



認知のゆがみ 10パターン

～考え方の癖を知ると心が楽になる！～

認知のゆがみとは、

不合理な考え方

自分や周りに対する偏見

非現実的な思い込み

心が不安定



同じ出来事に遭遇した際、ゆがんだ捉え方をすることで実際よりネガティブに考え、悪影響が出ます。

認知の歪み	例えば
1 全か無か思考	柔軟さを失い、一括りで結論付ける
2 一般化のしすぎ	「いつも上手くいかない」と決めつける
3 心のフィルター	1つの悪いことにこだわり良いことを無視する
4 マイナス化思考	何でもないことをネガティブに意味つける
5 結論の飛躍	十分な根拠が無いのに、悲観的な結論を出す
6 誇大視と過小評価	悪いことは大きく、良いことは小さく考える
7 感情の決めつけ	自分の感情を根拠に物事を決めつける
8 すべき思考	強迫観念や義務感から自分を追い詰める
9 レッテル貼り	極端な決めつけ、その他の部分を見なくなる
10 自己関連付け	「自分のせいだと」自己評価を下げる

デビッド・バーンス (David D. Burns)

考え方を
変えることが
できるかも

解決策

認知のゆがみ

気づき・知ること

