



長濱産業医事務所

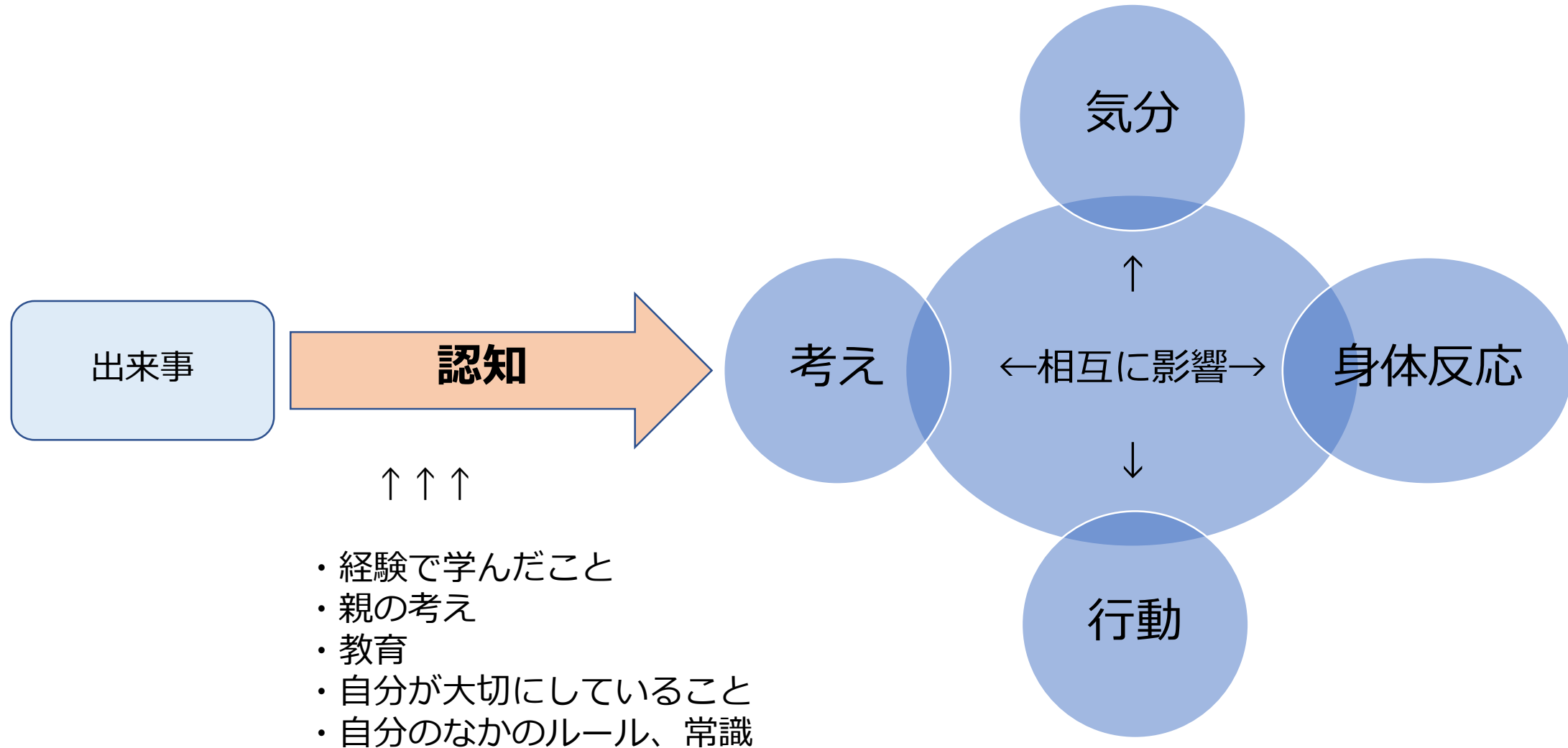
NOH Nagahama office for occupational health

