

観念について



観念とは

頭の中で作られる抽象的な考え方や
イメージのことで、現実に見たり
触れたりできるものではありません。

具体例

身边にある 観念の事例

1

【正義】悪を倒すのが正義！



2

【愛】親の愛は無償だ



3

【自由】自由に生きたい



POINT

観念とは何か？

- 1 観念は「頭の中のイメージ」や価値観
- 2 人によって異なり、社会や時代によっても変化する
- 3 観念に囚われすぎると現実が見えなくなることも。

【例】「男は泣くべきではない」という観念

思考について



思考とは

頭の中で何かを考えること。
つまり「考える行為」
そのものを指します。

思考の具体例

どうしたら今日中に
仕事を終わらせるか？

電車とタクシー
どっちの方が早く行ける？

今度の休みは
何をして遊ぼうかな？

本当にそれって正しい？
根拠ってあるの？



POINT

思考と観念の違い

- 1 思考とは「考える行為そのもの」
- 2 観念とは「頭の中で作られたイメージ・価値観」
- 3 思考と観念の違いは、今か過去か



【思考】動的。今まさに考えている

【観念】静的。すでに持っている考え

感情について



感情とは

何かを感じた時に生まれる心の動き
嬉しい、悲しい、怒る、不安 ...など
誰もが日常で経験する気持ちのこと。

具体例

身边にある 感情の事例

1

【喜び】明日から休みだ！



2

【悲しみ】家族が亡くなった



3

【怒り】理不尽に怒られた



POINT

感情とは何か？

1 感情は「自然に沸き起こる心の反応」

2 一瞬で変化することもある

【例】びっくり ▶ 怒り

3 コントロールが難しい場合もある

【例】不安・怒り

行動について

行動とは



実際に体や言葉を使って起こす動きや
行いのこと。思考や感情とは違って
目に見えて外から観察できる。

具体例

日常生活での 行動の事例

1

【会話】挨拶、質問、返事



2

【挑戦】発表に手を挙げる



3

【表現】泣く、笑う、怒る



POINT

行動とは何か？

1

感情、思考、観念とは違って、外から観察できる

2

行動は、感情や思考に影響される

【例】悲しい(感情) ▶ 泣く(行動)

【例】失敗したくない(思考) ▶ 話しかけられても無視(行動)

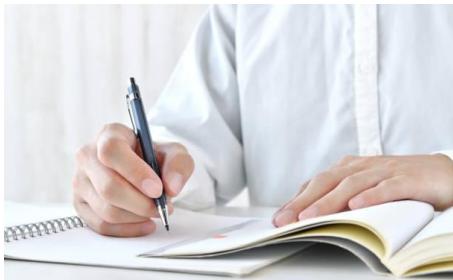
結果について

結果とは



ある行動や出来事の後に生じる最終的な状態や変化のこと。原因や行動の”あとに起きること”を指す

結果の具体例



【行動】
一生懸命に勉強した



【行動】
野菜を毎日食べた



【行動】
SNSで発信をした

【結果】
試験に合格した

【結果】
健康になった

【結果】
フォロワーが増えた

POINT

結果とは何か？

1

「原因」や「行動」のあとに出てくるもの

【原因】雨が降った ▶ 【行動】傘をさした ▶ 【結果】濡れなかつた

2

結果には ”良い結果” ”悪い結果” ”思わぬ結果” がある

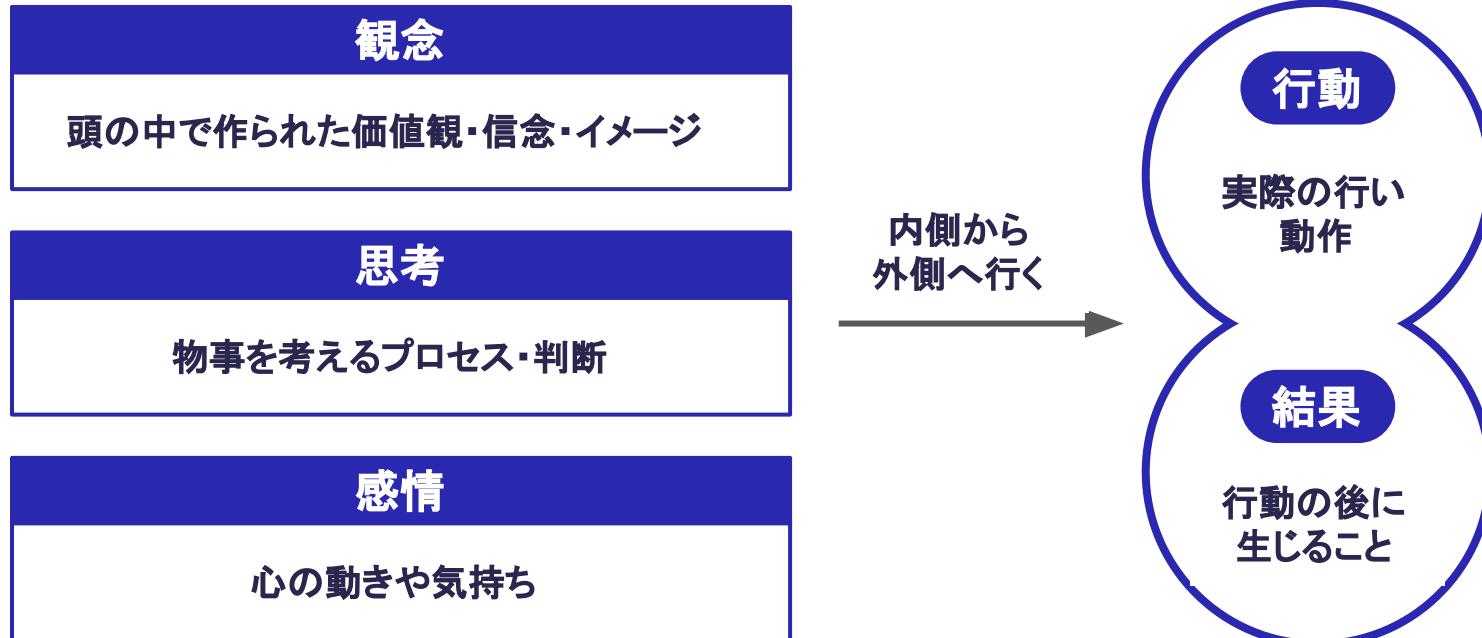
【例】良い結果 ▶ ほめられる

【例】悪い結果 ▶ 怒られる

【例】思わぬ結果 ▶ バズって有名になる

まとめ

それぞれの関係について



Case

1つのストーリーで見る5要素



失敗したら
恥ずかしい



笑われたら
どうしよう



不安・怖い
緊張する



手を上げない
黙っている



自信がつかない
後悔する

