

篠舞小学校 保護者・生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー通信 Vol. 7

2020. 5.

篠舞小学校 スクールカウンセラー 阿部理子

これまで、様々なストレス解消方法について紹介してきましたが、今回からは他にもあるストレス解消方法を紹介しつつ、精神的な疲れを促す考えについて考えてみたいと思います。文科省のホームページにヒントがたくさん載っています。それら基本にしつつ解説しながら「精神的な疲れ」がどのように発生するのか考えていきます。

みなさんは、どんな物事の捉え方をしますか？

当然のことながら、人によってかなり物事の捉え方は違います。生まれ持った気質、これまでの経験、取り巻く環境などが交じり合い、その人独自の物事の捉え方は生まれます。この捉え方の偏りやゆがみ（偏りやゆがみが悪いわけではありません）を点検して対処していくことで、よりストレスから解放されやすく、精神的な疲れもたまりにくくなっていくのです。このどれもが、良し悪しで判断できるものではないことは先にお伝えしておきます。いずれかの思考があったがゆえにうまくいく仕事というのも存在します。ですから、あくまで思考のタイプとしてみてくださいとよいかと思います。自分の思考のくせやタイプを知っておくことで、ストレスへの対処方法というのも変わってきたり、他の視点を知っていくヒントとなるのです。



物事の捉え方の例 1～6

1、どちらかといういつも最悪の事態を想定するタイプ。

ちょっとした（このちょっとしたというのも人によって捉え方が違います）困難から大きな破局や不幸な結末を想像しがち。

2、「白か黒か」とよく例えられる捉え方をするタイプ。

二者択一的な考え方です。この捉え方はどちらかというともう一方は否定されることがあると、すべてを否定したり、投げ出してしまうしがちです。あいまいな状況や中間の状況をなかなか受け入れるのが難しいので、他の人から見ると「極端な考え方」と思われがちです。どっちかにしてほしい、すっきりしたいというのもこちらの考え方と近いですね。

3、たった一つの経験から、「みんなそう」「結局～だから」と一般化しやすいタイプ。

つい、他の反応があるかもしれないことを見落としがちな見方です。

4、どちらかというと、自分の感情や気持ちから、事実の是非や意味を判断するタイプ。

「不安だから、この問題は解決できない」「いやな感じがするから、相手は悪い人だろう」と自分の感情によっていろいろな物事を判断していきます。不安や恐怖、緊張などの感情は人として自然な感情ではありますが、このような感情が起きているからうまく対処できないと思い込みやすいところがあります。

5、自分とは関係のない出来事や事実を自分に責任があるように判断しがちなタイプ

「私が～していれば、～とならなかったのに…」と自分を責めてしまうことがあったりします。この関連付けは時々、多感な時期の子どもたちにも起こり得ます。「悪いことが起こったのは自分が悪い考えを持ったからだ。」といった思考です。



6、思いつきによる予想で判断しがちなタイプ。

思いつき、場当たりの考え、独断など、事実に基づかない判断や推論によって、物事を決め付けてしまいやすい思考です。このタイプは、人の上に立つ仕事の方に意外に多かったり、発想力は発揮して活躍したりすることもあります。

そしてもう1つ通信の6号で少しだけご紹介した「すべき思考」も疲労を発生させやすいものです。「○○しなくては」という思いがあると、できなかった時に自分を責めてしまう傾向にあります。一生懸命していてもできないことはたくさんあります。がんばってもできなかったこと、そんな時にもストレスが大きくなるのしかかることがあるのです。

人はこの中のタイプの1つに分けられるわけではありません。このタイプをいくつか同時に持っている人もたくさんいます。また、いずれにも当てはまらない人もいます。先ほども書きましたが、どのタイプも良し悪しで判断してほしくはないタイプなのですが、ストレスに直面した時に疲労をより感じやすい物事の捉え方であることは否定できません。

この自分の考え方のくせを知り、違う視点からの考え方を知って見方を広げていこうというのが認知行動療法と呼ばれる方法です。最近では、心療内科や精神科でも受けることができる心理療法のひとつです。幅広い視点を持つことによって、その時その時での考え方や対処方法を広げていくことによって、ストレスと感じる場面を緩和することができるのです。



また、認知行動療法に取り組まずとも、自分の思考のくせを知ることで「わたしは○○なところがあるから今度は○○してみよう。」と捉え、そのくせとは違う考えの方向から次に出る行動を決めたり、考えの終着点を修正したりすることはできるのです。

今回は最近の「ネット利用（SNSやライン、ビデオ通話）での疲れ」についてお伝えしてみたいと思っています。認知行動療法に関しても、もう少し簡単にご自宅でできるようにお伝えする回を設けたいと思います。