

妖怪名		歪み具合と心の痛み	憑りつかれたときの口ぐせ	
1	白黒妖怪 ひやくぜろ馬	 <p>白黒妖怪 ひやくぜろ馬</p>	<p>「白黒思考」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 極端な“完璧主義”。「100か0か」「白か黒か」でしか考えない。 ◆ 常に根拠のなき希望か極端な絶望感のどちらかの顔になる。 <p>■ 人間は何かを完璧にすることはできないので、結局いつも憂鬱な気分になる。 口周りからは頑固者、もしくは話の通らない変な人として見られ遠ざけられていくので注</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「この注文が取れなかったら、私は店員として完全にクズだ」 ● 「みんなから嫌われたら、僕は死ぬしかない」 ● 「完全に失敗だ」 ● 「いつもダメになる」 ● 「すべての仕事でよい結果を出さねば意味がない」 ● 「1つでも失敗してしまったら、元も子もなくなる」
2	絶望妖怪 ぐるぐるムンク	 <p>絶望妖怪 ぐるぐるムンク</p>	<p>「心のフィルター」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分に起こった出来事のいいところを見ない。 ◆ 1つの良くないことをよくよく考えてしまい、頭の中がネガティブなことばかりでいっぱいになり真暗な気持ちになる。 <p>■ うつ状態で起こりやすい。 ■ 世の中が真暗に感じて落ち込み、いらぬ苦痛を引き起こす。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「いつも・・・」 ● 「すべて・・・」 ● 「絶対・・・」 ● 「いつも決まってるよ」 ● 「うまくいったためしがない」 ● 「私は絶対に失敗する」 ● 「いつもうまくいかず、みんなに嫌われるのだ」 ● 「女性はみな、僕のことを笑いのみにする生き物だ」 ● 「私はいつも時間が守れないルーズな人間だ」
3	視野狭妖怪 いいこと見なア	 <p>視野狭妖怪 いいこと見なア</p>	<p>「結論の飛躍（①心の読みすぎ②先読みの誤り）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 根拠なくネガティブな結論に飛躍し、事実と違った悲観的な結論を出してしまう。 ◆ 心の読みすぎ①相手の考えを知らないのに、自分は相手に否定されると思い込む。 ◆ 先読みの誤り②不幸しか映らない鏡を見ているように、今の自分は確実に悪くなるよと決めつ <p>■ 一人で勝手に対人関係を悪化させる。いわゆる独り相撲状態。 口周りは「勝手に怒って勝手に機嫌が悪くなる付き合いにくい人」という印象を持つので、</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「今までの私の人生の中で、いいことなんて一つもなかった」 ● （たくさんの良い出しがあっても一つのダメ出しがあると）「やっぱり私には才能がないんだ」 ● 「私は嫌われている」 ● 「この言葉の意味が分からないなんて、私はなんて頭の悪い奴なんだ」
4	価値下げ妖怪 マイナス係長	 <p>価値下げ妖怪 マイナス係長</p>	<p>「感情的理由付け」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分のその時の感情を根拠にしてモノゴトを決めてしまう。 ◆ 自分の感情を真実のように考えてしまう。ネガ思考が前面に出てきて、ポジ思考が感情が後退している場面で生じやすい。※心のフィルターに相似 <p>■ 感情に振り回されてしまい客観的事実を見誤る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「これはまくれた」 ● 「たまたまだ」 ● 「やっぱり自分には仕事をする能力がないんだ」 ● 「私は腐った偽善者だ」 ● 「過去の失敗の償いに過ぎない」 ● 「私の営業成績は最近良くなってきているけど、それはお客様の気まぐれのせいだ」 ● 「私は有名大学を卒業したのに、実際にはこの仕事では何の役にも立っていない」
5	独り相撲妖怪 考えすぎ男	 <p>独り相撲妖怪 考えすぎ男</p>	<p>「べき」思考（命令型思考）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 行動への評価を「～すべき」「～すべきではない」と考える。 ◆ 「べき思考」になると、高い基準に合わせようと自分自身を追い詰めることになる。 <p>■ 他人を「べき思考」でコントロールしようとする、イライラや怒りを感じやすくなる。 ■ 罪悪感や自己嫌悪を感じ、日常に無用の混乱をもたらす。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ①独り相撲を取ってしまう。 ● 「きっと私は上司に嫌われているのだ」 ● 「主人はきっと私のことを何か怒ってるんだわ」 ● ②自分自身に押し付けたデタラメ。 ● 「この病氣は決して治らないのだ」 ● 「私は一生不幸だ。」 ● 「私は永遠に孤独だ」 ● 「私は生きている間ずっと〇〇だ」
