



カウンセラーだより

たじま絆保育園 2019.7月号

保護者の皆さま、こんにちは！梅雨が長引いておりますが、体調などお加減いかがでしょうか？

今月のおたよりは、『職場における人間関係パートII』と題して、直接関係ありませんが、あらゆる人間関係に影響を及ぼす“認知のクセ”についてお送り致します。皆さま、ご覧になってください！



はじめに

「職場における人間関係パートII」

「認知」...何やら難しい言葉が出てきました。色々な定義が出来るのですが、ここでは認知を「受け取り方」や「考え方」と読み替えて頂ければ、と思います。初めは難しく感じても、読み進めていく内に、「なるほど」と理解していくはずです。では、レッツ・トライ！

認知のクセ10

1. 全か無か思考:「全ての人と良好な関係を作らなければならない」「人間関係が下手だから私は無能だ」などの極端な考え方。これでは自分も人も心地よくありませんね。ほどほどが大切。
2. 過度な一般化:「若者はみんな無礼者」「女性はみんな運転が下手」「男性はみんな人の話を聴かない」「年寄りにはみんな元気がない」など1つの例を一般化してしまう思考。決めてかかったら、人との良好な関係は築きにくくなりますね。人間にはそれぞれ色々な面があります。
3. こころのフィルター:「この前の職場は人間関係が最悪だった。だから今回もそうなるだろう」など、これまでの経験を今回の出来事に当てはめてしまう思考。確かに人間ですから、これまでの経験から事前に危険を予知する事は大切ですが、あまりにも自分を陥れてしまう考え方は面白くありませんね。
4. マイナス思考:「自分なんかどうせ理解されない」「人は結局信用できない」など。これは文字通りですね。
5. 結論への飛躍:「この人は私を悪く思っているに違いない」「またどうせ失敗する」などの決めつけ。本当にそうでしょうか？自分に暗示をかけているだけかも？先取に注意。
6. 拡大解釈と過小評価:「あの人は何でも出来るのに自分は何にも出来ない」。もう少し自分の出来ている面にも注目してみましょう。
7. 感情的決めつけ:「あいつは態度が悪いから誰からも愛されない」「社長は全員ボンクラ」など主に怒りで評価してしまう思考。判断は客観的に冷静に。
8. すべき思考:「～するべき、～せねば、～しなくちゃ」などの追い込み。それでは自分も相手も窮屈に感じませんか？人によって何を大事にしているかは異なります。
9. レッテル張り:これは過度な一般化や要は決めつけですね。「～だから」という考え方は本当に正しいでしょうか？
10. 個人化と責任転嫁:「会社の業績が落ちたのは自分(相手)のせいだ」。確かに影響はあるかも知れませんが、個人の影響は限られています。そんなに問題を自分でしょい込まなくても大丈夫。

おわりに

一般的に何かをした方が良い悪いという評価の中で私たちは生きています。しかし、受け取り方のクセや偏りによって自分を取り巻く人間関係を悪くしている場合があります。これを機に考え方のクセをもう一度振り返りながら、自分も相手も気持ちよくなる考え方を探してみたいはいかがでしょうか？

8月のお知らせ

・ 7日・14日・28日の水曜8時～18時(内9時間)に出勤予定です。



8月号は「職場における人間関係パートIII」について
お知らせ致します！ぜひ、ご覧ください！