認知のゆがみについて

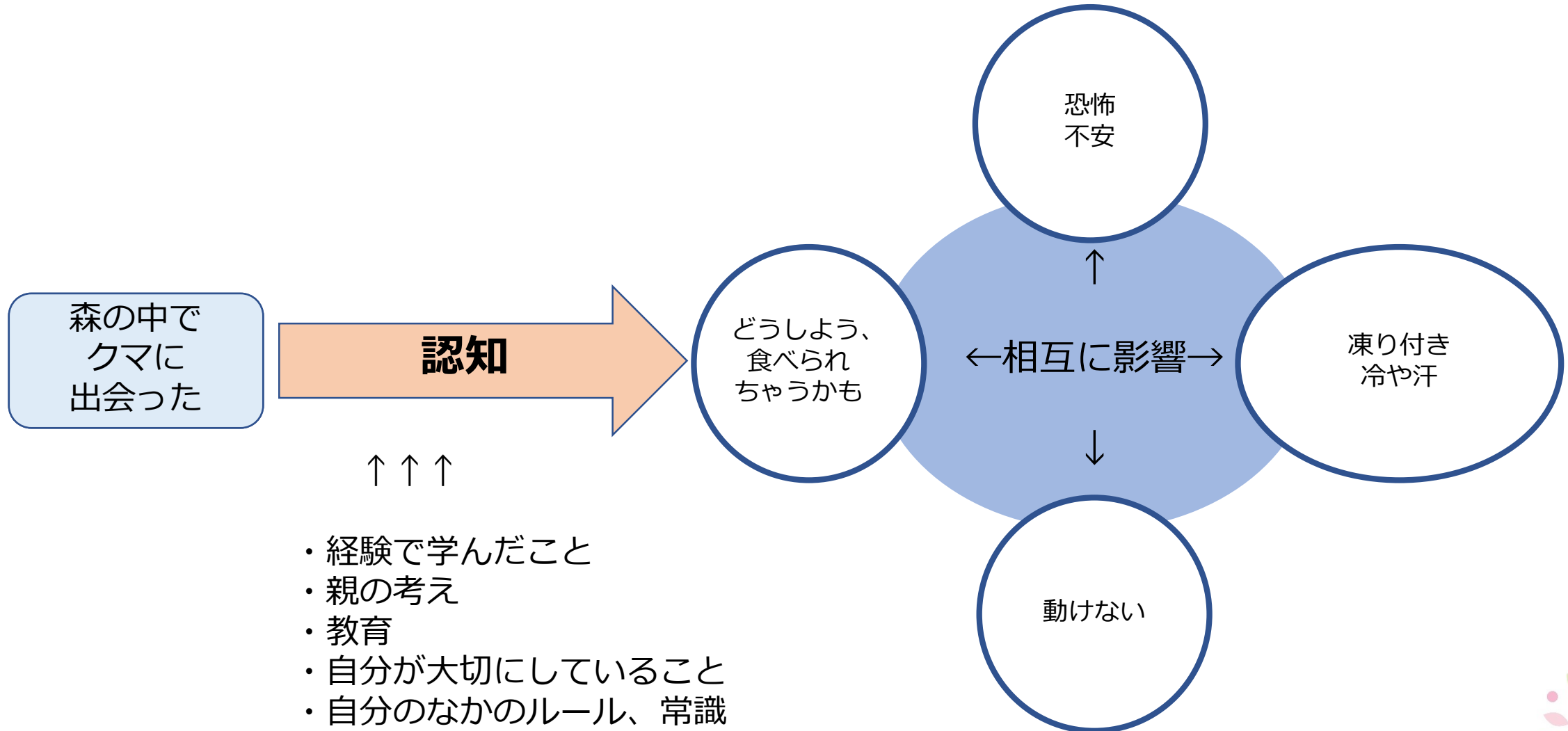
2025年2月 衛生講話

長濱さつ絵

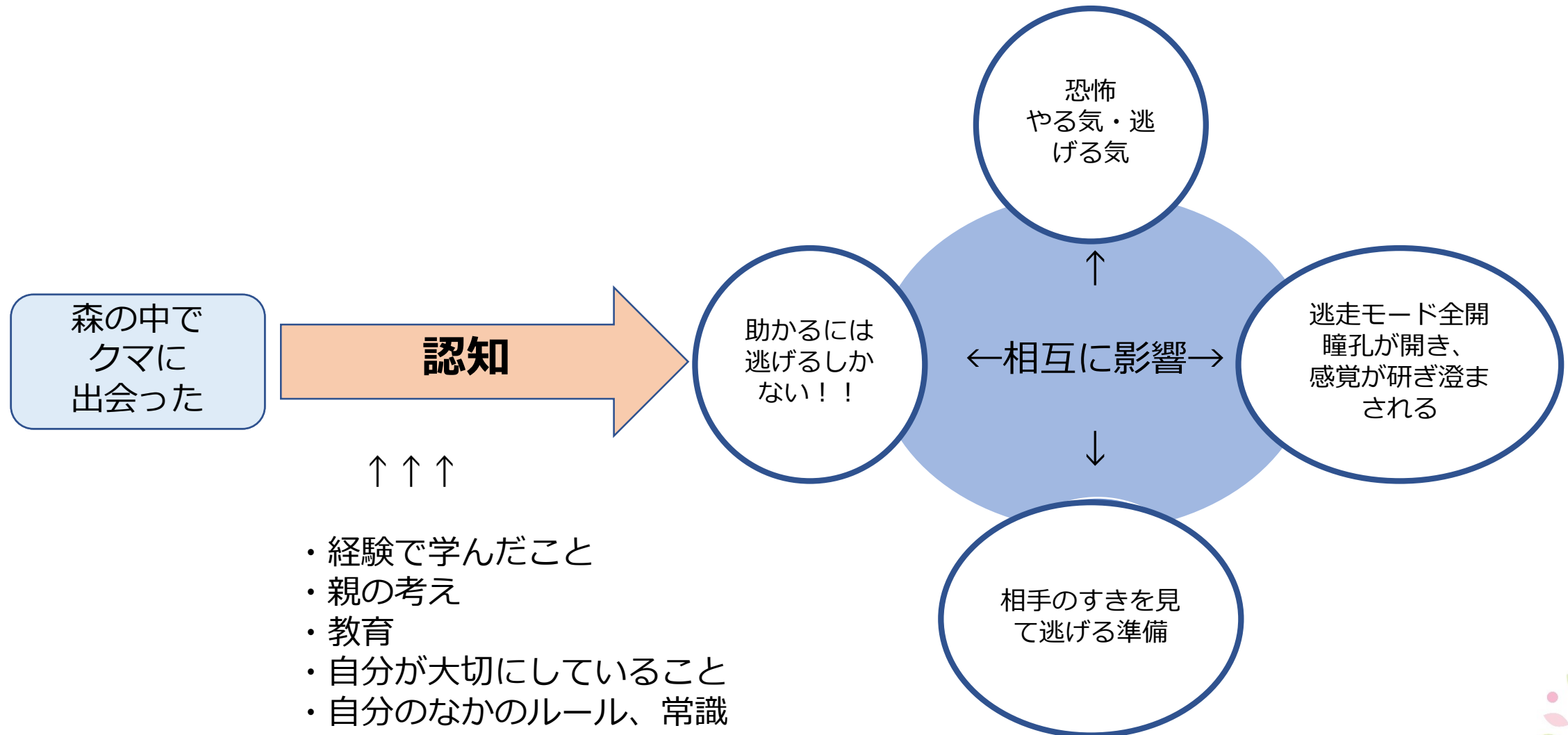
認知とは…出来事の受け取り方（知覚、解釈、判断）



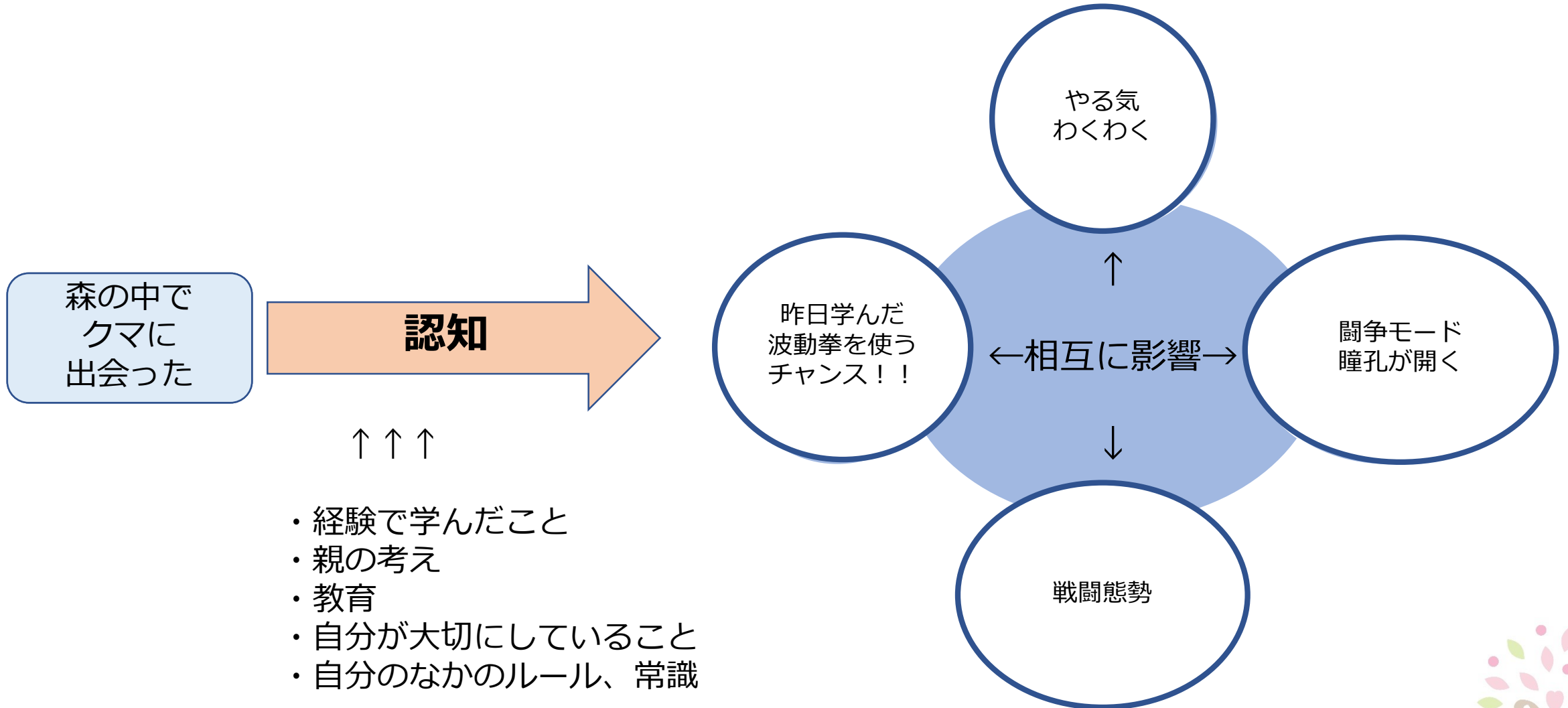
認知とは…出来事の受け取り方（知覚、解釈、判断）



認知とは…出来事の受け取り方（知覚、解釈、判断）

