

# AC克服ステージUP講座

## 6回目【自動思考を止めよう】

AC克服カウンセリング 吉野 遼太

- 本レジュメは講座参加者のみご利用いただけます。他への転用・転載等は固く禁じます
- 本講座は動画撮影を行い、講座受講者のみに約1ヶ月間公開します（上記同様転用禁止です）
- 講座内容に対するご意見やご質問は、講座中はZoomのチャット機能で。講座後はメールでご質問ください。個別に返信または、参加者の学びや気づきにつながると判断した場合は別途動画等で順次回答していきます。講座をより良いものにするためにも活発にご利用ください

# AC克服ステージUP講座

## この講座の目的

### ① 変化し始めた「心のあり方」を「安定」させる

- ・ カウンセリングを通じて学んだ「心のあり方」を本講座を通じて安定、継続させましょう
- ・ 人は1人では継続（習慣化）するのは難しいもの。定期的に参加し、ワークや課題に取り組み 正しい心のあり方が習慣化していく感覚を会得してください

### ② 「新しい学びと気づきの場」につながりを持つ

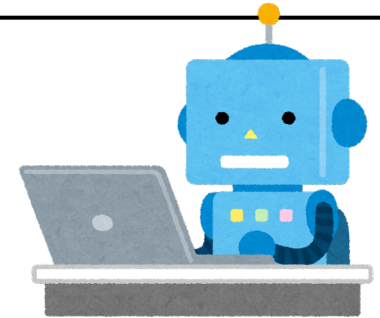
- ・ カウンセリングで1度聞いた話も、改めて講座で聞くと全く違う気づきを得る場合もあります
- ・ また、聞けなかった情報や新たな情報に触れる可能性も高まります

### ③ 心のステージを1段階以上アップさせる

- ・ アダルトチルドレンに苦しんだあなただからこそ、心のステージを駆け上がることができます
- ・ 本講座の主催者（吉野遼太）は、共に進める仲間を求めています。  
なんらかの形で一緒に関わっていけるチームづくりができれば嬉しいです
- ・ 少なくとも1段階、できればさらに上のステージに上げられるよう、学びを深めていきましょう

## もくじ

### 0. 今回このテーマを選んだ理由



### 1. 自動思考とは？

自動思考とは、無意識に行われる思考のことで、何気ない日常の中で自然に行われるもの。ACで悩む方の多くが、自動思考の内容が「ハードな自分責めモード」と化している場合があります。自動思考の仕組みを知り、そこから抜け出す訓練を始めましょう

### 2. 自動思考を止めないとどうなってしまうのか？

自動思考に陥ると、ネガティブな思考に囚われ、自分自身を貶めたり、自信を喪失しがち。2章では実際の例とともに、自動思考が与える悪影響について考えます

### 3. 自動思考を止めて、意図した思考に切り替えよう

自動思考を止めるには、「自動思考を止める方法を身に着け、習慣化すること」が大切。毎日自分自身に言い聞かせ、ネガティブな自動思考を止めることで、望んだ思考に切り替える習慣を身に着けましょう

## 1-1. 自動思考とは？何が問題？

### 1. 人はぼーっとしているとき、マイナスなことを考える生き物

人は無意識状態のとき「足りないもの」「失敗の可能性」「過去の失敗体験」を考えるようにできている生き物。

つい無意識に欠けたものに気が行き、あら捜しするようにできているのです。



### 2. なぜ無意識に足りないものを探すのか？

人は無意識に「最大の失敗（＝死）」を避けるために常にアンテナを張っているのです。なので「足りている（うまくいった）もの」よりも「足りない（失敗につながる）もの」を見つけてしまうのが人の基本機能なのです

### 3. あなたの負の自動思考を強化したのは…？

この負の自動思考は個別差があると思っています。ただそれはその方のせい（責任）というより・負の自動思考ばかりを植え付けた存在がいたのではないかと考えています。

負の自動思考は連鎖します。今日から連鎖を止め、明日につなげないようにしましょう

## 1-2. 負の自動思考の例

### 1. 「こわい」「危ない」「失敗する」

失敗を暗示。「成功なんてひと握り」「夢みたいなことを考えるな」「大人になれ」も同じ

### 2. 「くつろぐな」「楽しむな」「人生は苦しいもの」

興味を持ち、行動しようとしたことを否定され続けることで、楽しもうという気持ちが芽生えると同時に「この考えはダメだ」と否定する自動思考が発生しがち

### 3. 「めんどくせー」「どーせむり」「できるわけがない」

これを口ぐせのように言っている人がいたとしたら注意。

自己達成予言となり、未来の自分を強化してしまうことになります



#### 【ワーク】あなたの中にある「負の自動思考」とは？

あなたの中にある「負の自動思考」について書き出しましょう。子どもの頃からよく言われた（思い込まされた）言葉はなかったか？それでやりたいことをあきらめたりしなかったか？それを次世代に無意識に伝えてこなかったか？考えてみましょう

