



認知のゆがみ

**身体も歪むけど、
認知も歪むんです。**

認知の歪み

「認知」とは、

その人が物事をどうとらえていくか、そのとらえ方のことを指します。

その意味で、五感を通した「知覚」も「認知」に含まれます。

「知覚」は何かを感じるのですが、その感じ方は、どの人もまったく同じ、というわけではありません。

たとえば、同じ風景を同じように見えても、感じ方は人それぞれです。

つまり、外界からの同じ刺激に対しても、知覚のされ方は、それぞれの人の経験すべてが影響している、というわけです。

「認知」というのは、「知覚」に加えて、思考や感情の動きなど、より広い精神活動も含まれます。

よく「～を意識する」、「～だと思う」、「～は怖い」などの言葉が使われますが、それも「認知」の一つです。

このように、「認知」という言葉は、かなり広い意味を持っています。

「認知」という現象を包括的に研究する学問が「認知科学」で、心理学や脳科学、情報理論など、脳や心に関する研究のすべてが含まれています。

認知の歪みと認知療法

認知療法の始まり

さて、認知療法は、どのような経緯で生まれたか、まずその始まりについてお話ししましょう。

認知療法の創設者アーロン・ベックは、最初は「精神分析」について研究していました。

しかし、うつ病患者と接しているうちに、あることに気づきます。

それは、うつ病患者の物事のとらえ方（認知）がふつうの人とは違う、ということです。

たとえば、誰にでも経験があるような小さな失敗を、
大げさに考えて、ずっと引きずって悩み続けたりします。

また、その小さな失敗によって、ほかのすべてのこともダメになってしまう、などと考えたりします。

物事がうまくいっても、仕事で成功しても、喜ぶことができません。

きっとすぐに悪いことが起きるとか、
これはまぐれで本当の自分ではない、などと感じてしまいます。

このようなうつ病患者特有の認知の仕方を、
「認知のゆがみ」と呼びます。

認知の歪み

ゲシュタルト療法で身につけた
「今、ここ」を中心とする考え
方は、

施術で言うと、
「A S I S」とかの、

歪みの「座標軸」のようなもの
です。

座標に対して、どれくらい歪ん
でいるか、

回旋、側屈、過伸展...など
歪みの種類に相当するのが、

認知の歪みのパターン

1. 0—100思考・白黒思考

うまくいったか全然ダメかどちらかしか認めない

2. 部分焦点（過度のこだわり＝選択的抽出）

あることにだけ強くとらわれる

3. 過大評価・過小評価（拡大視・縮小視）

あることを極端に大きく考えたり、逆にささいなことだと感じたりする。過度の責任性。不当に低い自己評価。

4. ～べき思考（超自我）

理由もなく、人は絶対に～すべきだと確信している

5. 極端な一般化（みんな～だ）

少しでも不幸なことがあると、すべて不幸だと感じる

6. 否定的予測・ネガティブ・フューチャー・シンキング

ささいなことからいつも否定的な予測が浮かぶ
どうせ...、ほらやっぱり...

