

自動思考とは

買い物の途中で、たまたま顔見知りの人を見かけたとしましょう。ところがその人は、あいさつもしないであなたのそばを通り過ぎてしまいました。すると、あなたの心は少しざわつき、たとえば、「なにかあの人を怒らせるようなことをしたのだろうか？」といった考えが頭をかすめたり、過去にあった似たような場面が浮かんできたりすることになります。そして、そのことが気になって落ち着かず、もしかすると早々に買い物を切り上げて帰ってしまうようなことになるかもしれません。

このように、多少とも気持ちが動揺するような場面で、あなたの頭の中にふと浮かんでくる考えやイメージを「自動思考」といいます。つまり、**自動思考とは、あなたがその場面でどのようなことを考え、どのように意味づけたかという、あなたの受け止め方のことなのです。**

■どのような自動思考が浮かんでくるかで、気分や感情が違ってくる

ところで、先の場面で、「あいさつくらいしてくれてもいいじゃないか」という自動思考が浮かんできたとしたら、どうでしょう。おそらく、あなたはちょっと腹立たしく感じることでしょう。これとはちがって、「だれも私のことなんか気にかけてないんだ」といった自動思考が浮かんできたなら、情けなく感じて落ち込んでしまうでしょう。また、「ずいぶん余裕がなさそうだったけど、なにか大変なことでもあったのだろうか」という自動思考が浮かぶと、相手を心配するような気持ちになるでしょう。

このように、状況は同じであっても、そこでどのような自動思考が浮かんでくるかによってあなたが感じる気分は変わってくるのです。

いやな思いをしたり、不安を感じたりしたとき、普通わたしたちは、そういう気分になったのはその出来事自体が不快なものだったからだ、と考えてしまいます。ですが、じつは同じような状況に置かれても、そこで感じる気分や感情は、そのとき浮かんできた自動思考によってちがってくるのです。

■自動思考は、気分や感情だけでなく、身体反応や行動にも影響を与える

たとえば、「何かあの人を怒らせるようなことをしたのだろうか」という自動思考が浮かんでくると、不安になるだけでなく、心臓がドキドキしたり息苦しくなったりして（身体反応）、買い物を途中でやめて帰ってしまう（行動）、といったことが起こってきます。

このように自動思考は、あなたの気分に影響するだけでなく、身体反応や行動にも大きな影響をおよぼすことになります。

■自動思考は、反射的、習慣的に浮かびあがってくる

ところが、こうした自動思考は、その場の状況を客観的にとらえて、しっかりと考えたうえで得られた結論ではありません。それとはちがって、自動思考は、その場で反射的に、自然に浮かんでくるのです。そのため、自動思考はしばしばあなたの思い込みで過ぎなかつたりもします。それでも、それをそのまま現実だと信じ込んでしまうのです。

また、それぞれの人によって浮かんでくる自動思考には一定の傾向がみられ、それがその人のものの考え方や受け止め方のパターンを形成するこ

とになっています。こうしたパターンは、子どものころからの多くの経験を通して身につけてきた、あなたなりの問題への対処法（適応方法）であって、あなたがこれまで生活してくるうえで役立ってもきました。しかし、一定のパターンが形成されるにつれて、そうした受け止め方や考え方が、状況の変化にかかわらずいつも決まった方向で受け止めようとする圧力として働くようになってきます。つまり、経験を重ねるなかで物事の受け止め方が安定してくると、何でもかんでもそういうとらえ方をしてしまいやすくなってしまいます。そしてその結果、**自動思考は、多少とも現実と食いちがった、かたよりを含んだものとなってきます。**（こうした偏りを、認知行動療法では『認知のゆがみ』と呼びますが、これについてはもう少しカウンセリングが進んだところで、あらためて説明します。）

■自動思考は見過ごされやすい

これまで説明してきたように、自動思考はほとんど自覚のないままに浮かんでくる考えなので、どのような自動思考が浮かんでいたのか自分でも気づかないことがしばしばあります。そうしたときは、主観的な体験としては、「これといった理由もないのに気持ちがふさいでしまう」といったことになりませんが、注意深く振り返ってみると、多くの場合、きっかけとなった自動思考を見つけ出すことができます。

たとえば、朝起きたとき、わけもなく気がふさいでしまった、ということがあったとしましょう。こうしたとき、私たちの注意は、もっぱらそこから生まれてくる感情（気分がすぐれない）や身体反応（体がだるいし、熟睡感がない）の方に目が向いてしまいます。でも、そのときの経験を注意深く振り返ってみると、「また今日も、仕事に行かないといけないのか」とか「こんな情けない状態がいつまで続くのだろう」といった自動思考が浮かんでいたことに気づいたりします。

別の例をあげれば、散らかった部屋を見て、気分が落ち込んでしまったとしましょう。こういう場合、それまでも部屋は散らかっていたので、落ち込んだ気分の方ばかりに気持ちが向いてしまうことになります。そこで、少し注意して振り返ってみれば、散らかった部屋を見たときに、「こんなふうに散らかしっぱなしになった部屋が、そのまま今の自分を表しているではないか」といった自動思考が頭をよぎっていたことに気づいたりします。

このように、自分の自動思考に気づくには、心がゆれた場面でどのような考えが浮かんできたのか丁寧に振り返ってみることが大切です。

■否定的自動思考を修正する

もちろん、こうした自動思考のどれもが、現実を正確に捉えていない、有害なものだというわけではありません。むしろ多くの場合は、その場に応じた適切な受け止め方ができているものです。ただ、自分のこだわりやウイークポイントを突かれるようなことが起きたとき、自動思考はかたよったものになってしまいやすいのです。（こうしたこだわりやウイークポイントを、それぞれ『不適切な仮定』、『中核的信念』と呼びますが、これについてもカウンセリングが進んだところで改めて説明します。）

こうした否定的な自動思考に目を向け、それを現実に沿った、役立つものへと修正していくという作業を続けることで、**あなたの気分、身体反応、行動も自然と変わってきます。**しかし、こうした考え方のくせは長年にわたって身につけてきたものですから、簡単には変わりません。何度も繰り返しチェックしていくことが大切です。最初はカウンセラーと一緒に、段階的に進めていきますが、最終的にはこうした作業を自分一人でやれるようになること、つまり、自分が自分のカウンセラーとして機能できるようになることを目指していくことになります。