( )

## 1-3. 自動思考の問題点

### 自己達成予言（自己暗示）をかけてしまう

人は言語や感情で情報を伝達するため、その分暗示に掛かりやすい生き物と言えます。特に育ってきた環境で「カンペキな存在だ」と信じて疑わない親から「こういうもんなのよ」「ここを注意しなさい」と教えられたら、そのまま盲信し、素直に従ってしまうものと言えます。までのうまくなかった経験の延長線で未来を見てしまうクセがついてしまうとやる前から「できないのが事実だから」と真剣に考えてしまいがち。

### 自動思考してしまう自分を「ネガティブだ」と責めがち

自動思考は、人が「無意識（勝手）に」「つい考えてしまう」もの。誰でも考えるものですし、自動思考してしまう自分を「こんな自分はダメだ」と思うのは間違いです

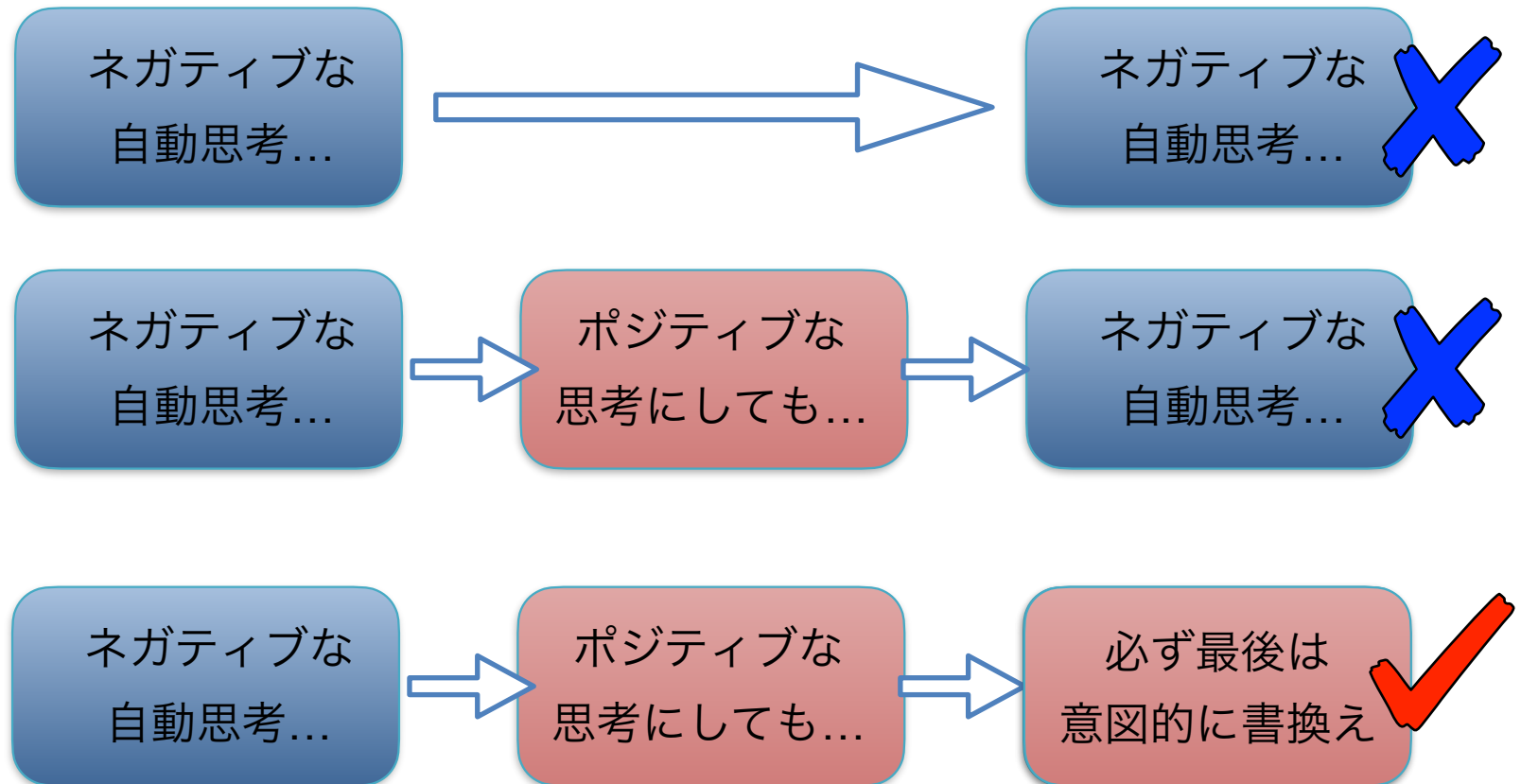
### 自動思考で終わらせてしまうと動けなくなる

今回最もお話ししたいのがここ。誰でも勝手に発生させているネガティブな自動思考のまま「これが自分だ」と決めつけてしまったり、少しだけ思考を書き換えようと努力してみても、最終的にネガティブな自動思考で終わらせていては行動に大きな制限が掛かってしまいかねません。

自動思考任せにして一喜一憂せず、最後は必ず「意図的な思考+なにか1つ行動」を意識しましょう

## 1-3. 自動思考の問題点

自動思考で終わらせてしまうと動けなくなる



## 2.自動思考をそのまま放置するとそれが〇〇になる？！

### 1. 自動思考のまましていると「ないもの探し」グセがつく

自動思考のまま、足りないもの、うまくいかないことばかりに意識を向けると「ないもの探し」グセが板についてしまいます。

ないもの探しは認知のゆがみの1つ（選択的抽象化）であり、続けると強化され続けるので注意が必要

### 2. 自動思考グセを放置すると、それが「性格」になる

これが一番危険。「だって（そう考えるのが）私の性格だから」と言ってしまくと、前述の自己達成予言も相まって、自己否定の沼から抜け出しにくくなります



