

## 自動思考への「反証」を見つけるための手がり

自動思考は、ある場面でふと浮かんだ考えであって、よく考えた末にたどり着いた結論というわけではありません。ですから、しばしば自動思考は極端でかたよったとらえ方であったりします。ところが、気持ちが大きく動揺したときに反射的に浮かんできた考えなので、私たちは自動思考をそのまま真実だと思いこんでしまうことになるのです。

こうした自動思考に対する「反証」を見つけた作業は誰にとっても難しいものですが、うまく反証を探し出すことができると、そのまま気分の変化に結びつくとても大切なステップなのです。

下のような質問を自分に問いかけてみると、自動思考に対する反証を見つけやすくなります。

### ◎「しかし」、「けれど」に続く言葉を探してみる

- ・「自動思考を支持する根拠」の欄に書いたことの後に、「しかし」とか「けれど」という言葉をつなげてみてください。それに続いて何か浮かんでくる考えはありませんか。

### ◎ささいな点にも目を向けてみる

- ・取るに足らないと思われるささいなことでもかまいません。自動思考と矛盾すると思われることはありませんか。
- ・自分のなかに、あるいはその状況のなかに、よい点もあるのではないですか。

### ◎第3者の立場で考えてみる

- ・かりに家族や友人がそうした考えを抱いているとしたら、あなたは那些人たちにどのように言ってあげますか。
- ・あなたがそんなふうに考えていることを家族や友人が知ったら、那些人たちはどう言うでしょう。那些人たちはあなたの考えが100%正しいわけではない根拠として、どのようなことをあげるでしょう。

### ◎これまでの経験をふまえて、とらえなおしてみる

- ・これまでの経験のなかで、いま抱いている考えが常に正しいとは限らないことを示すような出来事はありませんか。
- ・これまでに同じような状態になったとき、それを乗り越えるためにどのようなことをしましたか。また、どのようなことを考えたら気持ちが晴れましたか。以前の経験から学んだことで、今回役立ちそうなものはありますか。

### ◎もし別のときだったなら、どのように考えるか想像してみる

- ・もし気分が良いとき（体調が良いとき）だったなら、もっと違うとらえ方をしたのではないのでしょうか。自分についてどんなふうに考えたのでしょうか。
- ・5年後に今日のことを振り返ったなら、いまとは違うとらえ方をするのではないのでしょうか。いまとは違う点に注意を向けるのではないのでしょうか。

### ◎自分ではどうにもならないことなのに、自分を責めているのではないですか。