

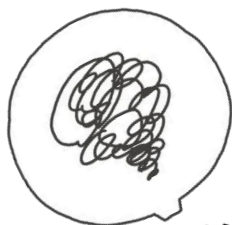
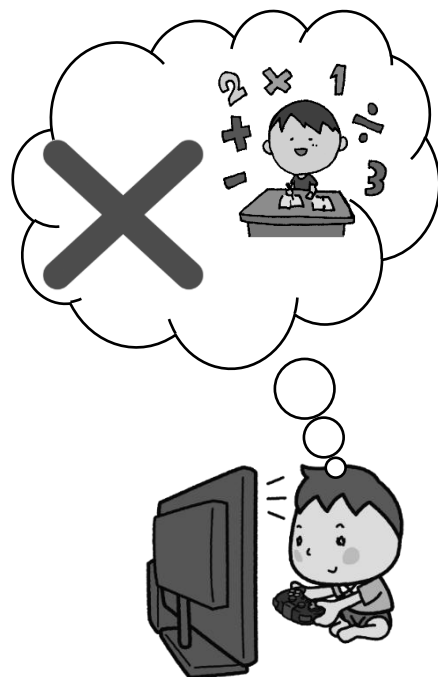


# スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。すっきりしない日が続き、なんだか  
もやもやした気持ちになっている人もいるかもしれません。どうして、  
もやもやするのでしょうか？

ちょっと考えてみましょう・・・。

のりおさんは「帰ったらすぐ宿題するぞ!」と言っていたのに、ゲームを始めてしまいました。そのゲームも「一時間まで」と言っていたのに、ついつい時間をオーバーしてしまいます…。のりおさんのように、言っていることと、やっていることがちがうことは、多くの人にあることです。考え(言っていること)と行動(やっていること)が一致していない時に、「こころ」の中に「いやあな思い」が生まれます。これが、もやもやした気持ちの正体で、むずかしい言葉で、『認知不協和(にんちふきょうわ)』と呼びます。



この『認知不協和(にんちふきょうわ)』はストレス  
になりますので、何とかしてなくそうと「こころ」が働きます。

つまり、自分の中でつじつまを合わせようとして、次の

① ~④方法のどれかを使って、もやもやを減らそうとします。

- ① 行動を変えて考え方に合わせる
- ② (行動は変えずに)考え方を考える
- ③ (行動は変えずに)新しい考え方を付け加える
- ④ (行動は変えずに)その行動が正しいという情報を集める

のりおさんは、①の方法をとり、次の日から帰ってすぐに宿題を終わらせ、それからゲームをするようにしています。ゲームも一時間たったらお家の人に声をかけてもらうようにし、そこでやめるようになりました。のりおさんは、もやもやした思いがなくなっただけでなく、ほめられるようになりました。



えっへん

みなさんなら、どの方法をとりますか？考えてみてくださいね。

## 【保護者の皆さま】

すっきりしない季節ですが、お疲れは溜まっていないでしょうか。今回は、行動と考えが異なっている状態（認知的な不協和の状態）でのモヤモヤした気持ちとの付き合い方について考えてみたいと思います。

### ～認知不協和とは？～

アメリカの心理学者である、レオン・フェスティンガーが提唱した、認知不協和という概念があります。これは、自分が抱いている信念や知識と、実際の行動や現実が矛盾していると感じ、心理的なストレスを抱えたり不快感を抱いたりする状況のことをいいます。このような状況では時に、「何て意思の弱い人なんだろう」とか「結果を出せずにダメだな」といったように自分に対して否定的な考えばかりが浮かんでしまうことがあるようです。そして、モヤモヤして自分を責め、落ち込んでしまう可能性もあります。

そんな時、「こころ」は何とかしてこのモヤモヤを取り除き、自己肯定感(※1)を保とうとします。その方法には、

- ① 行動を考え方に合わせる
  - ② (行動は変えずに) 考え方を考える
  - ③ (行動は変えずに) 新しい考えを付け加える
  - ④ (行動は変えずに) 新しい情報を集める
- という4つがあります。

自己肯定感を低下させないことは、失敗を恐れずに何かに挑戦したり、人との関係性を維持していったり、生きていく上でとても大切なこととなります。お子さんがうまく対応できないようなときは、一緒に考えていくなど、それぞれの年齢に応じた手助けをお願いします。



### ※1 自己肯定感(じここうていかん)

自分は生きる価値がある、誰かに必要とされていると、自分の価値や存在意義を肯定できる感情のことをいいます。自分の良いところも悪いところも含めて肯定できる、前向きな感情であり、自己肯定感の高い人は、自信があり、何事にも挑戦していく強い心を持っています。

## 認知不協和状態の回避の例

### ～すっぱいぶどう～(イソップ童話)

キツネがたわわに実った美味しそうなブドウを見つけました。でも、ブドウは高い所にあり、キツネは食べようとして飛び跳ねますが、ぜんぜん届きません。何度跳んでも届かないため、キツネは悔しさと怒りで「どうせこんなブドウはすっぱくてマズイだろう！誰が食べてやるものか！」と捨て台詞を残して去ってしまいました。

この場合、「高い所にあるブドウが食べたい」という考えと「高くてブドウを取ることができない」という行動が一致していないために、食べたくても食べられないという認知的不協和が高まります。

それを解消するために、「どうせこんなブドウはすっぱくてマズイ」と考え方を考える(②の方法)ことで、食べるのをあきらめます。

では、キツネが①や③、④など他の方法を取ったとしたら、どんな行動をしたのでしょうか。どんな気持ちになったのでしょうか。ぜひ、お子さんと一緒に考えていただけたらと思います。

