

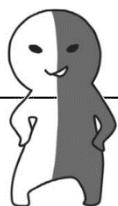


スクールカウンセラーだより

こんにちは。今年も残りわずかとなりました。どんな1年だったでしょうか……。くよくよ考えたり、あれこれ思い悩んだりしたことはありませんでしたか。悪く考えてしまうことが多い人は、ここに『ゆがみん』がいるのかもしれません。

なかよしなのは、どの『ゆがみん』？

しろくろん



ものごとを「白か黒」でわりきり、完璧さを求めることが得意な『ゆがみん』

ふいるたん



ものごとの悪い面ばかり目につき、よい点やうまくいったことを見えなくさせてしまうのが得意な『ゆがみん』

らべらー



ものごとや人に「〇〇である」と否定的なラベルをはり、一度はったらはがさない『ゆがみん』

magnification
&
minimization



まぐみに

じぶんの短所や失敗を大げさに考え、反対にじぶんの長所や成功を小さくとらえることが得意な『ゆがみん』

べっきー



じぶんや友だちにた「〇〇すべき」「〇〇でなければいけない」とルールにしばって考えることが得意な『ゆがみん』

じーぶん



よくない事が起こると、じぶんに関係なくても、じぶんのせいだと考えるのが得意な『ゆがみん』

ぼんかー



ちいさな出来事をもとにして、すべての事がおなじ結果になると、一般化しすぎる『ゆがみん』

じゃんぱー



たしかな理由もないのに、マイナスの考えを信じこんでしまうことが得意な『ゆがみん』

『ゆがみん』となかよくしすぎると、考えの幅がせまくなってしまい、どんどん悪いほうに考えてしまうことがあります。『ゆがみん』とは上手につきあっていきましょう。

【保護者の皆さま】

こんにちは。人は生きてると、マイナス思考やうしろ向きの考えを持ったり、劣等感やみじめさ、怒りや切なさなどの辛い気持ちを味わったりすることがあります。そういったことに大きく関与する「自動思考」と「認知の歪み」について、一緒に考えていきたいと思います。

～気分のありようは考え方次第～



次のような場面を想像してみてください。友人に携帯電話からメールを送りました。ところが、しばらく経っても返事がありません。その時、次のような考えが浮かびました。

「メールの内容が気に障ったのかも」

こう思うと、不安になります。メールのことが気になって、しばらく携帯電話をみつめたまま、他の事に集中できません。胸がドキドキしたり、お腹が痛くなったりするかもしれません。または、次のような考えが浮かんだとしたら……。

「返事をすぐに返してこないなんて、なんて失礼な人なの」

こう考えると、腹が立ちます。近くににいる人に愚痴ったり、相手に「なんで返事がないの」と、怒りのメールを返信したりするかもしれません。身体がほてる、グツと力が入るなんてこともあったりします。あるいは、次のような考えが浮かんだとしたら……。

「手が離せない用事があって、忙しいのかな」

こう思うと、気分の変化もそれに伴う身体の変化も特にないでしょう。メールのことはひとまずわきに置き、他のことをしようとするかもしれません。

このように、同じ状況であっても、その時どんな考えが浮かぶかによって、その後の気分はまったく違ってきます。また、気分だけでなく、行動や身体への反応も考えによってずいぶん違ったものになってくるようです。良い気分や嫌な気分など、私たちが感じるさまざまな気分は、「その時の状況がそうさせた」と多くの人は考えます。しかし、本当は、「その時の状況でどのような考えが浮かんだか」ということが、その後の気分を左右するのです。例えば、職場で昇進を告げ

られたという良い状況であっても、「自分にその役職が務まるだろうか。うまく仕事を回せるのだろうか。」と考えたとしたら、憂うつな気分になります。

～自動思考と認知の歪み～

私たちの頭に浮かぶ考えには、その時々によらず浮かぶ考えやイメージがあります。この考えやイメージのことを「自動思考」と言います。私たちの頭の中に自動的に浮かんでくるもので、たえず私たちの頭に浮かぶことができます。例えば、車を運転している時に、“やっぱり、あの洋服にすればよかったな”と浮かんできたり、本を読んでいる時に、“今晚のおかず、何にしようかなあ”と浮かんだりといった感じです。このようにパッと浮かぶ「自動思考」には人によってクセがあり、この思考のクセが、「認知の歪み」を引き起こしています。

そして「認知の歪み」にはパターンがあり、その代表的なものが、「ゆがみん」になります。私たちはここに、全ての「ゆがみん」を抱えています。それは自然で当たり前のことです。注意したいのは、「ゆがみん」と仲良くしすぎないこと、つまり「ゆがみん」によって生み出された極端な「自動思考」を鵜呑みにしてしまわないようにするということです。

例えば、「しろくろん」と仲良くしすぎると、完ぺきでなければ納得できないため、自分の行いを振り返って少しでも納得できないと、「これは失敗だ」とか「自分はダメだ」などと判断して、自信をなくしてしまいます。テストではいつも100点でないと納得できず、98点でも「ダメだ……」と落ち込んでしまったりします。



また「べっきー」と仲良くしすぎると、「人と話す時はいつも笑顔でなければならない」と考え、体調不良で辛いことがあっても、頑張って笑顔を作ろうと無理をしてしまうことがあるかもしれません。

私たちは、強いストレスにさらされたときに、特に仲良くなりやすい特定の「ゆがみん」を持っているようです。その傾向を知っていると、極端な「自動思考」に気づけるようになるかもしれません。よろしければ、お子さんとの話題の一つにしてみてください。