



令和4年(2022年)伊丹市立西中学校 保健室

# 脱・マイナス思考

くせ  
～心の癖を直すと前向きへ～

マイナス思考から抜け出せずにつらくなるのは、常にマイナスに考えてしまう「心の癖」が原因なのかもしれません。

「心の癖」に気づいて修正していくと、気持ちが少し前向きになっていきます。

## くせ マイナス思考になりやすい心の癖

具体的にどのような場面で「心の癖」のせいでマイナス思考になっているのか、例にあげてみます。







Aさんが用事で返信できなっただけなのに

「Aさんから返信が来ない・・・なんで?!」



保健室前の掲示板にもっと詳しい例が載っています。  
知りたい人は、  
要チェック!!

<p><b>例1 白黒思考</b></p>  <p>すぐに返信をしない Aさんは悪い人だ</p>	<p>物事を「白・黒」「良し・悪し」「好き・嫌い」など二者択一で考えていませんか?</p>	<p><b>例3 自己批判</b></p>  <p>返事を返しにくい 内容を送っちゃった やってしまった</p>	<p>何でも自分のせいだと思わなくてよいのです。</p>
<p><b>例2 一般化のし過ぎ</b></p> <p>Aから返信がないなら、きっともう誰からも返信がもらえない</p> 	<p>1つ悪いことがあると、全部悪いことだと思っていないですか?</p>	<p><b>例4 心の読み過ぎ</b></p>  <p>私のことを迷惑って思っているに違いない</p>	<p>相手のことは相手に聞かないとわかりません。</p>