

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの西出です。  
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  
No.16の続きです。

決めつけメガネ(感情的決めつけ)



根拠や証拠がないのに、感情ありきでネガティブな結論を引き出してしまう。

何度か失敗しただけなのに、不安や恐怖から「絶対にできない!」と決めつける。もう少し練習をしたり、コツがわかったりすれば、できるようになるかもしれないのに、その可能性を自ら見えなくしてしまっている状態。

上記のように考える証拠や根拠がどこにあるかを具体的に話していく必要があります。

言っていることに根拠があるのか、感情と事実がごちゃ混ぜになっていないか、他の方法や可能性はないのかを一緒に検討してあげることが大切です。

どうせメガネ(選択的抽出)



よいこともたくさん起きているのに、ダメだったこと、悪いことに注意が向いて、それにとらわれてしまう。

練習試合では勝った経験があるにもかかわらず、大

会では勝ったことがないから、初めから諦めてしまっている。ポジティブな経験や情報に目が向かず、挑戦する意欲を持ってなくなってしまう状態。

この思い込みを捨てるには、他に見逃している事実がないかを考え、書き出してみることで、

[視野を広げてあげること]を意識して、対話してみてください。

全否定メガネ(過度の一般化)



些細なネガティブな出来事を大げさにとらえて、ポジティブな未来を全否定してしまう。

今回は勉強不足ただただで、もっと頑張れば挽回できるかもしれないのに、1度よくない結果が出ただけで、すべてがダメなほうに進んでしまうと思い込んでしまっている状態。

1度よくない結果がすべての希望を捨てる理由にはならないことを子どもに理解してもらう必要があります。

『どんな問題が苦手かな?克服するには、どうすればいいのかな?』などといった具体的な根拠を示し、力づけていきましょう。

拡大縮小メガネ(拡大解釈と過小評価)



よいこともたくさん起きているのに、ダメだったこと、悪いことに注意が向いて、それにとらわれてしまう。

練習試合では勝った経験があるにもかかわらず、大

失敗などネガティブなことは大げさにとらえ、反対によくできたことは小さくとらえて、自分を過小評価してしまう。

頑張った結果、達成できたことであるにもかかわらず、自信がなかったり、自分には褒められる価値がないと思ったりして、素直に喜ぶことができていない状態。

謙遜ではなく「たまたまだ」と本気で思っているのなら、勝つに至るまでの努力や過程を1つ1つ可視化して示してあげることが大切です。

『弱点を克服するために、こんな練習をしたよね』、『朝、早起きして、トレーニングをしたよね』など、この積み重ねがあったからこそ勝てたんだという事実を挙げていきましょう。

### 見えすぎメガネ(自己非難、自己関連づけ)



本当は自分に関係ないことまで、自分のせいだと考えたり、ネガティブな出来事の原因を必要以上に自分に関連づけたりして、自分を責めてしまう。

チームメイトもミスをしていたにもかかわらず、自分のミスだけに目が向いてしまい、自分さえしっかりやっていたら勝てたはずなのに...と自分を非難している状態。

子どもが見えていない部分を見せて、どれだけ広い視野を持たせられるかが重要です。

チーム競技で試合に負けて、「全部自分のせいだ」と言うのなら『負けにつながるようなプレーをどのくらいしたのかな?』、『相手チームはどれくらい強かった?』などと試合と一緒に振り返ります。選手だけではなく、監督の指導も勝敗には大きく影響するでしょう。相手がものすごく強いチームだった場合もあるはずですよ。

### 白黒メガネ(0 か 100 か思考)



何事も白黒をつけないと気が済まず、物事を極端に考

えるため、完璧を求めてしまう。

親からしたらよい点数を取っているにもかかわらず、自分が思い込んでいる100%の成果を出せなかったことに対して自分を責めて、ポジティブな出来事もネガティブにとらえている状態。

子どもが「90点だった。100点じゃなかったからダメだ」という極端な思考に陥ってしまっていたら、これまでの過程を具体的に挙げながら、90点の価値と一緒に考えていくことが必要です。

『〇年生のときは70点くらいだったけど、成長しているよ』、『前回つまづいてしまった文章問題を、今回は解けているよ』など、その90点を丁寧に評価するのです。

努力や成長が、点数よりも価値があることであると、伝えてください。

### 予言メガネ(悲観的な予測、結論の飛躍)



小さな出来事でも否定的な予測をし、自分で行動を制限してしまって、よくない結果を招いてしまう。

先生が叱ったのは言葉づかいのことなのに、自分のすべてが否定されていると解釈して、勉強や運動を頑張っても認めてくれないだろうと思い込む。そして、努力そのものを諦めてしまっている状態。

その結論に至った根拠や道筋を検証することから始めましょう。

先生に叱られた = 嫌われていると決めつけているのなら、なぜ叱られたのかを考え、そこから「嫌われている」という結論以外にどんな可能性が枝分かれしているのかを探ります。

しんどいときは視野が狭くなり、自分の考え以外は頭に入っていないもの。柔軟に考えるための手助けをしてあげてください。

最後まで読んでいただきありがとうございます。