

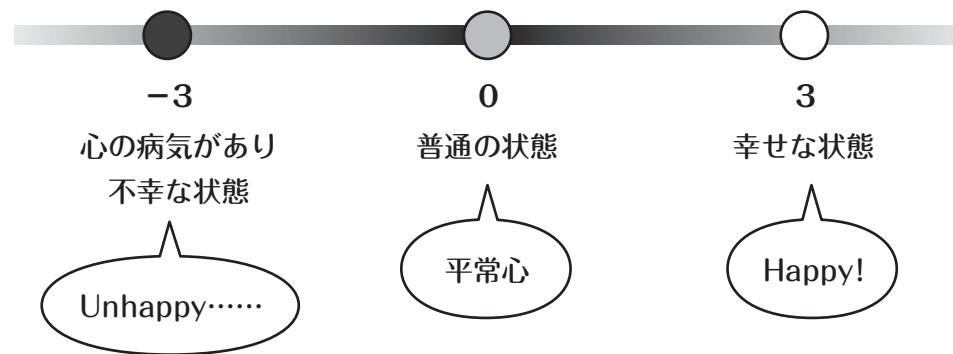
# 幸せは自分の力で生み出せるもの

## 今の幸福度はどの段階？

なんとなく今の自分に自信がない、もっと楽しく前向きに過ごしたい。この講座を学ぶとする人のなかには、そんな思いを持つ人が多いかもしれません。

そこで質問します。あなたは今のどのくらい幸せですか？ 次のような物差しで今の幸福度を -3 から 3 の段階で表すと、どこにたりますか？

あなたの幸福度は？



とはいえ、自分がどの段階にいるか悩む人もいでしょう。そもそも「幸せ」とは何でしょうか。地位や財産を築くこともそうですが、それだけが幸せの尺度ではありません。誰かの手助けをして「ありがとう」と言われるだけでも、とても幸せな気持ちになるものです。

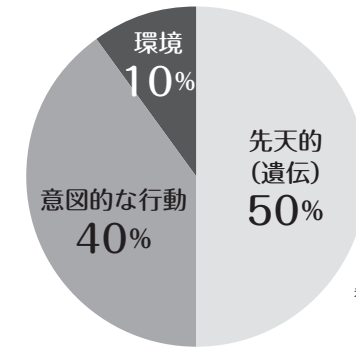
米国の心理学者 S・リュボミアスキーは、幸福感に影響を与える要因として「遺伝・環境・行動」の3つを挙げており、なかでも遺伝（先天性）が50%を占めるとしています（ほかに40%とする説\*もあります）。

だからといって、生まれつきの問題だと諦めるのは早計です。逆にいえば残り半分は別の要因なのです。また、そのうち「裕福か貧乏か」「健康か病気か」など「環境」による影響は10%程度にすぎません。なぜなら、人はどんな環境にもすぐ慣れてしまうからです。

となると、これから幸せをつかむヒントは「行動」にありそうです。

\*国際ポジティブ心理学会発表（2017）

幸福感に影響を与える要因



参考：『幸せがずっと続く12の行動習慣』ソニア・リュボミアスキー著

## 人は自分が決めた行動に幸せを感じる

「行動」とは、自らの意思に従って動くことです。熱中できることを見つけ、積極的に物事に取りかかると、それが「幸せだ」という気持ちにつながるのです。

2万人の日本人を対象にした調査\*においても、学歴や収入よりも「自分で物事を決めること」のほうが、幸福度に影響を及ぼすという結果が出ています。

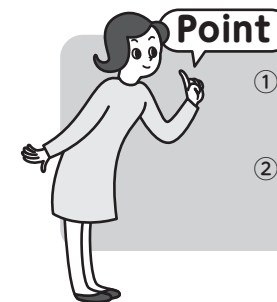
身近な例として、いざ仕事を始めようというときに上司から催促され、「今やるどころだったのに」とモチベーションが下がった経験はありませんか。たとえ結果は同じでも、言われてやるのと自分から始めるのでは、

全く満足度が違うものです。

これが、幸せは自分の力でつくれるという理由なのです。

最初の質問で、あなたの今の幸せはどの段階でしたか。心理学には「ポジティブ心理学」という分野があります。これは、より幸せに生きるために強みを生かし、伸ばすことを研究目的とする学問です。本講座では、これをもとに、「3 = 幸せな状態」を続けるための学習を進めていきます。

