スクール・カウンセラー便り

（臨時便　その４）

ー生徒・保護者の皆さんへー

生徒・保護者のみなさん，こんにちは。スクール・カウンセラーの尾﨑です。緑が鮮やかな季節になりましたが，いかがお過ごしですか？

前のお便りに載せた，呼吸や体の力を抜く方法は試してみていただけましたか？一日に何度も練習することで，体がリラックスの状態を覚えてくれて，緊張がほぐれやすくなりますよ。

さて，体の力が抜けて少し楽になっても，なかなか先が見えてこないので，嫌な想像ばかりしてしまって気持ちが落ち込むことも多いかもしれません。そこで今回は，心理学で使われている，マイナス思考を切り替えるコツをお届けします♪

「認知」と「気持ち」の関係を知ろう！

「認知」というのは，物事に対する受け取り方や考え方のことです。人それぞれ，認知のパターンや認知のくせがあり，同じことを体験していてもプラスに考える人とマイナスに考える人がいるものです。その認知のあり方によって，その後の気持ちが変化します。

状 況 ➡ 認 知 ➡ 気持ち

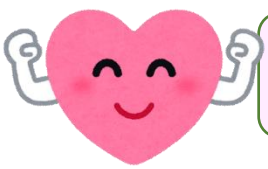
気持ちが落ち込みやすい人というのは，その前段階の認知のあり方が必要以上にマイナスにかたよってしまっているのかもしれません。

「半分もある！たくさん食べられるぞ」 ➡ うれしい！

「半分しかない。少ししか食べられないな」 ➡ 悲しいなー

つまり，気持ちが落ち込んでしまう人とそうでない人の違いは，前段階の「認知」のパターンが違っているということなのです。

普段は，自分にとってそれが当たり前の考え方なので，自分の認知が少しかたよっていたとしても，自分では気づかないことが多いのです。でも，本当はそんなにマイナスに考えなくても良いことでもマイナスに考えすぎて気持ちが落ち込んでいるのだとしたら，ちょっと損をしているかもしれませんね。



自分の認知のパターンやくせが分かれば，それを修正できるし，気持ちを楽にしたりコントロールしやすくなるよ♪

あなたの認知のくせは？ー自動思考のわなー

「自動思考」とは，あなたを嫌な気持ちにしてしまう「いつもの考え方」のことです。何かが起こった時にいつも同じフレーズが浮かぶとしたら，それがあなたの自動思考です。表のような自動思考があると，気持ちが落ち込んだり，自分で自分が嫌になってしまうといった問題が出てしまいます。

でも！自動思考は，事実を反映しているものではないんです！自分の思い込みによる認知のくせであり，事実をじっくり観察して落ち着いて考えると，それまでとは違う認知ができるはずです。「自動思考のわな」にはまらないように気を付けましょう

自分の認知のくせを見直して，もっとプラスのとらえ方ができないか試してみましょう！同じ状況でも，プラスの見方が見つかれば，きっと気持ちが楽になりますよ♪

＜自動思考の例＞

一般化	一度の失敗を，他のことにも当てはめてしまう。 「どうせいつもダメだから」「この先，楽しいことなんか一つもないはず」 ⇒　いつもダメなわけじゃないはず。次はもっとやれるはず。
自分への関連付け	自分に関係ないことまで，自分のせいだと思ってしまう。 「全部自分が悪いんだ」「いつも私のせいで迷惑をかけてしまう」 ⇒　他の人にも責任があるかも。悪いのは自分だけではない。
根拠のない推論	具体的な根拠がないのに，マイナスに結論づける。 「あの人が私に声をかけなかったのは，私のことが嫌いだからに違いない」 ⇒　たまたま気付かなかっただけかも。次は自分から声をかけてみよう。
白黒思考	白黒や〇×などをはっきりさせないと気がすまない。 たった１回のミスで「もう終わりだ」「完全に失敗だ」 ⇒　まだ挽回のチャンスはあるはず。ミスをカバーする方法をあらかじめ考えてから，またチャレンジすればうまく行く。
過大・過小評価	欠点や失敗を実際よりも過大評価して，長所を過小評価してしまう。 「私には良いところが一つもない」「私を好きになる人なんか一人もいない」 ⇒　自分が気付かなくても長所はあるはず。短所と長所はコインの裏表のようなもの。
感情からの判断	客観的な事実から判断するのではなく，自分の気持ちによって状況の意味を判断してしまう。 「こんなに悲しいんだから，このクラスで１年間過ごすなんて絶対に無理」 ⇒　この先，楽しいこともたくさんあるはず。未来は変えられるはず。

何か不安なことがあれば，スクール・カウンセラーにもご相談ください。話をして気持ちを吐き出すだけでも，心が楽になることがあります。

相談室では現在，カウンセラーと相談に来られた方の間に飛沫感染防止用のビニールシートを設置して面談を行いますので，ご了承ください。

休校期間中でも利用できます（月曜日）が，休校期間中については，基本的に予約をしていただいたうえでの対応となります。電話での相談も受け付けています。予約は，学校までお電話ください。