

SST×認知行動療法



アスミルはあなたの適職を
分析し、応援する訓練所です。

考え方の癖を知りSSTで自己改造。
適職について長く定着できるスキルを
身につけます。

1. 全か無か思考（白黒思考）

例：テストで90点を取ったのに「満点じゃなければ
0点と同じだ」と落ち込む。妥協ができず厳しくなる。

2. 一般化のしすぎ

例：婚活で一度断られただけで
「自分は一生誰からも好かれない」と絶望する。

3. 心のフィルター（選択的抽出）

例：プレゼンで多くに褒められたのに、一人だけ浮かない
顔をしていた人ばかり気にして「大失敗だった」と思い込む。

4. マイナス思考（プラスの否定）

例：仕事で褒められても
「運が良かっただけ。本当の自分は無能だ」と卑下する。

5. 結論の飛躍

根拠がないのに悲観的な結論を出すこと。

6. 拡大解釈と過小評価

例：小さな言い間違えを「取り返しのつかない大失態」と
考え、これまでの実績を「ゴミのようなもの」と捉える。

7. 感情的決めつけ

例：「なんとなく不安だから失敗する」「罪悪感がある
から私は悪い人間だ」と、感情を根拠に判断する。

8. すべき思考

「社会人は明るくあるべきだ」と考
え、自分をルールで縛り許せない。

9. レッテル貼り

料理を焦がした事実ではなく
「私は主婦失格だ」と自身にネ
ガティブなレッテルを貼る。

10. 個人化（自己関連付け）

子供の成績など、コントロールで
きないことまで「自分のせいだ」
と全て自分の責任にする。