\*「幸福感と自己決定—日本における実証研究」（2018）



Point

- ① 幸福感に影響を与えるのは「遺伝、環境、行動」
- ② 幸せをつかむポイントは自ら「行動」を決めること

自分で物事を決める  
ことで幸せに近づく

# 自尊心と自信は全く別のもの

## 自尊心 + 自信 = 自己評価

今のあなたは、自分自身をどのように評価していますか。

「評価する」というと、自分の能力を測ることのように聞こえるかもしれませんが、心理学でいう「自己評価」は、それとはやや異なります。

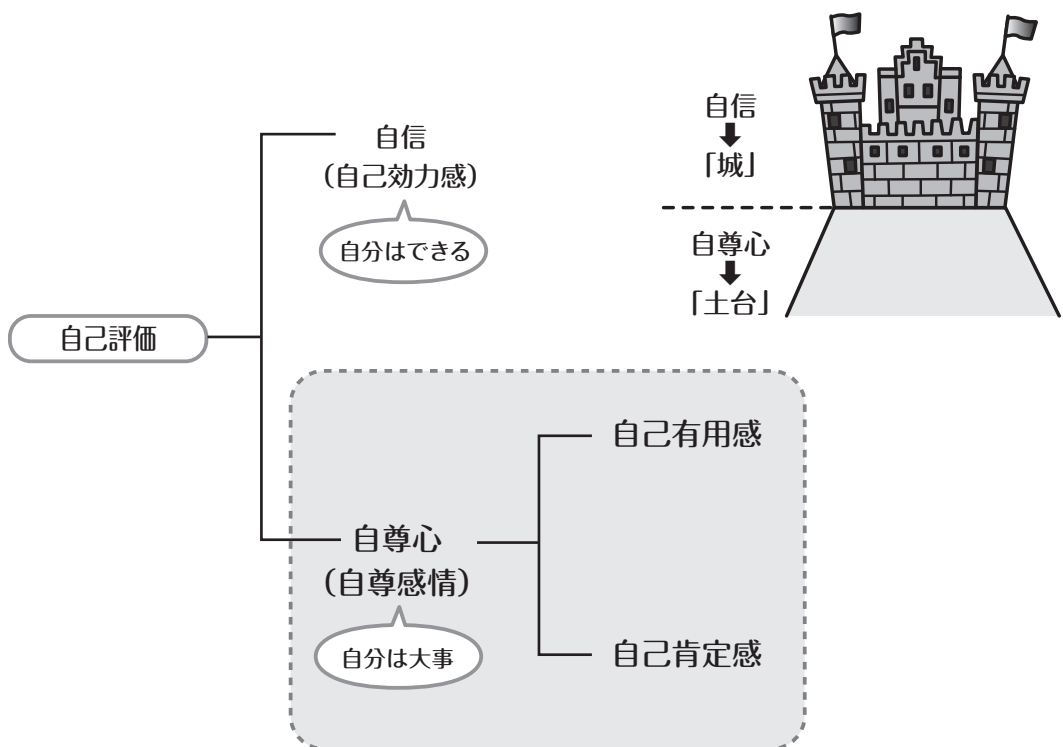
少し詳しく説明しましょう。自分に対する評価は、下図のように「自信（自己効力感）」と「自尊心（自尊感情）」から成り立っています。

自信とは、さまざまな物事に対して「自分

はできる」と思えることです。一方、自尊心は「自分は大事な存在である」と感じられることで、両者は全く別のもので

また、自尊心の土台を支えているのは「自己肯定感」で、さらに「自己有用感」がそこに加わります。少しわかりにくいかもしれませんが、自己肯定感とは自分の価値を自分で認めることであり、自己有用感他人から評価されて、自分は役に立つ存在だと感じること

自尊心と自信は別なもの



## 自信は「can」、自尊心は「OK」

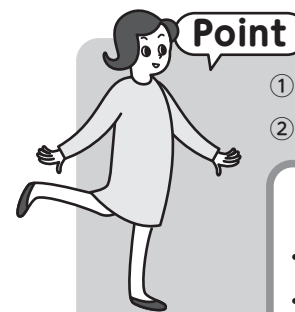
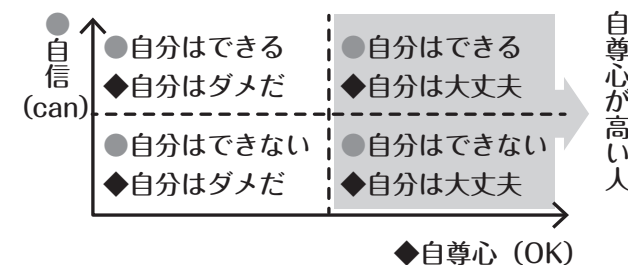
自己評価は、自尊心と自信の「組み合わせ」によって変化します。それぞれを組み合わせさせた4つのパターンの図を見れば、その違いがより明確になるでしょう。自信は「can」、つまり「できる」か「できない」かの違いです。それに対し、自尊心は「OK」かそうでないかで表され、次のような意味があります。

