

藻岩小学校 保護者・児童のみなさんへ

# スクールカウンセラー通信

第9号

2020. 5. 25

藻岩小学校 スクールカウンセラー 阿部理子

今回は、少し前に話にあがった認知行動療法についてお話したいと思っています。専門的な分野ではありますが、理解してしまえば日常生活にヒントはたくさんあり、日常の中で獲得するのは難しくない方法です。



「認知行動療法」という難しい名前を使っていますが、簡単に言うと「ものの考え方を変えてみよう」ということです。vol.9では、ひとりひとりに物事に対する見方にはくせがあるというお話をしたと思います。俗に「生きにくい」と言われる人たちは、1つの考え方にとらわれて抜け出せずにいる人が多いのです。

1つの考え方にとらわれてしまうと…



不安な気持ちやイライラする気持ちでいっぱいになってしまいがちになります



感情的な言い方になってしまったり、物にあたってしまうことも・・・  
また、人とのトラブルにつながりやすい行動を起こしてしまうことも・・・



そこで、考え方を違う方向から変えてみましょう！

たとえば・・・

向こうから歩いてきた友だちにこちらから「おはよう」と挨拶をしたとします。その時、相手は何も言わずに行ってしまったという出来事が起こったら、どう感じますか？



考え方のパターンにはいろいろあります。「無視したに違いない。嫌われているのかも。」と悲しくなったり、「何なのよ。失礼な。挨拶も返さないで。」と怒りたくなったりする人もいるかもしれません。

ここで！**違う角度からたくさんの考え方を探してみる**のです。

他の考え方のパターンとしては・・・

「相手は忙しかったのかもしれない」

「聞こえなかったのかもしれない」

「気づいていないのかもしれない」

「何か他のことを考えていたのかもしれない」 などなど

**相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えてみたい**してみてください。

もしも、思い浮かばなかったら・・・身近な人に他の考え方がないか聞いてみるのも考えを広げてもらえるチャンスとなります。いろいろな考えを出してみ、「どの考えがいいのかな・・・。」と考えるのです。自分の気持ちが落ち着く考えを見つけてみると1つの考えにとらわれずに、気持ちが自由になることもあります。ただ、偏った考え方になっていないかしっかり確認する必要があります。極端な考え方には気を付ける必要があります。現実的な部分をしっかりと見つめることは、自分を救ってくれることもあります。

最近の例でいうと、新型コロナウイルスへの考え方です。「そんなの大丈夫。近くで感染した人もいないし、別に手洗いしなくたって心配ない。」と考えたとしたら、感染のリスクを高めてしまうことになるのです。実際は感染している人もたくさんいるわけです。反対に「こんな恐ろしいものがあるなんて、もうおしまいだ。何をしてもだめだよ。」と考えてしまうと必要以上に不安が大きくなっていきますね。わたしたちは新型コロナウイルスに関して、正しい情報を得て正しく恐れる必要があるのです。見つけた考えが、現実的なのかということを考えるのはとても大切なことです。



今回は、わたしが病院に勤務していた際にリラクゼーションのひとつとして行っていた誰でもできる工作的な方法を紹介したいなと思います。