

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく申し上げます。  
保護者のみなさまからのご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。

今回は『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』の中からご紹介していきます。

引用:『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』藤野智哉/  
世界文化社出版/2025年3月10日発行

### 「どうせできない」と思い込む子は、色メガネをかけている?

突然ですが、ここで1つ質問です。昔ばなしの【桃太郎】に出てくる鬼は、悪者だと思いますか?

桃太郎やおじいさん、おばあさん、村人たちから見るともちろん悪者です。でも、退治された鬼の家族から見たら、桃太郎のほうが悪者です。

こんな風に見方を変えると、同じ物語でも印象は大きく変化するのです。

“鬼は悪者である”と考えるのと同じように、“校長先生はえらい”とか、“北海道は広い”など、モノや人、現象などを何であるか判断したり、解釈したりすることを、「認知」と言います。

鬼の家族から見ると、鬼は悪者ではない。校長先生は学校の責任者ではあるけれど、別にえらい人ではない。アメリカ人から見たら、北海道はそこまで広くない。

認知の仕方は価値観や見る人の立場によって違いますし、その時々で変わるものですが、ネガティブなときはネガティブな認知ばかりしたり、嫌いな人に対しては過度に悪い認知をしてしまいます。こういう、うまくいきそうにない認知を「認知の偏り」と言ったりします。

特に子どもはどうしても視野が狭くなりがちで、こうと思ったらそのようにしか見えなくなって、悩んだり、物事を否定的にとらえたりしてしまうことが多くなります。特定の“色メガネ”をかけて、世界を見ている状態になるのです。

そして、子ども時代に抱いた認知のクセは、成長過程で本人の価値観形成に大きく影響を与えます。

「世の中は自分に厳しいものだ」という色メガネをかけたまま成長したら、物事を悲観的にとらえるクセがつくでしょうし、ネガティブな未来ばかり思い描いてしまうかもしれません。

大切なのは、保護者が子どもの色メガネを外し、「世界はとても広くて、いろんな見方があるんだよ」と伝えてあげることです。

ほんの少し見方を変えるだけで、悩みが悩みでなくなったり、嫌いだっただ人を好きになったりすることもある。そのヒントを、保護者が子どもに与えるのです。

例えば、子どもが「クラスメイトにあいさつを無視された。みんなに嫌われているんだ」と言ったとします。でも、本当に無視されたのでしょうか。相手は声が聞こえなかったのかもしれないし、体調が悪かったのかもしれない。それに「みんな」と言っても本当に全員があいさつをしなかったのでしょうか。たったひとりのことなのに、そう思い込んでいるのかもしれない。あいさつを返されなかったことと、嫌われていることはイコールではありません。

こうした、子どもだけではどうしても偏った見方で考えてしまうことを、1つずつ一緒に考えて、視野を広げる手伝いをしてあげるので。

次回のプリントでは、子どもが(そして大人も)かけてしまいがちな色メガネのパターンと、その対策を紹介していきます。

決めつけメガネ(感情的決めつけ)

どうせメガネ(選択的抽出)

全否定メガネ(過度の一般化)

拡大縮小メガネ(拡大解釈と過小評価)

見えすぎメガネ(自己非難、自己関連づけ)

白黒メガネ(0か100か思考)

予言メガネ(悲観的な予測、結論の飛躍)

最後まで読んでいただきありがとうございます。