自尊心	
OKである	自分は大事である、愛されている、生きる価値がある、役に立つ
OKでない	自分は愛されていない、安心できない、生きる価値がない、劣っている

自己肯定感の高い人とは、常に「自分は大丈夫」と感じられる人のことです。たとえ失敗をして「自分はできない」と感じて、そこで「自分はだめだ」という気持ちにはなりません。反対に、自己肯定感が低い人は、うまくやれても納得できず「自分はだめだ」と思い込んでしまいます。できる自分もできない自分も受け止めて「自分は大丈夫」と思える、それが自信と自尊心の違いだと理解できれば学習の準備は整ったといえるでしょう。

本講座の目的は、常に自尊心を保てるようになることです。そのために、自尊心の土台となる自己肯定感の高め方に主眼を置いて、1つひとつステップを進めていきます。

自尊心と自信



- ① 自信と自尊心の組み合わせで自己評価が決まる
- ② できる、できないは自己肯定感とは関係がない

自己肯定感 (OK)	自信 (can)
・私はいつだって大丈夫	・私はほかの人より頭がいい
・私の存在そのものに価値がある	・私には友人がたくさんいる

## 対人関係を左右する「人生の基本的構え」

### 自己肯定感が低いとコミュニケーション力も下がる

早足で進んできましたが、ここでは自己肯定感についてももう少し深く掘り下げることにしてしましましょう。

自己肯定感が低い人は、ちょっとしたことを気にしてしまいます。

近年さまざまなハラスメントが問題視されていますが、何げない普段の会話の中でも「〇〇ハラ」と呼べるような事象がよく起こるものです。

話題作の映画を「まだ見てないの?」としてつく聞かれたりするのもその1つ。答える

側がなんとなく引け目を感じているとしたら、それは自己肯定感が低い状態にあるといえるでしょう。

また、人は失恋をすると、まるで自分の存在そのものが否定されたような気がするものです。そんなときに恋人と楽しそうに過ごす友人に対し、「私に見せつけるなんてひどい」と責めるなど、自分が被害者のように振る舞って相手に罪悪感を植え付けてしまうコミュニケーションのパターンも、自己肯定感が低いときによく起こるものです。

#### ●自己肯定感が低い状態にありがちなこと

- ・不安な気持ちが強い
- ・SNSで「いいね!」の数を気にする
- ・相手の顔を異常に気にする
- ・ささいなことでショックを受ける
- ・人からどう見られているか気にする
- ・計画をきちんと立てないと物事に取りかかれない



### 生まれ育った環境に左右される自己肯定感

相手に遠慮して言いたいことをガマンしたり、逆に言い負かしたりするのは、いいコミュニケーションではありません。どうしてそうなるのかは、自分自身の気持ちだけでなく、自分が相手をどう思っているかにも関係があります。

人は誰かと接するとき、自分だけでなく相

手に対しても無意識のうちに「OK=肯定的」か「OKでない=否定的」という態度を取っています。

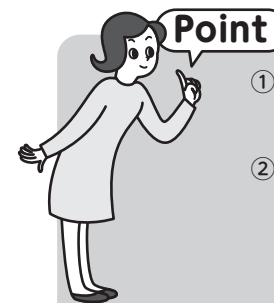
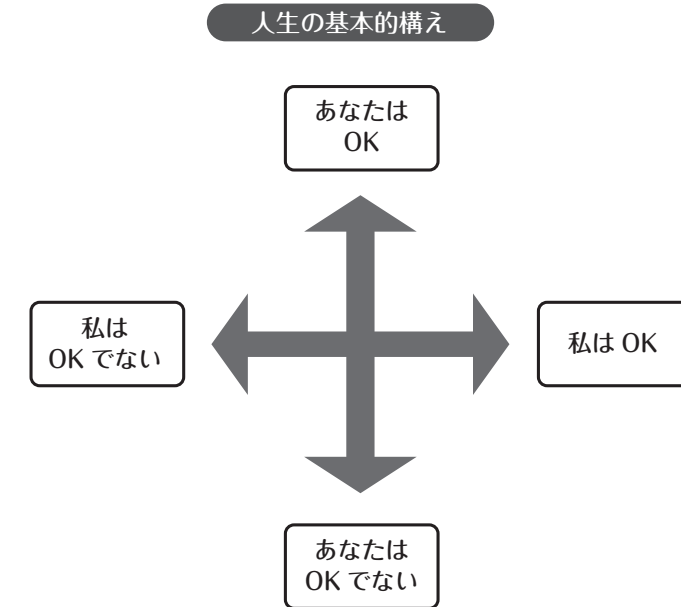
これを「人生の基本的構え」と呼びますが、その違いは育った環境によるところが大きいといわれます。

子どものころ、両親など身近で育ててくれ

た人が安定した精神を持ち、常に自分を大切にしてくれた経験を持つ人は、自然と精神的な基盤が安定する傾向にあります。なぜなら「こんなに大事にされるのだから自分はきっと大切な存在なのだ」という自分への信頼感が生まれ、養育者にも安心して接することができるからです。その結果、生きるための基