### 3. 行動力が育たないまま、動けなくなってしまう

自動思考に身を任せると、行動することに魅力を感じなくなります（どうせ無理。失敗するに決まっている）。繰り返してしまうと「やったことがない」「前例がない」などと言い出して、さらに行動を鈍化させてしまいます。

かしこいが行動しない人と、とにかく行動する人とだと、どちらが結果を残しやすいか？考えるまでもなく、行動する方が大切なのです。行動する人になりましょう。



## 3-1. 自動思考を止めるには？

### 1. まずは自分が「自動思考で終わっていないか？」知ろう

いつもの判断基準・行動基準が「自動思考まかせ」になっていないか？をチェックしましょう。ポイントは「ネガティブな判断をしたとき」や「気分がもやもやザワザワしているとき」。

「ああ～無意識に自動思考で終わってるな」と気づくことが大切なステップです

### 2. 自分が「快」を感じる判断はこれでいいか？を考えよう

「快か？不快か？」を自らに問うのはとても大切なワークと言えます。もちろん人には不快であっても堪えなければならない場面があるのはわかりますが、いつも判断の大半を不快で終わらせていないかどうか？を考えることはとても大切。心がざわざわしたら「これで良いのか？」を考えるよう訓練しましょう。

### 3. 小さな行動から「快」を選ぶよう変えていこう



必ず思考の最後は「心地よいこと（快）を選ぶ」ことと決め、いつも「だったらこうしてみよう」と口にすることを決めて行動してみてください。

今日一日で何かが劇的に変わることはなくても「快を選び」「だったらこうしてみよう」を続けるうちにあなたの心は変化していくはずですよ

## 3-2-1. 自動思考を止めるワーク

### ワーク1. ネガティブで終わらせない

いつも自分は「ネガティブな感情」のままで事態を終わらせているな、と感じる方は「だったらこうしてみよう」と心でつぶやき、実際なにか1つ行動してみることをオススメします。

