こんにちは。シニア産業カウンセラーの吉田千晶です。私は今企業でメンタルヘルス研修の講師をしています。セルフケア（働く人が自らのストレス状態に対処すること）の講義の中で、自分の考え方のクセに気づいてそれを修正し、ストレスを軽減するというお話をしますが、落ち込みやすい考え方のひとつに、「恣意的推論」というものがあります。「他人の心を読みすぎたり、将来のことを先読みして、悲観的な結論を出してしまう」というものです。例えば、朝「おはよう」と声をかけたところ、いつもは挨拶を返してくれる人が今朝は無言のままうつむいたとします。その人は何かに集中して気がつかなかったのかもしれないし、物が下に落ちたのかもしれない。なのに確認もしないで「私、何か悪いことしたのかしら？」「私のこと怒っているの？」と思って一日中暗い気持ちになるようなことです。これは最近多く見られる考え方のクセです。新入社員研修時に、「恣意的推論をしがちな人は手を挙げて」というと、半数くらいの方は挙手されますね。皆さん人間関係で苦労しているのだなあ、と感じます。また、最近は「空気を読む」ことがあたりまえになっているようですが、これも根は似ていると感じます。この「空気」とは、人間関係の中で流れる雰囲気のことなので、全く読めないのも問題ですが、度を越すと相手の顔色ばかり見て、自分自身の意思や思いを相手に伝えられなくなります。「恣意的推論」と「空気を読も

うとし過ぎること」が、特に若い人の傾向として自分自身をがんじがらめにしてしまい、臆病になっているのでは、と思うのです。カウンセリングや研修をとおして、この恣意的推論のクセを緩められるように関わっていきたいと思っています。