



ユニット 9: 抑うつと思考

ワークシート 9.1a 抑うつ状態を悪化させるかもしれない認知スタイル—自分にあてはまることを書き入れましょう

思考スタイル	出来事	抑うつの考え	ポジティブな／前向きな考え
過度な一般化	(例:話し合い中に、ある言葉が出ない)	(例:「自分はなんて愚か者なんだ!」)	(例:「感情的になったり、頭に血が上っているときには、こういうことは起こりえる。他の人も同じだ。」)
選択的なものの見方 (「軟膏の中のハエ」)	(例:パーティーを主催したが、私の親友の一人が来なかった。)	(例:パーティーは大失敗だ)	(例:「彼が来なかったのは残念だけど、私が来ないと思った人々が来てくれた。」)
べき思考	(例:これから来客がある)	(例:「部屋はいつも手入れが行き届いているべきである。何事も計画通りに進むべきである。」)	(例:「もちろん、それは望ましいが、いつも可能であるとは限らない。家がきれいすぎると、冷たく、味気なく見えることもある。計画通りに進まないこともあるし、小さなミスは人間にはつきもので、ときにはイベントが盛り上がることもある。」)