例えば「挨拶したが期待した返事がなかった」体験をして「自分は嫌われてるのかも」と感じたら気持ちをそのまま放置せず

「相手は聞こえなかっただけかも」「次はもう少し大きめの声で言ってみよう」「返事がなかったらもう一回言ってみよう」と心でつぶやきながら、

自分の胸に手を置く、セルフハグする、などの行動をしてみましよう。



行動内容は出来事とは直接関係ない行動でも構いません。

「この行動を取ることで、自分は少し安心でき、これ以上考えなくて済む」という暗示を自分に掛けられたらそれでOK。

ネガティブのままで終わらせないこと、をルーティン化していくことが大切なのです

## 3-2-2. 自動思考を止めるワーク

### ワーク2.先延ばししたくなる自動思考と向き合う

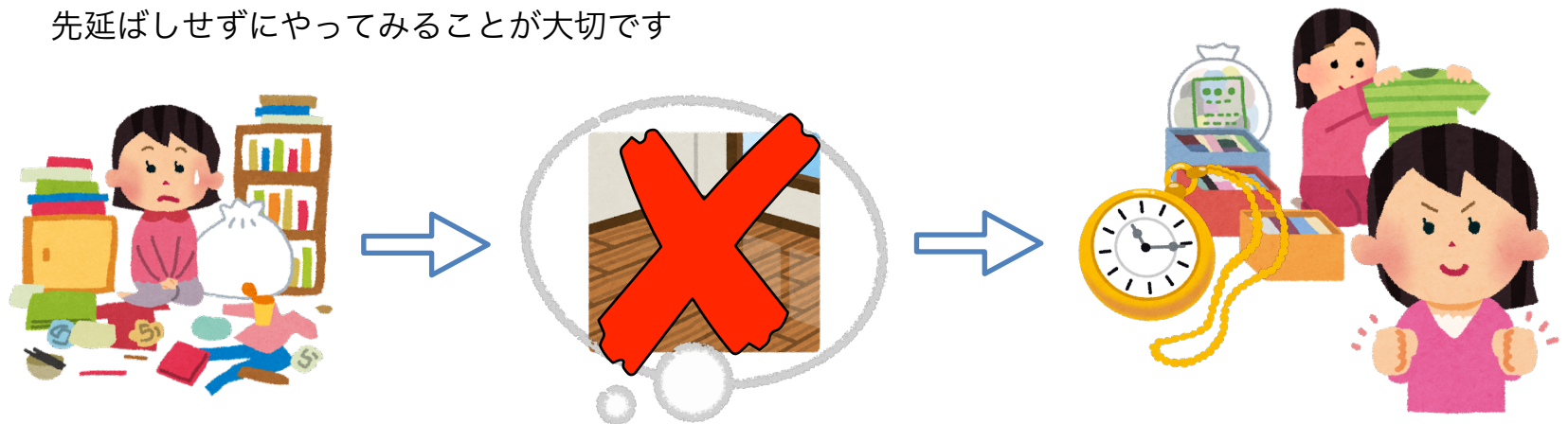
例えば「ああ、あれしなきゃな…」と思ったけど先延ばししてしまったとき。  
ほとんどの場合「あのときあれやるときゃよかった」と思うことが多いもの。

「〇〇しなきゃ」と思ったら、四の五の言わずにサッサとやっしまおう、と決めておけば  
むしろやったあとスッキリした気分になれる、と理解して行動してみましょう。

なにもかもカンペキにする必要はありません。

例えば「部屋が散らかってるな」と思ったら、「ピカピカにしなきゃ」などと思うのではなく  
「とりあえずこの部分だけ、10分間片付けよう」と動いてみるだけで、そのあとのスッキリ感は  
ハンパないものになるでしょう。

先延ばしせずにやってみることが大切です



## ～ 今日のまとめ ～

### ① 自動思考は「生きづらさ」を加速させる元！

自動思考を思うに任せるままにしていると、生きづらさはどんどん加速します。

心が落ち着いている人は「自動思考がいかに危ないか」「放置していたらよくない」ことを知っています。「だってそう思うんだもん」と自動思考を受け入れるのはやめましょう

### ② 自動思考自体が悪いのではなく「書き換ええない」のが問題

自動思考は誰もが最初に考える「不安や恐怖に乗っ取られた」「現状維持バイアスがかかった」思考です。それ自体は誰でも考えることであり、自動思考を責めても仕方ありません。

自動思考後に「だったらこうしてみよう」と考える習慣をつけることが大切なのです

### ③ 自動思考に気づき→快に感じる言葉に変え→実行！

自動思考に気づき、快につながる言葉「だったらこうしてみよう」と考えて、ひたすら実行。この作業を進めていくことで人生が変化していきます。

## ～ 宿題 ～

① 動画で復習（感想文楽しみにお待ちしております）

② あなたはどのようなときに、どんな自動思考に陥りがちですか？次からどんな思考に書き換えようとするか、メールでお知らせください

③ 1日1回自動思考を書き換えるだけで、次回までに30回チャレンジしたことに。ぜひチャレンジを続けてみてください。きっと何かが変化していきます