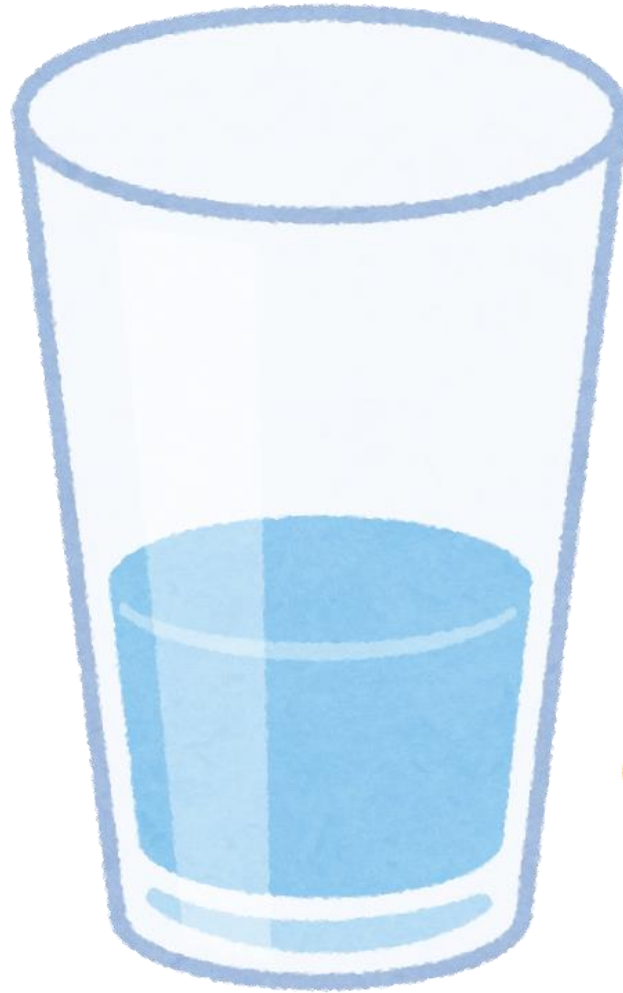


認知とは…出来事の受け取り方（知覚、解釈、判断）



自分の認知のくせを知る

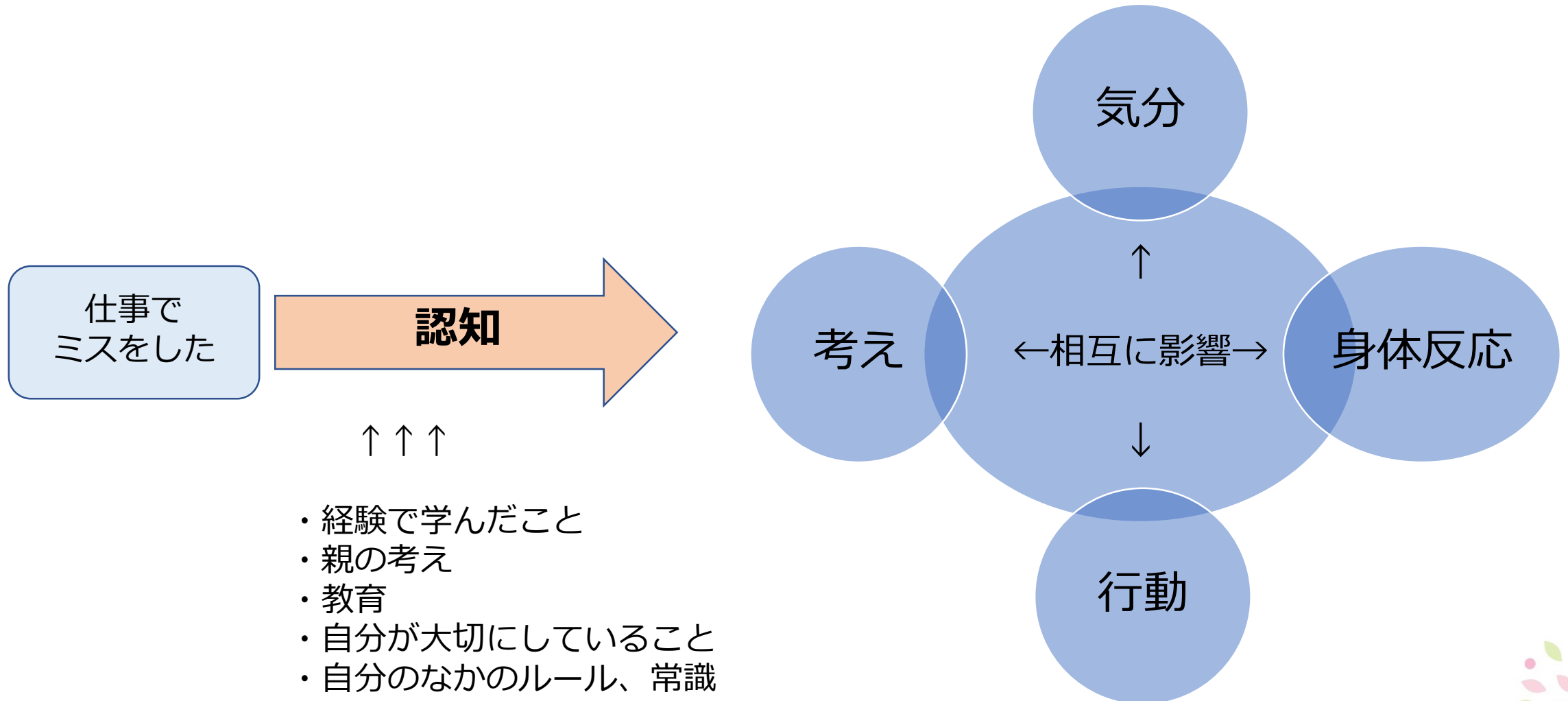
水がコップに
半分しかない

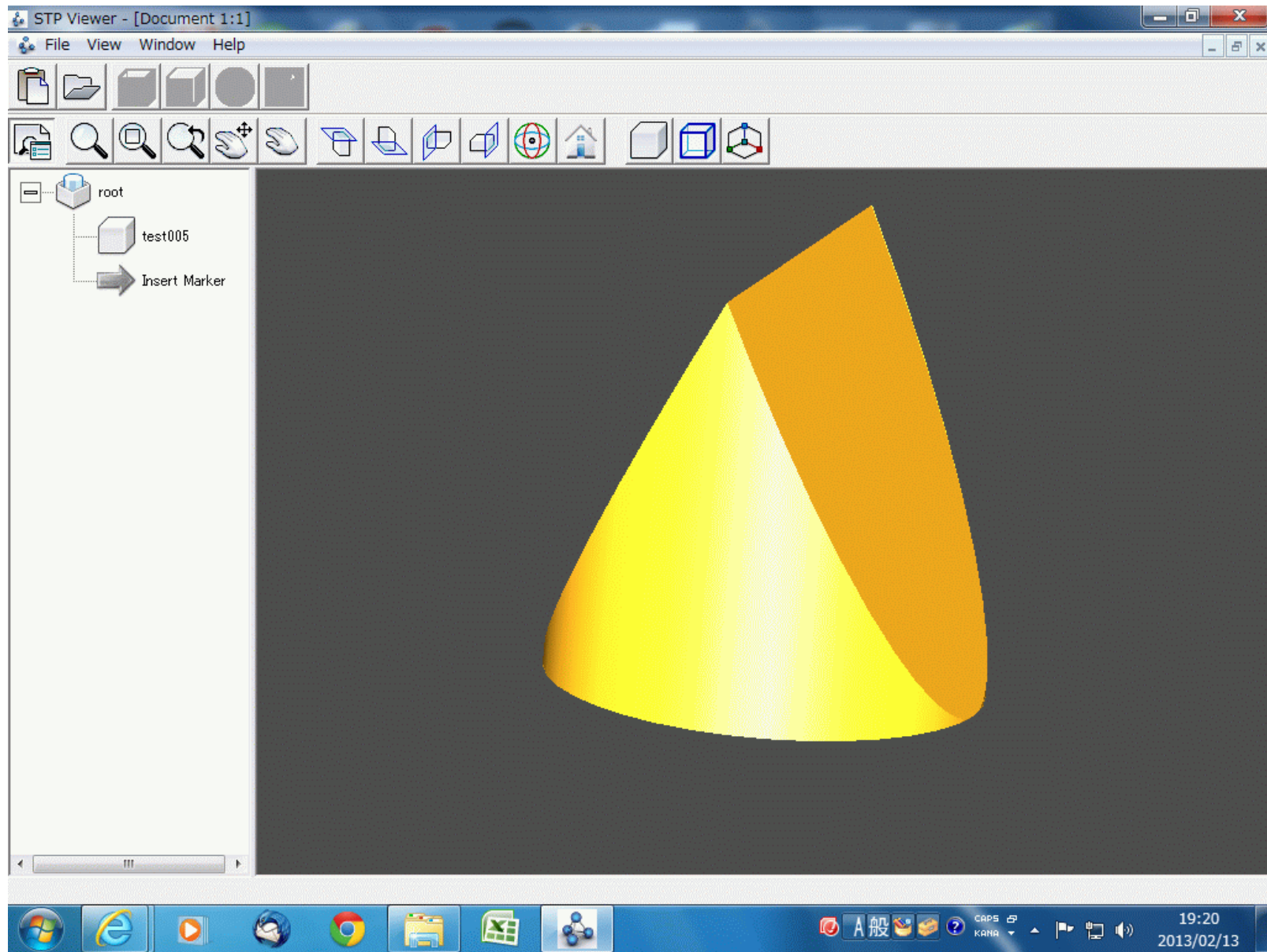


水がコップに
半分も残ってる



認知とは…出来事の受け取り方（知覚、解釈、判断）