6	どうせほんまは妖怪 逆さ眼鏡で自己	 <p>どうせほんまは妖怪 逆さ眼鏡で自己否定さん</p>	<p>「自己関連付け（非難）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ まったく無関係であるはずの物事の責任（原因）が自分にあると考えたり、相手がすべて悪いと考えたり、必要以上に自分もしくは相手に責任があると考える。 ◆ 自分や他人が誰かに100%影響を及ぼすことなど不可能であることに気づかない。 1.個人化。「私がすべて悪いんです！」 2.責任の押し付け。「全てあいつが悪いんだ！」責任転嫁も同じ。 <p>1.罪悪感で自分を責める。このパターンを繰り返すと自己評価が低下。 2.スッキリするが、「相手との関係が悪くなる」「次に顔を合わせた時に/バツが悪い」「こちららが間違った時に助けてもらえなくなる」「後味が悪くて嫌な気分になる」「緊張するの自分で</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「私を褒める人は、私の上っ面しか見てない人だ」 ● 「成績が良かったのは先生の教え方が良かっただけだ。」 ● 「これは私の実力ではない」 ● 「彼は小さなミスだと笑ってくれたが、大きなミスに違いない」 ● 「彼女に小言を言われた。彼女は私のことが大嫌いなんだ」
7	乗っ取り妖怪 感情で決めつけ	 <p>乗っ取り妖怪 感情で決めつけマスク</p>	<p>「べき」思考（命令型思考）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 行動への評価を「～すべき」「～すべきではない」と考える。 ◆ 「べき思考」になると、高い基準に合わせようと自分自身を追い詰めることになる。 <p>■ 他人を「べき思考」でコントロールしようとする、イライラや怒りを感じやすくなる。 ■ 罪悪感や自己嫌悪を感じ、日常に無用の混乱をもたらす。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「俺が腹を立てているのだからあいつは悪い奴だ」 ● 「私がダメ人間である証拠は、私が自分をダメ人間だと感じるからです。」 ● 「不安を感じているのだから失敗するに違いない」。
8	妄信的命令妖怪 ベキBaby	 <p>妄信的命令妖怪 ベキBaby</p>	<p>「レッテル貼り」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 自分や他人に柔軟性のないイメージを創り上げて、そのイメージを固定してしまう ◆ ネガティブな自己イメージを創作し、ミスや失敗をしたときにそのレッテルを貼る。 ◆ 一度レッテルを貼ると、その後も「そうだ」と決めつけ凝り固まってしまう思考。 <p>■ 物事に柔軟に対応したり、自分を成長させたりする機会を失ってしまう。 ■ 感情に巻き込まれて冷静な判断ができなくなる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「常識的に考えて～」 ● 「まともな人間なら皆、～すべきだ」 ● 「人間はもっと他人に対して感謝するべき」 ● 「上司ならもっと大人らしくするべき」 ● 「あの時は怒るべきではなかった」 ● 「管理職になったのだから、みんなの見本にならなければならない」 ● 「父は弱音を吐いてはならない」
9	ラベリング妖怪 腐レッテル厨	 <p>ラベリング妖怪 腐レッテル厨</p>	<p>「自己関連付け（非難）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ まったく無関係であるはずの物事の責任（原因）が自分にあると考えたり、相手がすべて悪いと考えたり、必要以上に自分もしくは相手に責任があると考える。 ◆ 自分や他人が誰かに100%影響を及ぼすことなど不可能であることに気づかない。 1.個人化。「私がすべて悪いんです！」 2.責任の押し付け。「全てあいつが悪いんだ！」責任転嫁も同じ。 <p>1.罪悪感で自分を責める。このパターンを繰り返すと自己評価が低下。 2.スッキリするが、「相手との関係が悪くなる」「次に顔を合わせた時に/バツが悪い」「こちららが間違った時に助けてもらえなくなる」「後味が悪くて嫌な気分になる」「緊張するの自分で</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「自分は負け組だ」 ● 「愚か者だから、結果こうなる」 ● 「人の価値は学歴や年収によって決まる。努力など無駄」 ● 「全く私ってヤツは・・・」
10	ドッチも妖怪 罪々姉妹	 <p>ドッチも妖怪 罪々姉妹</p>	<p>「自己関連付け（非難）」</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ まったく無関係であるはずの物事の責任（原因）が自分にあると考えたり、相手がすべて悪いと考えたり、必要以上に自分もしくは相手に責任があると考える。 ◆ 自分や他人が誰かに100%影響を及ぼすことなど不可能であることに気づかない。 1.個人化。「私がすべて悪いんです！」 2.責任の押し付け。「全てあいつが悪いんだ！」責任転嫁も同じ。 <p>1.罪悪感で自分を責める。このパターンを繰り返すと自己評価が低下。 2.スッキリするが、「相手との関係が悪くなる」「次に顔を合わせた時に/バツが悪い」「こちららが間違った時に助けてもらえなくなる」「後味が悪くて嫌な気分になる」「緊張するの自分で</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 「この失敗の責任は全部自分にある」 ● 「彼がうまくできないのは私が至らなかったせいです」 ● 「戦争が始まってしまったのも、私のせいです」 ● 「犯罪が起こるのも私がちゃんと生きてないせいです」。 ● 「私さえ生まれてこなければ誰も不幸にはならない」 ○ 「この失敗の責任は私以外の誰かです」 ○ 「あなたが悪い。私は一切悪くない」 ○ 「彼女が失敗したのは単に彼女の能力の問題です。私は一切悪くない」 ○ 「私に責任を押し付けようとするな！私以外の責任じゃないか」 ○ 「私以外のみんながもっと有能だったら、仕事ももっとうまく