまごついてしまったので、「まともな発表ができなかった」と考えてしまう。

「すべてか無か思考」の根底には、自分が描いた理想像からわずかでもそれることを極度に恐れる完全主義があります。そのため、それを少しでも傷つけるような小さな失敗やミスを過大に受け止めて、「自分は人生の落後者であり、生きている価値などない」という極端な判断へと飛躍してしまうのです。

しかし、こうした考え方は非現実的です。というのは、この世の中に「完全」ということは存在しがたいことだからです。たとえば、ある人が完璧に優れているとか、全面的にダメであるなどということは、まずありえないことです。経験することすべてをこうした完全主義に当てはめようとすれば、あなたは常に憂うつな気分にとらわれてしまうこととなります。というのは、現実の経験をあなたの過大な要求水準に合わせるなどできないので、あなたは常に失敗者の位置に自分を置くことになってしまうからです。

## 10. すべき思考

これは、「～すべきだ」とか、「～してはならない」といった義務感に取りつかれて自分を追いつめたり、「～すべきではなかった」と過去のことをあれこれ悔やんだりする考え方です。また、「すべき思考」を他人に向けると、自分の価値基準に合わない行動を取る人を見ると、イライラや怒りを感じるようになります。

例) 「どんなときでも人に迷惑をかけてはいけない」という思いにとらわれて、ちょっとした手助けを求めることもできなくなってしまいます。

- つらいことがあって落ち込んでいる自分を、「弱音を吐くな」とさらに責め立てる。
- メールを出したのに返事が返ってこない、「こちらがメールを送ったのだから、相手もすぐに返事を返してくるべきだ」と考え、裏切られたように感じてしまう。

「すべき思考」の強い人は、礼儀正しく、頼りがいのある人ではあるのですが、どこか硬さというか無理をしているところを感じさせます。また、自分が頑張っているだけに、そうした基準に沿わない行動をする人を見ると、口には出さなくても、相手の行動にがっかりさせられたり、裏切られたように感じたりすることが多くなってしまいます。

ところで、この「口には出さない」ということ自体が、「人のことを、とやかく言うべきではない」という「すべき思考」を反映した考え方だったりします。このように、「すべき思考」は、2重、3重にあなたをしばり付けることになっているのです。