



学業や就活でつまづく前に—

“いつもの考え方”に気づこう

私たちは誰でも、無意識に“いつもの考え方”の流れをくり返しています。
その考え方で、心が疲れてしまったり、学業や就活で思うように進めない原因になったりすることがあります。
心理学では、心を疲れさせる考え方のパターンを10種類にまとめています。
自分のパターンに気づくと、いつもと違う考えが浮かぶきっかけになりますよ。

Point!



“いつもの考え方”が人の心や行動に影響している

考え方は私たちの心と行動に影響を与えます。

例えば、学業や就職活動で「完璧にやるべき」と思っていると、どうなりそうでしょうか？



予定通り進めば、OK！
予定通り進まないで…？



勉強のやる気なくなる
今までの勉強分も投げ出す
授業を受けない

時には頑張るパワーになりますが、
自分を苦しめてしまったり、本来やりたかったことができないことも。

Point!



自分の“いつもの考え方”を知ることが大切

私たちは、生まれ持った特徴や経験から自分なりの“いつもの考え方”を作り上げていきます。
決して、「ある考え方が良い」というわけではありません。

上の例でもみたように、ある時には自分を苦しめてしまう考え方も、別の場面では行動できたり良い心の状態にさせてくれたりすることもあるのです。

どういう時にどう考えるか、それがどう心や行動に影響するかを知れば、自分の武器にもなります。
ぜひ、“いつもの考え方”を振り返ってみてください。

勉強に関しては、
完璧主義かも…？



次のページ（裏面）で、疲れやすい考え方を見よう

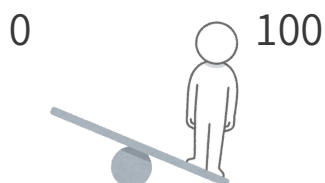
Point!



10タイプの疲れやすい考え方を知ろう

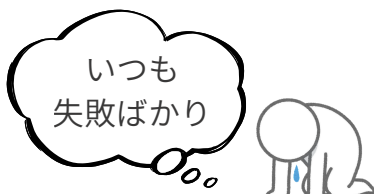
「認知の歪み」とは、心理学で心が疲れやすい考え方を10タイプにまとめたものです。
このタイプが“いつもの考え方”になっていると、心が疲れやすかったり、行動しにくくなったりするかもしれません。
ぜひ、チェックしてみてください！

全か無か思考



白黒はっきりしたい思考
完璧主義

過度の一般化



1つの出来事を“すべて”
“絶対”などと考える

心のフィルター



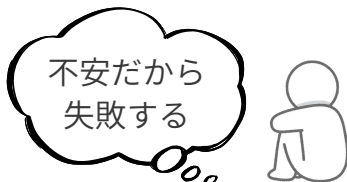
いいことは無視し、
悪いことだけに注目する

結論の飛躍



根拠乏しく悲観する
「絶対うまくいかない」

感情的決めつけ



感じたことが事実
「嫌いだから悪い人」

レッテル貼り



自分や他者を一つの特性で決
めつけてしまう

べき思考



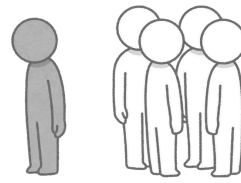
「～すべき」
「～してはいけない」

拡大解釈過小評価



小さな失敗は大惨事
大きな成功は些細なこと

個人化



自分に関係のないことも
自分の責任に結びつける

マイナス化思考



いいことも悪いことに
置き換える

勉強・就活を始める時や何かにつまづいた時に
“いつもの考え方”を振り返ってみてください。
学生サポートルームでもお手伝いできます！
是非お気軽に来てみてください。

毎週水曜

11:00～

17:00

経済学部・経済学研究科 学生サポートルーム

http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

◆Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp

◆TEL: 03-5841-0833 (開室時間のみ)

