

自動思考記録表(コラム表)

©2018 kibunhigh.net

| | |
|---------------------|--|
| 出来事 | <p>2018年6月10日放送のフジテレビの報道番組「Mr.サンデー」で、MCのミヤネが9日夜に起きた新幹線殺傷事件について取り上げた。</p> <p>犯人像として発達障がいについて掘り下げていたが、犯人が発達障がい者だから犯行に及んだと誤解されるような話の展開をしていた。</p> <p>早速同局に@ツイートして抗議した。</p> |
| 自動思考 | <p>「発達障がい者＝犯罪者」</p> <p>発達障がい者は誰も犯罪者として社会から偏見の目で見られ、危険人物として差別の対象になる。</p> <p>障害をカミングアウトしてしまうと社会での居場所がなくなり、表立って生きていけない。</p> |
| 気分 | <p>怒り 100% / やりきれない 80% / 価値がない 70%</p> |
| 考え方のくせ | <p><u>一般化のし過ぎ</u> / <u>自分への関連付け</u> / <u>根拠のない推論</u></p> <p><u>全か無か思考</u> / <u>すべき思考</u> / <u>過大評価と過小評価</u></p> <p>感情による決めつけ</p> |
| 自動思考の根拠となる事実 | <ul style="list-style-type: none"> - 翌朝の同局の報道番組「めざましテレビ」でも、MCの三宅アナが犯人が発達障がいであることを報道していた(犯罪と発達障がいは関係ないと言っていたが、関連付けから誤解を招きかねない表現である)。 - Twitter上でのツイートにおいて、自身と同じ立場の当事者であり、同じような考えを持つフォロワーさまからの「いいね」が多くついた。 |
| 自分の考え方と逆の事実や例外となる事実 | <ul style="list-style-type: none"> - 翌日のテレビ朝日の報道番組、報道ステーションでは、犯人像についての報道がスルーされてほぼほぼなかった。 - 精神障がい者の犯罪率は健常者より低い。 |
| 適応思考 | <p>確かに発達障がい者がやり玉に挙げられたが、翌日には静かになった。もうそろそろいいか。</p> <p>当事者には優しい人が多いので、犯罪者ということはない。</p> <p>社会での居場所がなくなることはない。当事者同士協力して生きていける。</p> |
| 今の気分 | <p>怒り 60% / やりきれない 60% / 価値がない 40%</p> |