["丸で三角で四角なもの、なーんだ?"を3D-CADで。 : Fallen Physicist, Rising Engineer](https://sci.tea-nifty.com/blog/2013/02/3d-cad-59e5.html)
<https://sci.tea-nifty.com/blog/2013/02/3d-cad-59e5.html>

認知のゆがみとは

- 認知の中で、固定されるとだんだんと極端になっていく10種類の認知方法
- 一つの認知にとらわれることで、いろいろな考え方があることを忘れてしまい、それによってストレスや不安が生じやすい
- 白黒思考、レッテル貼り、ベキ思考、一般化のしすぎ、選択的注目、過大評価・過小評価、自己関連付け、根拠のない推論
- 感情の決めつけ、マイナス思考



認知のゆがみのチェックをしてみよう

- 配布した資料をご覧ください



認知のゆがみとは

- 白黒思考、レッテル貼り、べき思考、一般化のしすぎ、選択的注目、過大評価・過小評価、自己関連付け、根拠のない推論、感情の決めつけ、マイナス思考
- 一つの認知にとらわれることで、いろいろな考え方があることを忘れてしまい、それによってストレスや不安が生じやすい
- 自分の認知や考えたこと、感じたことは大切にする。変えようとか、直そうとしなくていい（受容する）…マインドフルネス
- 事実と考え、感情は別物として整理する

→自分の考えは今時点の「自分の解釈・判断」であることを思い出す
→「考え方、見え方は一つではない」ことを思い出す



ご清聴ありがとうございました