本的な構えを良好に確立し、これに沿ってほかの人との関係を築いていきます。

一方、ストレスを抱えた大人に不安定な接し方をされて育った人は、常に相手の顔色をうかがうようになったり、「いい子」を演じるようになったりと、安定した基盤をつくるのが困難な場合もあります。



- ① 「私は OK」とは：自分が好き  
自分を肯定的に認められる状態
- ② 「あなたは OK」とは：  
基本的に「人」が好き  
相手の長所を認められる状態

「～は OK」とは、自分も相手も  
肯定的に認められる状態のこと

# 自己肯定感を高めれば対人関係がスムーズに

## スタートは自分のルーツをたどること

もっとも、生まれ育ちに問題があれば手遅れだということではありません。なぜそこが重要なのかというと、大人になって「どうしてうまくいかないんだろう」と思い悩んだとき、自分のネガティブな考えがどこから来るものか見直す必要があるからです。

人は誰でも「おはよう」とあいさつしたり、笑顔で応えたり、ハグをしたりと、何げない触れ合いによって、互いの存在を認め合っています。これらの行為を心理学用語で「ストローク」といいますが、子ども時代にどんなストロークを受けていたか、自分のルーツをたどることは、ありのままの自分を知るうえ

でとても重要です。

たとえば、自分は大切にされていなかったという思いがあったとしても、そのことで誰かを恨まないようにしてください。重要なのは、自分がネガティブに物事を捉える原因はそこにあるのかもしれない、と客観的に考えることです。

いつも決まった場面で同じように失敗する人は、自然とそちらに向かうクセが身に付いているのかもしれませんが、それが明らかになれば、どう変えればいいのかという方向も見えてくるはずですよ。

好意を持っている相手とそうでない相手では、態度が変わることがあるかもしれません。しかし、自分と相手のどちらを否定しても、いい関係は築けないでしょう。理想とされるのは「I am OK. You are OK.」。こちらが萎縮したり、相手を威圧したりすることなく、

どちらにも肯定的なストロークができることです。

常に両者 OK の関係を築き、安定した対人関係の基盤をつくるのが、自己肯定感を高めることにもなります。

① I am OK. You are OK.	自分も相手も肯定できる理想的な状態
② I am OK. You are not OK.	自分を認めて相手を否定する。攻撃的、排他的
③ I am not OK. You are OK.	自信がなく、相手に逆らえない状態
④ I am not OK. You are not OK.	自分も相手も否定する不毛な状態。虚無的

### 子どものころに受けたストロークを思い返そう

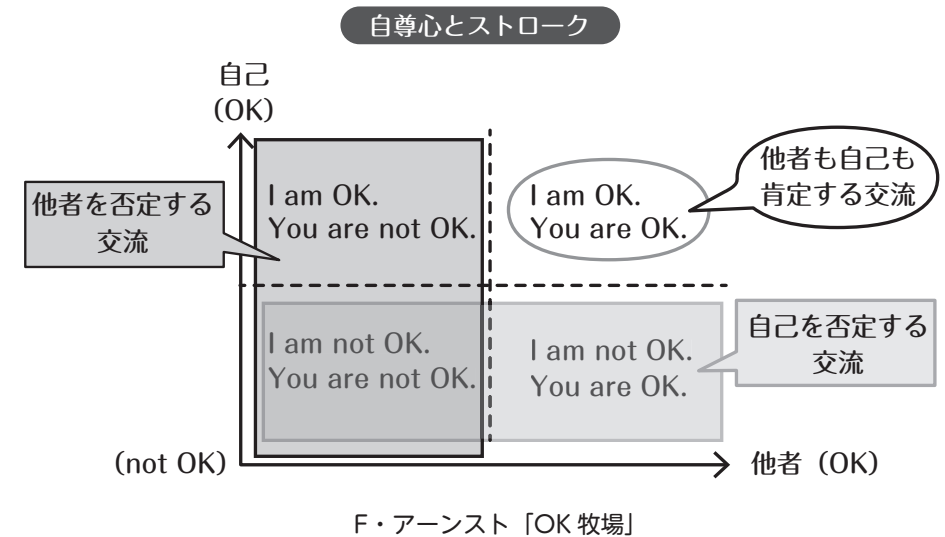


## 「I am OK. You are OK.」のベストな関係

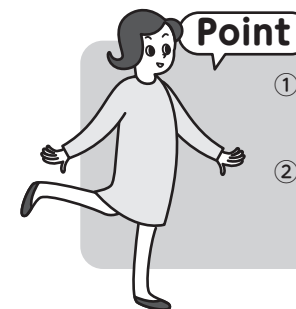
では、コミュニケーションをスムーズにするには、どんなストロークが必要でしょうか。米国の精神科医 F・アーンストは、1971 年に「OK 牧場」という図を考案し、「私（自己）」

