

## 思考抑制 & 侵入思考



つらい考えや記憶に直面すると、それらを押しやってしまいたくなるのは自然なことです。しかし残念ながら、人間は何かを**考えない**ようにするのがあまり得意ではありません。

次のことを試してみてください。:

30 秒間、シロクマのことを考えないように頑張ってみてください。

そして、何回シロクマのことを考えてしまったか、数えておいてください。

とても難しいですね。

何かを考えないようにしようとするほど、それについて考えてしまうものだとわかります（抑え込もうとしている物事に対して、望まない侵入思考を持つのです）。もっと悪いことに、何かを考えないようにすることを止めても、その後しばらくは、いつもよりそのことを考えてしまいがちになります。これは「リバウンド効果」と呼ばれます。

この効果は、何か感情的なことを抑えようとするとき、とくに強くなります。不安症やうつ病を患う人達の場合、望まない考えを抑えることがさらに困難なのです。