



ユニット 9: 抑うつと思考

ワークシート 9.1b 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	抑うつ的な考え	ポジティブな／前向きな考え
破滅的思考	(例: 恋人が自分の新しい髪型に気づいてくれない。)	(例: 「恋人はもう私に魅力を感じていないし、別れようとしている。」)	(例: 「恋人は何か考え事をしているのかもしれない。過去にも、同じような変化に気づかなかったし、特に意味はない。」)
ポジティブなフィードバックは認めないが、ネガティブなフィードバックはそのまま受け入れる	(例: 誰かに「ステキ」と言われる。)	(例: 「あの人は誠実でないし、単にお世辞を言っている。」 「それに周りが暗かったし・・・」。	(例: 「私の容姿が他の人に魅力的に映るのは良い気分だ!」「なんて嬉しいほめ言葉だろう!」)
ネガティブなことを考えないようにする	(例: 私はいつも「自分が悪いんだ」と考えてしまう)	(例: そう考えてはダメだ。自分の考えをコントロールしなければいけない)	(例: 私の欠点とは厳密にいうと何だろう? 欠点に対する自己評価は適切だろうか?) ネガティブな考えを抑え込もうとすると、逆に強めてしまいます