と「あなた（他者）」との、4つのストロークのパターンを説明しました。

「I am OK.」とは自分を肯定すること、「You are OK.」は相手を肯定することです。



F・アーンスト「OK 牧場」



- ① 子ども時代に受けたストロークを振り返る
- ② 「I am OK. You are OK.」を意識しよう

**「自分も相手も OK」が理想的な状態**



# 「環境」の変化で自己肯定感が高められる

## 心が弱いのはその人のせいではない

自己肯定感が高く、自尊心を持っているとは、心が健康な状態にあることです。

ときには、心の病気にかかるのは本人が弱いせいだという人もいます。「病気は個人の問題」とするこのような考え方は「医学モデル」と呼ばれ、長い間世の中に浸透してきました。

確かに精神疾患には遺伝性の要因を持つものもありますが、それがすべてではありません。「気合だ」「根性だ」と言って弱った心を鍛え直そうとしても、本人がガマンし続けて燃え尽き、うつ病になることもあります。精神論で片付けるには無理があるのです。

実際に、性格に与える影響は個人の資質だけでなく環境要因にもあることが明らかに

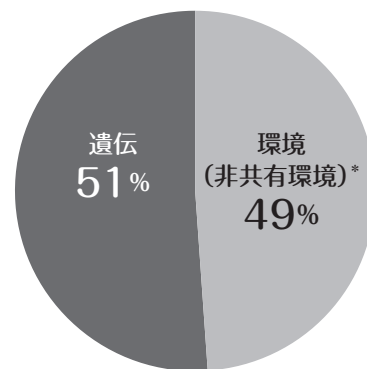
なっています。下のグラフは一卵性双生児を対象にした調査結果ですが、同じ容姿で同じ家に生まれ育ち、同じ学校に通っても、自尊心の度合いが違うのは友人関係など独自の環境要因も影響するからだとしています。

現在では個人と環境の2つの要因が相互に作用して心の病気につながるという「社会モデル」の考え方がICF（国際生活機能分類）\*に採択され、世界の主流となっています。

心を健康に保ち、自分を大切にできる気持ちを育てるには、環境をいい方向に変えることも必要なのです。

\*国際生活機能分類：WHO（世界保健機関）が2001年5月22日の世界保健総会で国際障害分類の改訂版として採択し、加盟国に勧告した医療基準。

自尊心に影響する要因の割合



\*非共有環境：  
家庭や学校ではなく友人関係など  
独自に築いた環境

参考：慶應義塾双生児研究  
(Kieo Twin Study, KTS) 2012年  
(Time 2：20～47歳の1,186名) より

## 自分の力で環境を変えていく

自己肯定感を高めると、物事の受け止め方や考え方が変わります。

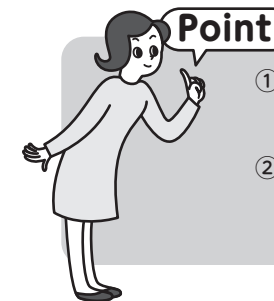
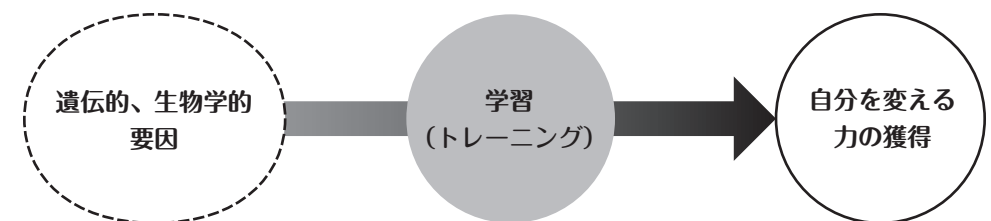
本講座を学ぶ人の中に、実際にカウンセリングを受けたことがある人は多くないかもしれませんが。心理カウンセラーは、悩みを抱える人に対して、その人が本来持っている資質に自ら気づかせ、それをいろいろな場面で発揮したり、新たに学習したりするためのサポートを行っています。そのおもなポイントは次の通りです。

- 客観視する
- 発想の転換をする
- 未来の自分から考える

目の前にあるものにとらわれることなく、心をフラットな状態にして自分を見つめ直し、物事を違う角度から眺め、視野を広げていくこと。これには、科学的に効果が認められたさまざまなトレーニング法があります。それらを学び、実践していくことでストレスマネジメントが行えるようになります。それが周囲の環境をいい方向に変えるのです。

