



臨床心理士・高阪知秀先生のちょっと知ってほしいこと☆ 第6回先取り特別編

アサーティブ実践

(其の弐 自身が陥りやすい【非合理的思考】について ~解説~)

今回の内容は、ハッピー通信掲載のチェックシートにご回答いただいた結果、導き出される、ご自身に起こりやすい【非合理的思考】の5つのパターンの解説となります。

そのため、Happy通信8月掲載のチェックシートに先に取り組みながらからお読みになられることを推奨致します。(利用開始が8月中旬以降のご利用者様は旧号をお渡しすることも可能です。)

それでは、チェックシートの結果を見ていきましょう。

それぞれの質問項目への回答結果は、0~4のどの数字が多いでしょうか。

回答が、0か1の項目については、【合理的思考】ができています。

回答が、3か4の項目については、【非合理的思考】になりやすい項目です。

回答が、2の項目については、文言の通り、どちらともいえない項目です。そのため、あまりにもこの回答の項目が多い場合は、意識的に、どちらかと言えば、こっち、というように振り分けをすると、傾向を掴みやすいように思います。

続いて、非合理的思い込みの5領域と、そこへのアプローチ方法の紹介に移ります。

1. 人は誰からも愛され、常に受け入れられるようであらねばならぬ

これは、質問項目の1と6が関係している【非合理的思考】です。

この思考は、元々人間の「愛情要求」「受容要求」に端を欲しています。基本的に人間はいつでも嫌われるより愛されたいと願う生き物です。この思い自体は、とても自然ですが、それが「ねばならない」という思考となると問題へと繋がってきます。

何故ならば、言うまでも無いことですが、全ての人に好かれるということは、非常に非現実的で、非合理的です。しかし、このタイプの思考の人は、自分の努力次第でどんな相手に好きになってもらえる、という思い違いをしています。こうなると、誰にでも合わせようとした結果、言動がいわゆる「八方美人」になるわけです。しかし、八方美人は、誰にでも合わせることができ一方で、「誰が何を言おうと、自分はこうだ！」という個性をつくることができず、逆に本当の意味での関係性の構築には至らなくなってしまうことが多いです。

この非合理的思考を合理的思考にするには、「みんなに好かれるにこしたことはないが、必ず好かれるとは限らない」へと変更していくことが大事です。

2. 人は完全を期すべきで、失敗をしてはならない

これは、質問項目の2と7が関係している【非合理的思考】です。

この思考は、人間の「失敗恐怖」から生じます。具体的には「失敗」をして嫌な思いをした体験を、必要以上に大きく捉えた結果、形成されます。このタイプは、いつもものごとはきちんとしていなければならないという、いわゆる完璧主義な部分があり、その結果、上手くやることを重視するあまり、本来楽しかったことや好きだったことを純粋に楽しんだり、好きだと言えなくなってしまうという弊害が生じてしまいます。

この非合理的思考を合理的思考にするには、「完璧だけが人の評価や価値を決めるのではなく、やりたいことをやることや、できたことそれ自体を喜ぶ」ことが重要です。





臨床心理士・高阪知秀先生のちょっと知ってもらいたいこと☆ 第6回先取り特別編

アサーティブ実践

(其の弐 自身が陥りやすい【非合理的思考】について ~解説~)

3. 思い通りに事が運ばないのは致命的なことだ

これは、質問項目の3と8が関係している【非合理的思考】です。

この思考は、多くの人を感じる「欲求不満」から生じています。この考え方をする人の特徴として、自分の考えと異なる事が起こることへの嫌悪感が強く、上手くいかないことに直面すると、全部無かったことにしたい、という思いに繋がりがちです。また、自分ではなく相手を変えることで上手くいかない状況を変えようとする傾向が強いです。

この非合理的思考を合理的思考にするには、「思い通りにならないことに必要以上に怒り、失望落胆するのではなく、状況を改善する方向を探る」ことが重要です。

4. 人を傷つけるのはよくない。だから人を傷つけるような人は責められるべきである

これは、質問項目の4と9が関係している【非合理的思い込み】です。

この思考は、「人を傷つけないという思いを金とした人を傷つけるような言動への厳しさ」から生じています。このように書くと、これまでの思考より、配慮に満ちており、合理的とすら思えるかもしれませんが、その裏にある「配慮の無い人に対する強い攻撃心が潜んでいる」という矛盾があります。

そのため、このタイプの人々が意図せず他者を傷つけてしまい、それを言われた際、日々配慮していることから信じられず、相手のことを思いやる前に自己弁護をしてしまったり、更には自分が否定された思いになり、相手を責めてしまうなどの事態に繋がるという自己矛盾を持った考え方へと繋がってしまう場合もあります。

この非合理的思考を合理的思考にするには、「傷つけないと必死になるよりも、傷つけてしまう可能性を受け入れ、その後、どう対応していくかを重視すること」、合わせて「自分が傷ついた際は、穏やかに伝え、次回からそうならないよう努力してもらえよう依頼を掛ける」ことが大事です。

5. 危険で、恐怖を起こさせるようなものに向かうと、不安になり、何もできなくなる

これは、質問項目の5と10が関係している【非合理的思い込み】です。

この思考には、「危険や恐怖に伴う「不安」は、コントロールできずパニックに陥る、そこまではいかなくとも、危険や恐怖へは対処が難しい」、という思い込みから生じています。

しかし、実際の不安感是非現実的な失敗から起こり、最悪の事態を想像することによる先取り不安がほとんどを占めています。その際の不安は、理性的、現実的に考えてみると、完全に手詰まりになるほどのものは意外と少ないことが多いです。

そのため、この非合理的思考を、合理的思考にするには、「どうしようもない」でなく、「どうにかなるものだ」と考えておくことで、危機を乗り越える力と方法を生み出せるよう備えておくことが重要です。

以上が、多くの人々が持ちやすい基本的な【非合理的思い込み】となります。

全ての非合理的思考に共通して言えることは、「そうなったとしてもそれで全てが終わってしまうことはない」、ということです。

これを念頭に置いた上で、自分に起こりやすい【非合理的思考】を意識し、現実的で建設的な思考に変えていくことがアサーティブな自己表現へと繋げていく上で重要です。