

心のクセに気付く

東京証券業健康保険組合診療所 医師 出崎 真志

私たちが普段身の回りで見たり聞いたり嗅いだり味わったり触ったりする時には様々な感情が自然に湧き起こります。ある同一の風景を見たときに心の中に湧き出る感情や考えは人によって異なります。自分では現実の風景を客観的に見ているようでいて、実は無意識のうちに今までの人生経験を基盤とした多種多様な見方をしています。それが人々の多様性を生み、いろいろな考え方、感じ方を生むと考えられます。しかし時として、偏った見方や極端な思い込みは自分を苦しめることがあります。

① 心のクセとは

会社の同僚から仕事のミス指摘された場合を考えてみます。ミスの原因を調べたうえで同じミスをしないように対策を講じて今までどおりに仕事を継続する人もいます。一方で「私はなにをやっても失敗する」、「あの時にこうすべきだった」、「私は完璧に仕事をすべきだったのに」と、否定的な考えを繰り返してしまい、悲しみ、怒り、孤立の悪循環に陥ってしまう人もいます。人はそれぞれ異なる人生経験を持ち、ストレスへの感受性も異なるため、なにか特別な出来事が起きた時に無意識のうちに浮かぶ考えやイメージもそれぞれ異なります。心のクセとはこのような考え、イメージを指しています。クセが正しいとか間違っているということではありません。いろいろな考え方やものの見方があるため、白か黒か正誤を割り切ることができないのが現実の社会です。社会生活を送るうえでこれらのクセが障害になる場合にはクセの善し悪しを判断するのではなく、一歩下がって視点を変えてみる必要があります。

また失敗…



② 見方を変えることで心のクセを修正する

なにか特別な出来事が起きた時に無意識のうちにいつも浮かぶ考えやイメージのパターンを自動思考と呼びます。上であげた例では「私はなにをやっても失敗する」などが相当します。これを一歩下がって視点を変えて見直してみます。例えばほかの人が同じミスをした場合に自分ならどんなアドバイスができるだろうかと考えます。上司なら、父親や母親ならどのようなアドバイスをしてくれるだろうかと考えます。気分が落ち込む時に出てきやすい心のクセには「こうすべきだ、あのよう」にすべきだ、しなければならない」といった、べき思考が現れる傾向があります。過度の一般化や自

己批判も現れやすく、関係ないことまですべて自分が悪いと考えることもあります。何事にも白黒をはっきりさせようとする傾向も見られます。考えの中心はいつも自分自身であり、自分を繰り返して批判し続けることを反芻思考と呼びます。ひとたび心が否定的な思考に囚われてしまうと、なかなか悪循環から抜け出せません。このような思考の特徴を認識したうえで、思考の中心を自分から周りの視点に移します。別の視点で一步下がって客観的な事実を見直してみます。本当に今まで「何をやっても失敗した」のでしょうか。たとえ小さなことでも構いません。できないと思っていたのにできたことがあったのではないのでしょうか。「私はなにをやっても失敗する」の反証となる具体的な事実を書き出してみると現実の思考の歪みに気付くことができます。その場合には一つだけでなく、思いつく反証をできるだけ多く実際に書きとめてみます。別の考え方もあることが分かり、当初浮かんだ否定的な思考の悪循環から気持ちを切り替える手助けとなります。

こんなことが
あった…



③ 行動することで心のクセを修正する

思い悩んでつらい気持ちでいるときに頭では心のクセを分かっているのに気持ちを切り替えることは難しいことがあります。それは多くの実体験、行動の積み重ねが人の思考の傾向を形作るからです。そこで実際に小さなことからひとつずつ行動を始めてみて、経験として積み重ねることで歪んだ思考を修正できる場合があります。具体的には毎日1時間刻みでその日にしたことを表に記録します。楽しかったことには「満足」、達成感が得られたことには「達成」と書き込んでみます。行動することで「私はなににもできない」、「なにをしても楽しくない」という否定的な考えが修正されやすくなります。満足感や達成感の得られる行動が分かったら、それらを組み込んだ行動の計画を立てて少しずつ実行していきます。その場合には一度に問題を解決しようとしなくていいことが大切です。小さなこと、できそうなことを少しずつ実行することが自信に繋がります。

達成！



つらい気持ちになったときには心のクセに目を向けて、考える視点を少し変えてみましょう。物事に対する受け止め方が変われば、それに伴う感情や行動もストレスのないものに変えることができます。