次の章からは、実践的なワークやメソッドに取り組みます。一步一步、自分の力でどんどん自己肯定感を高めていきましょう。

自尊心は自分で身に付けることができる



- Point**
- ①心を弱くするのは個人の資質だけでなく環境要因もある
  - ②学習によって自分を変える力が獲得できる

**学習で自分を  
いい方向に変える！**

## 相手の存在を認める「ストローク」

「ストローク (stroke)」という言葉には、もともと「なでる」「さする」という意味があります。1957年に米国の精神科医E・バーンが「交流分析」という心理療法を提唱し、そのなかでストロークを「他者の存在を認めるすべての行為」と定義付けたことにより、心理学用語としてカウンセリングの場などで広く使われるようになりました。

「他者の存在を認める行為」とは少し難しい方ですが、具体的には言葉をかけたり、体に触れたり、相手がいれば普通に行う働きかけのことと考えてください。また、言葉や動作を伴わず、ほほ笑むなどの表情だけでもストロークになります。

とはいえ、すべてがよいものとはかぎりません。たとえば褒めるのと同様に、

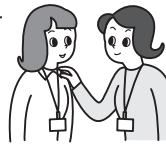

けなすのもストローク。相手の受け止め方によって肯定的にも否定的にもなるものです。

バーンの言葉には「人間はストロークを求めて生きている」というものがあります。人は肯定的なストロークが得られないときは、否定的なストロークを求めてしまうというのです。子どもがわざといたずらをして親の注意を引くのもその1つです。

最もつらいのは何のストロークもない状態。誰からも無視され、そこにいないものように扱われることです。こうした扱いを「ディスカウント」と呼びます。

誰もみな、自分の存在をほかの人に認めてほしいと願っており、それをかなえるのがストロークなのです。

### ストロークの例

	肯定的なストローク (相手を幸せにする)	否定的なストローク (相手を不快にする)
心理的なストロークの例	<ul style="list-style-type: none"> <li>褒める</li> <li>ほほ笑む、うなづく</li> <li>慰める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>叱責する、非難する</li> <li>バカにする、にらむ</li> <li>嘲笑する</li> </ul>
肉体的なストロークの例	<ul style="list-style-type: none"> <li>握手をする</li> <li>肩を抱く</li> <li>ハグをする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>暴力をふるう</li> </ul> 

# 第2章

## 「ダメな自分」は 偏った自分の気持ち

自尊心と自己肯定感についてなんとなくイメージがつかめてきたでしょうか。それでは少しずつ実践的なトレーニングを始めていきましょう。

まず、この章では客観的に自分を見つめ直すことを学びます。「客観的」とは、少し距離を置き、誰かほかの人のような目線で外から自分を眺めることです。

たとえば、街を歩きながら、ふとウインドーに映る自分の姿を見て、思わず背筋を伸ばすことはありませんか。いつも荷物を持つ手が同じだと、姿勢にゆがみが生じることもあります。それと同じように、決まりきった考え方をしていると、知らず知らずのうちにものの見方にも偏りが出ます。ここでは、よくある思考の偏りについてパターンをいくつか紹介します。そのなかに自分があてはまるものを見つけられれば、そこから抜け出す手がかりとなります。

手始めに、今の自尊心の度合いについて簡単なセルフチェックを行います。まずはそこから客観的に自分を見直していきましょう。

### ★学習スケジュール

	予定日	実施日		予定日	実施日
Lesson 1	/	/	Lesson 4	/	/
Lesson 2	/	/	Lesson 5	/	/
Lesson 3	/	/			

## セルフチェックで自分を客観視しよう

## 自尊心の高さを数値で測定する

自尊心の高さを測定するのに最もよく使われる方法として、「ローゼンバーグの自尊心尺度」\*があります。ここではその簡易版として、10項目の質問に対し4段階で答える

質問表を用意しました。下の説明文を読んで、早速やってみてください。

\*米国の心理学者マーシャル・ローゼンバーグが1965年に発表。

①次の質問に対し、それぞれ下の選択肢からあてはまる回答を選び、その点数を右端の欄に記入しましょう。質問番号によって点数の付け方が異なりますので気を付けてください。

質問	点数
1 私は自分に満足している	
2 私は自分がだめな人間だと思う	
3 私は自分には見どころがあると思う	
4 私は、たいいていの人がやれる程度には物事ができる	
5 私には得意に思うことがない	
6 私は自分が役立たずだと感じる	
7 私は自分が、少なくとも他人と同じくらいの価値のある人間だと思う	
8 もう少し自分を尊敬できたらと思う	
9 自分を失敗者だと思いがちである	
10 私は自分に対し、前向きな態度を取っている	

回答の選択肢：あてはまる数値を点数欄に記入

質問番号	はい	どちらかといえば はい	どちらかといえば いいえ	いいえ
1・3・4・7・10	4点	3点	2点	1点
2・5・6・8・9	1点	2点	3点	4点

