

認知メタメタ沼から抜け出す！:メタ認知を発動する4メソッド

「認知メタメタ沼」とは、事実を見ているようで実は見ておらず、脳がいつものパターンで感情的に解釈してしまっている現象を表す。「認知メタメタ沼」を抜け出すには、「自分を見ている自分＝メタ認知」を育て、感情そのものは否定せずに認めたくえて、解釈（歪んだ考え）を論理的に論破、現実に近いものに引き戻す訓練をしていく。

- 1) それは事実？ 事実だという証拠は？ 事実じゃない証拠も挙げてみて。
- 2) 「全部」「必ず」「絶対」「いつも」「みんな」「自分だけ」「あの人だけ」「終わり」「最悪」…、極端な言葉だけど、それは本当？ 「沼の言葉」じゃない？
- 3) 自分の感情と、事実を混同していない？ ネガティブな感情を他人や状況と理不尽につなげていない？
- 4) たとえ事実だとしても、それは自分の目標（ゴール）に影響する？

12 の認知メタメタ沼:それぞれを論理的に論破する例

A. 白黒思考:「成功か失敗か」「良いか悪いか」「ゼロか百か」と、極端に判断する

「完璧じゃなければ失敗」→ 完璧でなくても成果は上がる。20点も30点もプラスはプラス。

「成功するか失敗するかしかない」→ 学び、改善という第3の結果がある。

「少しでもダメなら全部ダメ」→ 一部の欠点が全体の価値を消すわけではない。

「自分は、みんなに好かれなければ」→ そんなこと、可能？

「自分は、～でなければ価値がない」→ 本当に？

- 目標（ゴール）に照らした思考:完璧主義になったら、つらいだけ。できていること、できていないことを分けて、できるようになっていこう

B. 過度の一般化:個別のできごとをネガティブな一般論に広げる

「結局、いつもこうなる」→ 「いつも」の具体例を全部挙げてみて。

「どうせ、また失敗する」→ 過去がすべて失敗だったとしても、過去と今、次は違う。

「自分の人生、うまくいったことがない」→ 一度も成功していないという証拠は？

「みんな、自分をダメなヤツと思っているはず」→ 例外の人は？

- ゴール思考:決めつけて後ろ向きになっていたら、目標にたどりつけないし、つらいだけ。

C. 破滅化(最悪視):できごとを人生レベルの大惨事にふくらませる

「これで人生終わり」→ 今は大変でも、半年後も同じように感じていると思う？

「取り返しがつかない」→ 本当に回復不能な事例はどれくらいある？

「もう立ち直れない」→ 過去、そう思って、立ち直った経験はなかった？
「これで全部壊れた」→ 「全部」を具体的に言って。それは人生のすべて？
■ゴール思考：失敗もつらい気持ちも受け入れて、認めて、また進もう。

D. 心のフィルター：悪い部分、悪い情報、自分が注目したい情報にだけ目を向ける

「やっぱり、悪いことが起きた」→ ネガティブな所だけ拡大していない？ 良い点も挙げて。
「あれは最悪」→ 良かった点も同じ重さで評価している？
「ほめられたけど、本音じゃないはず」→ 本音じゃないと裏付ける証拠は？
■ゴール思考：悪い面ばかり見ていたのでは進めない。悪いことから学べる部分は学ぶけど、良い面も見て前向きに。

E. 結論の飛躍：根拠や過程、細かい状況を見ず、悪い結末や結論を決めつける

「きっと嫌われた」→ 本当に嫌われた（それは事実）？ 妄想じゃない？
「どうせ嫌われる」→ 根拠は？ 本当に根拠があるなら、その要因を変えられる？
「きっと失敗する」→ 「きっと」の失敗確率を数字で言うと何%？
「うまくいくわけがない」→ うまくいった経験はゼロ？ 取り組んでみた？
「絶対悪い結果になる」→ 「悪い結果」って？ 他の結末は本当にありえない？
■ゴール思考：この思考を続けていると、誰ともかかわらない、何も取り組まないということになってしまうぞ。

F. 心の読みすぎ：他人の気持ちを読みすぎる。特に、自分にとってネガティブな方向に読む

相手の気持ちを決めつける → 本当にそう思っている？ 勝手に決めつけたら相手に迷惑。
「迷惑に思われてる」「馬鹿にされているはず」→ 相手がそう言った？ 相手がそう感じたという事実／証拠は？
「嫌われている」→ 観察したこと（表情、言い方など）と、自分の感情を混同していない？
「評価が下がった」→ 上司や相手から直接聞いた？
■ゴール思考：必要なことははっきり、「～ですか？」と聞こう。

G. 個人化(個人的にとる)：悪いできごとをなにもかも自分のせいにする

「すべて自分のせい」→ その場の状況の原因はなかった？
「自分さえいなければ」→ 本当に自分一人で結果が決まった？ 他の人の要因は？
「全部、判断ミス」→ 予測不能な要素はなかった？
■ゴール思考：目標に向けて改善していくためには、「自分だけ」じゃダメだよな。

H. 他者を責める：問題の原因を他人に押しつける

「あの人が悪い」→ 結果に対する、各人の影響を整理してみよう。自分の責任は？
「あの人がさえいなければ」→ 問題はその人一人だけで起きた？

「全部、〇〇さんのミス」→ システムや状況の責任は？

「被害者はいつも自分」→ 「いつも」？ 本当に？ 「被害」はどんなこと？

■ゴール思考：目標に向けて改善していくためには、「あの人だけ」じゃダメだね。

I. レッテル貼り：「あの方は～」などと決めつける。特定の行動や言動を人格にすりかえる

「あの方は無能」→ 今回の結果が、その人の能力全体？ 状況の影響は？

「あの方は性格が悪い」→ 特定の行動で人格を断定している？

「信用できないタイプ」「敵」→ 具体的事実を挙げて。信用できる証拠となる事実も挙げて。

■ゴール思考：行動や言ったことは、その人そのものじゃない。思い込みで人を自分のまわりから減らしていってしまったら損では？

J. 他者との比較：常に、自分と他人を比べる

「他人にばかり、いいことが起こる」→ 他人は他人、自分は自分。その人の、自分からは見えない苦労があるかも。

「自分はいつも下」→ 評価軸はひとつだけ？ 自分の過去と今を比べたら？

「才能の差だ」→ 努力や環境の影響は？ 具体的な努力をしている？

■ゴール思考：「できない」「ダメ」と卑下ばかりしていると、「しようとしないう自分」も認めてしまうよ。

K. 公正世界への誤信：「自分の努力は報われるべき。なのに…」という信念で考える

「努力は必ず報われるはず」→ 運や環境の違いも結果に影響する

「頑張っているのに、評価されないのはおかしい」→ 成果につながるような努力をしている？

「自分が正しいのに、認められないのはおかしい」→ 世の中は公平ではないし、正しいことを認めたくない人はたくさんいる。「正しさ」もひとつとは限らない。

「公平じゃない」→ 運や環境もある。自分に見えていない苦労をしている人もたくさんいる。

■ゴール思考：不公平なことはたくさんあるけど、自分の目標に向かうことは変わらない。

L. 後悔：「あの時、～だったら、今は～だったのに」と、やり直せない過去のせいにする

「あの時、～言わなければ…」 「～をしなれば」→ 当時の状況で最善だったのでは？

「あの時、別の選択をしていたら…」→ 結果が必ず良くなった保証はある？

「気づくべきだった」→ 自分には予知能力がある？

「あの時の～が悔しい」→ 自分を責め続けて状況は良くなる？

■ゴール思考：後悔から学んで、次はより良い判断をしよう。