7. 過度の想像性防衛本能

ネガティブシンキング。

良いことがあってもまぐれにすぎない、という否定的思考

8. 決めつけ

仕事ができる人は冷たい、金持ちは悪い奴

メモ

1. 0—100思考・白黒思考

一発でとって欲しい。一回で良くなりたい。
体操完璧にできないときかない。

2. 部分焦点（過度のこだわり）

3. 過大評価・過小評価

私なんて休んでちゃだめ。

4. ～べき思考（超自我）

主婦は最後に寝るべき。夫にごはんを用意してあげるべき。
味噌汁はアツアツであるべき。

5. 極端な一般化（みんな～だ）

みんな寝転がったりなんてしないでしょ。みんな買い物くらい
いくでしょ。

6. 忖タイプ フューチャーペーシング

（どうせ...、ほらやっぱり...）

やっぱりよくならないんだ。

7. 過度の想像性防衛本能

（ネガティブシンキング）

8. 決めつけ（仕事ができる人は冷たい）



我々は、
カウンセラーなので、

まずは自分の歪みを知
りましょう。



防衛機制

あなたがストレス時に
対処するパターン

防衛機制

心理学用語に「防衛機制」という言葉があります。

もともとはフロイトの娘、アンナ・フロイトが児童精神分析の研究の中で、提案し始めたもので、

自分自身の心を自分自身の心で守るために行っている「心の安全装置」のようなもので、通常の生活でも起こることです。

そのため、防衛機制をしているからと言って、病気だということではありません。

しかし、頻繁に防衛機制を繰り返すと、「心の自由度」が奪われ、かえって心に負担になる。

悪化すると心の病になることもあるので、注意が必要です。

防衛機制的種類は、研究者によってまちまちですが、おおむね、以下の種類に分けられることが多いです。

①抑圧

心的な辛さのため、ある出来事や感情・思考・記憶などを、反動的に忘れようとする心理作用。

意識的には忘れても、無意識には残っており、それはその人の無意識的反応となって現れる。

例えば、すごく嫌な人の特徴と同じ特徴を持っている人を「なんか知らないけど嫌いなタイプ」と思ってしまうことなどもこのタイプである。

最も基本的、かつ頻繁に使われる防衛機制である。

②合理化

人は自分にミスがあるということや、自分に責任があるということに対して、精神的ストレスを感じる。

そのため、自分自身の正当性を確保したり、責任を他人のせいにしたりして、自身の精神的ストレスを緩和する理由を見つける事。（正当化、言い訳）

つかれている、または精神的に余裕がないときには、誰にでも見られる行動。

また、この合理化を多用するのは、精神が未熟であるため、鬱病にもなりやすい。（参考：ディスミティア）

③同一視（摂取）

他人が持っているすぐれた能力や実績などを、自分のものであるかのように、振る舞ったり、

ある対象者の考え方や、感情、行動、みなり、振る舞いなどを、意識的、または無意識的に取り入れる事。

すぐれた人と同一化することにより、自分の劣等感を補う行為。芸能人やスポーツ選手を対象とする場合多い。

また、自分が恐怖を感じる対象者と同じ振る舞いをする事により、自分が恐怖から逃れることもある。

子どもがいじめられないために、この防衛機制を行うことがある。

また、子どもを自慢する親は、自分と子どもを同一視している。

④投影・投射

自分自身が抑圧している感情や考え方を、他の人がもっているように感じてしまうこと。

または自分自身が至らないと思うところを、他人に見出したりすること。

通常、投影している相手を嫌うこととなる。

例えば、自分がわがままだと負い目を感じている人は、その人自身がわがままと感じる人のことを、非常に嫌う。

⑤反動形成

本来持っている感情を抑圧し、正反対の行動を取る防衛機制。

例えば、非常に嫌いな人間と付き合わなければならないときに、それが葛藤となり、

嫌いな感情を否定する方向へ心が動きます。

この場合、

その対象者に対して、異常に馬鹿丁寧になったり、

不条理な扱いを受けても、慕おうとする行いを
する。

相手が上司や親、先生などの目上の者にする場合が多い。

周りから見ると、非常に不自然となり、その思考や行動が強迫的なことさえある。

⑥逃避

自分自身を守るため、不安、葛藤、緊張を引き起こすようなことから逃げる。以下の5つの逃避方法がある。

ア) 退避

不安な場面を避ける事。例えば、本人が行きたくないことがある場合、学校や仕事を休むこと。頻繁に続くと、精神的成長が行われず、引きこもりになる。

イ) 現実への逃避

目の前で起こりうる事態から避けて、関係ないことに没頭すること。例えば大事なプレゼンの前にスポーツに没頭など。

ウ) 病気への逃避

逃避がしたいがために、本当に病気になる防衛機制。病院検査では、何の異常もないが、仮病ではない。（熱が出る要因はないが、熱がでる）逃避型うつ病の典型的な例。身体反応がある場合（例：長時間労働による不調）は、これに当たらない。

エ) 空想への逃避

現実から抜け出し、空想世界に逃避する防衛機制。ネットゲーム、漫画、映画等、空想世界に入り込んだまま、現実を考えようとしない。

オ) 子ども時代への逃避（退行）

おねしょ、赤ちゃんことば、など子ども帰りをする事で、現実問題から逃避しようとする事。通常は、第一子が、第二子が生まれた後、母親の愛情が欲しくて行うことが多い。また、老人になり、自分の身体が思うようにならない状況など、ストレスが続くと、周囲に甘えるような行動を取ることがある。これを退行と呼ぶ。

⑦分離（分裂）

観念や出来事と感情を切り離すこと。観念や出来事は、意識において感情は抑圧されている。

そのため、出来事に対しての感情を表さなくてもよい。客観視できるため、心のダメージが少なくなる。

例えば「子どもが自分を憎んでいる、ということは十分にありうることです」と、分析的に話す行為など。

⑧置き換え（代償）

欲求をい本来感じるモノとは別の対象に向けることで、充足を得る防衛機制。主に以下の3つ。

ア）転移

抑圧された感情や欲求を別の対象に向ける事。基本的な置き換え。例えば、自分の父親に対しての感情を、上司や学校の先生に向ける。

イ）補償

ある劣等感を別の方法で補う防衛機制。例として、勉強がダメだから野球に打ち込む。

ウ）昇華

非社会的な欲求を社会的に受け入れられる行動へ置き換える防衛機制。例として、性欲をスポーツに。暴力的欲求を格闘技に。

⑨代理

満たされない欲求を満たされる欲求で代用すること。例えば、飛行機が欲しいけど、模型でガマン。

⑩否認

耐えられないほどの現実を目をそむけることで、事実を否認し、心の安定を図る。軽躁状態になり、誇大的でおしゃべりになる場合もある。ポジティブ思考が行き過ぎて、風変わりに見える場合も多い。