②すべて記入し終わったら合計点と平均点を算出して下の欄に記入してください。

私の合計点は  点で、平均点は  点です

## 自尊心の高さは地域や世代によっても違う

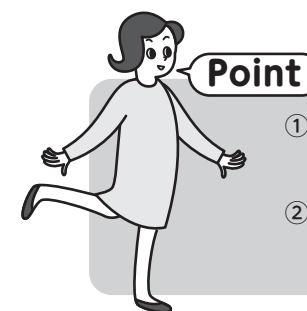
さて、結果はどうでしたか。自尊心の高さについては、「合計点30点以上＝高い、20点以下＝低い」が一般的な目安とされていますが、世界53か国を対象にした国際比較研究 (Schmitt & Allik, 2005) によれば、日本人の合計点の平均は25点で最も低いという結果が出ています。

そのほか、世代による違いもあり、平均点の比較では「高齢者＝3.5、成人＝3.4、大学生＝3.2」となっています (2005年度の

調査)。

これらの結果を参考に、あなたの今の自尊心がどの程度の高さを把握しましょう。

とはいえ、もちろんこの尺度が絶対的なものというわけではなく、仮に数値が低くても不安になる必要はありません。ただ、自分を客観的に見るために数値を使うことも1つの方法だと知っておきましょう。学習を進めながら、ときどきチェックしてみてください。



Point

- ①自分を客観視できる自尊心尺度を活用する
- ②目安を参考に自尊心が高いか低いを知る

自尊心尺度は  
自分のポジションを  
知るのに役立つ

# ダメだと思う心のしくみを知る

## ものの見方が感情を左右する

私たちが「自分はダメだ」と思うのはどんなときでしょうか。

同じ映画をみんなで見てもそれぞれ評価が分かれるように、1つの出来事に対してすべての人が同じ感情や思考を持つとはかぎりません。「今日は今年一番の寒さになる」というニュースに「路面が凍ると危ないな」と不安に思う人もいれば、「初雪が降るかも」とロマンチックな期待を抱く人もいます。人の感情は出来事そのものよりも、それを「どう考えるか」によって左右されます。そこに思考のクセが潜んでいます。

心理療法の1つに「認知行動療法」というものがあります。これは「認知（ものの見方）」が「感情」や「行動」にどう影響するかを見るものです。ここでは、それを用いて、ネガティブな気持ちになりやすいときに意識的に考え方を紹介しましょう。

心が弱っているときは、何か大きな決断をしようとしてもマイナス面しか見えず、決して好ましい結果にはなりません。そんなときは結論を急がず、プラスの面に目を向けることが大切です。

## とっさに浮かぶ「自動思考」のワナ

わかりやすい例で考えましょう。ある人が資格試験を目指し、力試しに模試を受けたところ、合格ラインに届かないという結果が出ました。そのとき、とっさに浮かんだのは下の図のような考えです。

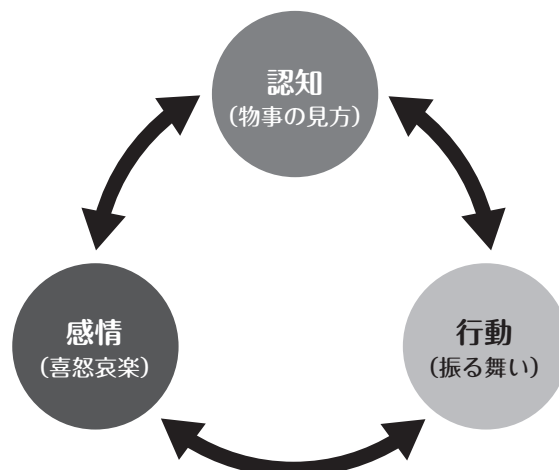
何かの出来事に遭遇したとき、反射的に心に浮かぶこのような考えを「自動思考」といいます。下の例ではすべてがマイナス方向に偏っています。しかし心を落ち着け、「同じ結果で合格した人もいる」「得意な科目は合格点に達している」「まだ時間は十分ある」などとプラスの事実にも目が向くと、再び頑

張ろうと思えるようになります。

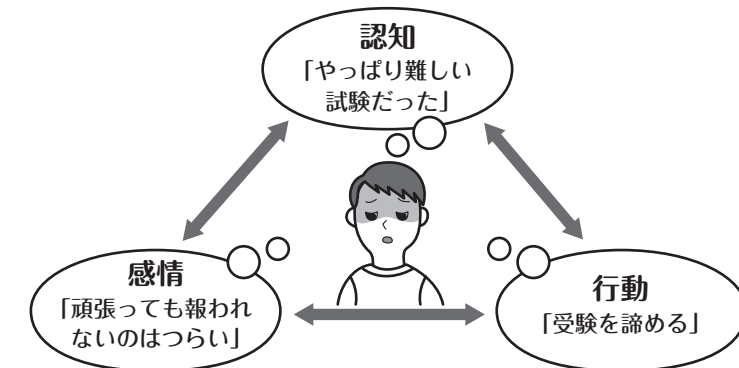
古代ギリシャの哲学者ソクラテスは、相手が自らの矛盾点に気づけるように、誘導的な質問を次々重ねて対話しました。これは「ソクラテス式問答法」と呼ばれ、心理カウンセリングの場でも、考え方のクセに気づかせるために用いられる方法です。

