

「認知のゆがみ」を理解し 職場でありがちな悩みに対処しよう

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。認知のゆがみは10パターンで、それぞれの考え方のクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら付き合ひましょう。

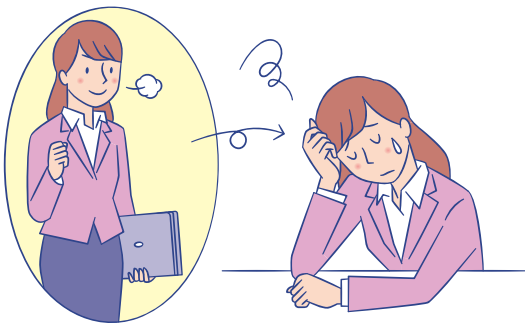
認知のゆがみのパターン

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| ☒ 白黒思考 | ☒ 心のフィルター | ☐ すべき思考 |
| ☐ マイナス化思考 | ☐ 拡大解釈・過小評価 | |
| ☐ レッテル貼り | ☐ 一般化のし過ぎ | ☐ 結論の飛躍 |
| ☐ 感情的決め付け | ☐ 自己関連付け | |

ケース

1

念願の部署に配属されたけど
結果が出せず、向いてないかも…



Aさんは、今回の異動で希望していた部署に配属になりうれしくてたまりません。この部署でこそ自分の力が発揮できると思っているからです。しかし1ヵ月たってもなかなか結果が出せない日々が続いており、今は「本当は向いていなかったんだ」と思い、また異動願いを出すことを考えています…。

このケースは 白黒思考パターン

結果に対し「良い」「悪い」のみで「あいまいさ」がない「自分の力が発揮できる!」と異動したてのAさんはとてもうれしそうで不安が一切ありません。しかしわずか1ヵ月後、結果が出せないでいるAさんはもう「向いていなかった」「次の異動を」と考えています。白黒思考は二極化思考ともいいます。できるかできないか、良いか悪いか、向いているかいないか、のどちらかしかなく、あいまいさがない考え方のクセです。

セルフケアの方法

白と黒の間には「限りなく黒に近いグレー」から「限りなく白に近いグレー」まであいまいなグラデーションがあります。白ではないけど黒でもない、そういったあいまいさが存在することを意識してみると、考え方が極端に振り切れることは少なくなり、ストレスは軽減されるでしょう。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

監修

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトリー
代表取締役 鵜飼 柔美



ケース

2

上司との面談でのあの言葉。
まだまだ自分はダメなんだ…



Bさんは、配属されて8年目の中堅。年に1度の評価面談の席で上司から「いつもよく頑張っているね。そろそろ君も管理職を目指してほしいから、視座を上げていかないとね」と言われました。Bさんは「視座が低い自分」という部分だけが頭に残り「頑張っているのにまだダメなんだ」と落ち込んでしまいました…。

このケースは 心のフィルターパターン

何事もネガティブな面を捉えてしまうクセ

承認しつつ、さらなる成長を期待して掛けてくれた上司の言葉に対して、「視座を上げないといけない」という一言が「視座が低い」と指摘されたような気がしているBさんです。このような方は、言葉や内容のネガティブな一点だけに気持ちがとらわれてしまいがちです。本当は認められているところを素直に受け取れないのはもったいないですね。

セルフケアの方法

心のフィルターへの対処は、まさにこのフィルターを外すことです。客観的に、あるいは多角的に物事を受け止められるようになるといいですね。そのためには自分と違う意見や物の見方に興味を持ち、自分自身が偏見を持たないように視野を広げることを意識するといいでしょう。