ということは、

こういった

「抑圧、合理化、同一視、投影、
反動形成、逃避、分離、置き換え、
代理、否認」

などの精神状態が見えたら、
ストレス下にあって、防衛機制が
働いている状態なんだなと、考
えられる。

その言っている事実が問題なので
はなく、与えているストレスの下
人が除去できれば、

防衛機制が働かなくて済む環境に
なる。

人を「もの」として 見る3つの感情

イライラの代表として、

- ・ じゃまだなー（障害物）
- ・ 使えねえな（便利な道具）
- ・ どうでもいいや（無関心）

⇒「モノとして見ている」と
自覚するだけで、対応が変わ
る。



感情とは

感情とは？

痛みと同じ種類の感覚です。

「事実」ではなく、

「事実」に対して、
その人の深層心理や超自我が、
発する「警報」装置です。

つまり、痛みが、「それ以上続けてはいけないよ」という身体的な警報に対し、

「感情」は、心理的な警報だと言えます。

怒り

- 怒り

怒り←期待（欲求）←超自我

怒りは期待を裏切られたときに発生する感情です。

期待は、～すべき、～しなければならないという超自我から来ます。

対象は、現在の問題。

期待は自分で勝手に想像したものです。
それらは、横隔膜に癒着します。

怒りのエネルギーは、発散できれば、身体化しにくい。

発散し終わると、悲しみに代わることが多い。反対もある。

悲しみ

- 愛情、依存、共栄、友情などの対象が失われたときの感情（喪失感）。
- 対象は、過去の問題。
- エネルギーが残っている場合は、悲しみの後に怒りがくる。
- 怒りのエネルギーが発散されると、悲しみになる場合もある。

恐怖と不安

- 恐怖は安全への退避の動機づけ
- 不安は、はっきりした対象をもたない恐怖。
- 対象がはっきりしていれば恐怖。
- 対象は、未来の問題。
- 「安全」への欲求なので、
未来への問題に対しての、過去の経験、
潜在意識からの警告の場合もある。
- 原因が、過去の嫌な記憶の場合、海馬が
記憶を消去しているケースがある。
- その場合、顕在意識下では覚えていない
ため、何か嫌。
...みたいになる。

疑り

- ・ 基本的信頼感が小さい
- ・ 信頼を裏切られた経験
- ・ 自分が信頼していない

⇒ 基本的信頼感とは、
幼少時に養うもの

⇒ 母親とのコミュニケーション、養育者との関係で養う

「見てみて～」など。

幼少時に事実との不一致が続く＝愛されない、
存在の否定を受けると、欠如してします。

（自尊感情を高める行動）

スキンシップ、アイコンタクト、ほめる、認める、話を聞く、話しかける

イライラ

- イライラ

イライラは、エネルギー不足。

動物は、エネルギーが減っている状態だと、感受性が強くなる。

これは、動物の防衛本能の一種です。

動物は、他の動物から襲われる可能性があります。

エネルギーが落ちていると、普段より、速く走れません。

ということは、スピードがでないのですから、時間的に早く逃げ始めなければいけないのです。

そこで、それらを妨げることが発生すると、イライラという感情がわきおこります。

感情カウンセリング

対象)

不安感、焦燥感、パニック、
怒り、ワサワサ感、ヒステ
リー球など

やり方)

① 体の場所はどこ？

② 大きさは？

③ モノに例えると？

→具体的に言うと？

※現実的には非合理的で良い

未終了感の解消

自律神経の症状が出ている方の多くが、「あれもやらなきゃ」「これもやらなきゃ」「あれができてない」「これができてない」と、いつも頭がフル回転し、脳が疲労し、自律神経が乱れてしまう方がかなり多いです。

脳の潜在意識とは、すごい力を持っていて、

例えば、「洗濯が出来ていない」と、あなたが思った瞬間、料理をしていても、テレビを見ていても、ずーっとそのことを検索し続けているのです。

例えば、パソコンで、色んなソフトを立ち上げたまま、他のソフトもたくさん立ち上げたような状態になり、めちゃくちゃ動きが重くなってしまうですね。

脳が、そんな状態になってしまうのです。

ただ、実際にあなたが何もしていないわけではないのです。

ごはんも作っているし、買い物もしている。ただ、あなたが、それを「している」と、認識していないだけなんです。

つまり、「未」終了感が蓄積してしまっているのです。

これが、脳にとって、強烈なストレスとなります。

なぜなら、脳は、エネルギーの20%を消費しているのです。そのエネルギーがかなり無駄に消費されてしまっている状態なのです。

未終了感のワーク

では、どうすれば、「未終了感」がなくなるのか。
それは、「小さな終了」をたくさん積み重ねることです。

コンビニで買い物をするとします。
普段なら、何気なくカゴに入れてしまうところを、

「コンビニに入ります」

「入りました」

「ジュースを買います」

「買いました」

「ゼリーを買います」

「買いました」

と、ひたすら、積み重ねます。
小さければ小さいほど効果があります。

そして、頭で浮かべるだけより、声に出す。
声に出すだけより、書いて消す。

これを積み重ねているうちに、
「やってない感」がどんどん消えていきます。

脳が、「やり終わった」という信号をインプットできるからです。