自動思考にとらわれたときは、反対の立場から「ほかの可能性はないか」と自分に質問をしてみましょう。ネガティブな状態から抜け出すきっかけがつかめます。

「認知」「感情」「行動」は相互に結び付いている



「自動思考」のワナ



Point

- ①感情を動かすのは出来事そのものではなく、ものの捉え方である
- ②ほかの考え方はないか、自分で自分に質問してみる

自分の考え方のクセを知ろう



# 自動思考が生まれる原因は心の奥にある

## ものの見方をゆがめてしまう「自動思考」

自動思考には、おもに下の表のようなパターンがあります。

たとえば「早く結婚しなきゃ」「弱音を吐いてはいけない」「友だちをたくさんつらないと」などと、無意識に自分を追い込むのが「べき思考」です。提出した書類を1か所直すように言われただけで「ダメだった」と

落ち込むのは「白黒思考」、また、「正直者がバカを見る」という考えは「一般化」の代表例です。

このような考え方のクセがつくと、どんな出来事も悪く受け止めてしまうようになります。これを「認知のゆがみ」といいます。

### 自動思考の例

マイナス思考	どんなものでもダメな面しか目に入らない 例)「自分が試合に勝ったのは、相手の調子が悪かったからだ」
白黒思考	全部 OK か全部ダメ。完璧でないと意味がない 例)「〇か×か」「敵か味方か」どちらかしかない
べき思考	〇〇すべき、〇〇すべきではない、と自分を縛り付ける 例)「社会人になったのだから甘えてはダメだ」
思い込み	つまりダメということだ、と勝手に解釈する 例)「返事がないのはその気がないということだ」
決め付け、信じ込み	ダメに決まっていると信じて疑わない 例)「この仕事はうまくいかないに違いない」
拡大解釈、過小評価	1つがダメならほかのものもきっとダメだと思う 例)「反射神経が鈍いから、どんなスポーツをやっても上達しない」
感じ過ぎ (感情的決め付け)	自分の感情だけで物事を判断する 例)「気分が乗らないから何をやってもうまくいくはずがない」
一般化し過ぎ、 レッテル貼り	〇〇とはそういうものだ、というように断定する 例)「最近の若者は身勝手だ」「女の子だからピンクがいいだろう」
個人化	ほかの要因は無視し、原因はすべて自分にあると感じる 例)「私がいるせいで、チームの成績が伸びないのだ」

## 長年の間に築かれた「スキーマ」

自動思考が生まれる原因は、実は私たちの心のしくみにあります。

人はものを認識するとき、自分の記憶を頼りにします。バナナといえば黄色い皮や柔らかい食感、甘みが思い浮かぶのも、それを食べた経験に基づくものです。長い間にさまざまな学習や体験から得た知識は互いに結び付き、頭の中にネットワークを築きます。その知識の集合体を「スキーマ (schema)」と呼びます。

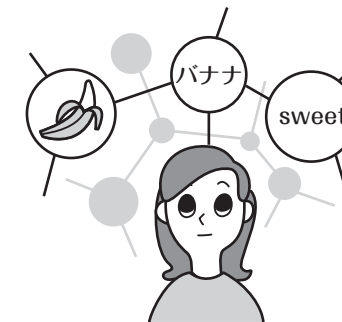
スキーマは、人が生きるうえで重要な役割を持っています。たとえば、一度手順を覚えれば何度でも同じ作業ができるのも、猛スピードで走る車を「危ない」と避けるのも、

すべてスキーマのおかげです。スキーマは物事を認識するパターンや枠組み、ひいては人間観を形成し、その人の情報処理能力を高めているのです。

その一方で、スキーマは考え方のクセを生む要因ともなります。情報処理がパターン化すると、「これは〇〇に違いない」という自動思考が心の表面に浮かびやすくなります。しかし、それが単なる早とちりや認知のゆがみであることも多いのです。

スキーマは心の奥深くにあるので、普段は気づかれることはありません。だからこそ意識的に自分の考え方を見直す必要があるのです。

### スキーマはネットワーク化した知識の集合体



### Point

- ①自動思考のいろいろなパターンを知っておこう
- ②スキーマは情報処理を速めるが自動思考も生みやすい

心の奥深くにある  
スキーマを意識的に  
見直そう！