

# 考え方チャートを やつてみたよ!

作者 くら

漫画担当 カワラハジメ



僕の1年を  
振り返ってみても…

A先読み  
Bべき思考  
C思いこみ  
D深読み  
E自己批判  
F白黒思考

「白黒思考・先読み思考・べき思考」が頭著だ

僕の結果はコレ

今回の特集の やつやな

…と  
実際そうしてた  
考え方のクセから  
行動している!

来たご依頼を  
断れば今後依頼が  
「二切」来なく  
「なるのでは」?

白黒思考の  
先読み思考

すべての依頼を  
受ける「べき」  
では?

べき思考

なるほど  
なく

半面…  
やることを  
抱えすぎて  
パンクしたりしてる

もろは  
諸刃の剣やねえ  
たしかに極端

この考え方のお陰で  
たくさん行動できた  
外にも出られたし  
この漫画も作れている

くら…ココロに不調を抱える者として自身の経験を社会に還元しようと活動中。みんなねっとで「自分を知り  
たい!」連載中



先読み思考の特徴… ○悪い予想をする ○失敗しにくい

白黒思考の特徴… ○断定的に判断 ○判断が早い

「組み合わせる」と…

それに解説にある  
各クセの特徴を

きっと成功する！  
素早く的確な  
行動！

落ち着いて！

これは  
失敗するはず！  
やらない！

心配すぎ！

自分の状態や状況しだいで  
極端な行動にでちゃう  
可能性もあるね

A 先読み  
B べき思考  
C 思いこみ  
D 深読み  
E 自己批判  
F 白黒思考

俺は相手の気持ちを極端に  
深読みする思いこみ人間

僕と真逆!!  
気配りできる  
優しい人と  
言ってほしいな!

極端な考えになっても  
それが「自分のクセ」に  
よるものだと知ってたら…

一旦落ち着いて  
見直すことも  
できるかも  
しれないね

ところで君は  
どうなの