

# その時の極端な判断がストレスのもと

## 極端な判断をしてしまおう

目の前に起こった出来事に対して瞬間的に判断しながら毎日生活されていると思いますが、情報処理を誤り、適切でない判断をすることもあつてしょう。もちろんどんな人でもこのような誤った判断をすることはあります。ただしこの誤った判断は、ある一定の理論的な誤りに基づくことがあるというのが今日の話題です。この理論に気づかず、同じような誤った判断を繰り返しているのとストレスがたまりやすく、うつ状態を引き起こすことになりかねません。

## 6種類の判断の「ゆがみ」

**その1…思い込み、決め付け**  
十分な根拠もなく、相手の意見を否定して、相手の意見を聞かない。上司にアドバイスを受けても「どうせ何をやってもダメだから」と決め付けるなどがそうです。

**その2…白黒思考**  
よく言えば竹を割ったような人」という表現もありますが、「自分は良いか悪いかどっちかしかないハッキリとした性格だ」と自慢げに言う人もいます。中間がないというのは実は生きづらく、ストレスを感じやすいものです。

## その3…べき思考

これは日常生活の中でよくある思考です。「妻は家事をきちんとすべき」「子どもは学校に行くべき」などがそうです。確かにある場面では通じることもあつてしょうが、これにとらわれるとトラブルや口論の元になりますし、ストレスの強い原因にもなります。自分の考えている「べきべき」は現実的にはそうでないことが意外と多いようです。

## その4…自己批判

いわゆる「タラレバ」や自信喪失などがそうです。例えば「あのとき、そうしていたら」とか「あそこでああしていれば」と悔やむことはよくあることでしょう。また「どうしていつもうまくいかないのだろう」と自己批判におちいる人もいるかもしれません。

## その5…深読み

相手の行動の裏を読んでしまうという思考です。例えば失敗をした部下が謝っているのに、「本当は悪い」とか「謝ればいいんじゃないの」とか「謝ればいい」と考えてしまい、相手の行動を素直に受け取れないといったものになります。

## その6…先読み

将来に対するネガティブな反応のことです。起こってもない

来心配ばかりして、現実的な行動を起こせなくなります。例えば飛行機に乗る前に「もし落ちたらどうしよう」とか考えてしまい飛行機に乗れないなどです。そうなると日常生活にかなりの制限が起るようになります。また「どうせやっただけ」などとやる前からあきらめるなどもこの先読み反応に当てはまります。

## 「ゆがみ」からの脱出

以上挙げたような反応の「ゆがみ」から脱出することは人生を豊かに生きる秘訣になります。普段からストレスを感じやすく、この6つのゆがんだ反応をしてしまいがちと感じるようでしたら、自分の行動を今一度見直して、リラックスできる考えにシフトすることはとてもいいことだと思います。特に「うつ病」を思っている人は当てはまる人が多いのではないのでしょうか。



いぬお病院  
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験をjを経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007  
住/鳥栖市萱方町110  
URL www.inuo.jp



准看護師・正看護師を募集中です。

精神科・心療内科  
**いぬお病院**  
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。  
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。  
佐賀県鳥栖市萱方町110  
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)  
14:00~17:00(受付16:45まで)  
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません