

相談室だより

令和5年度 No.5

令和5年11月13日(月)
杉並区立高南中学校
スクールカウンセラー
渡辺 優子

11月も半ばになりました。日が短くなり、寒くなる季節は「どうも気持ちが落ち込む」という人が多くなります。今日は、落ち込む時や不安になる時の、「考え方のパターン」と、その対応法についてお話します。

デビッド・D・バーンズというアメリカの精神科医は、10個の「落ち込みやすい考え方のパターン」を提唱しています。その中で、気持ちが苦しくなる考え方を紹介します。皆さんにあてはまるパターンはあるでしょうか？



《気持ちが苦しくなる考え方のパターン…あてはまるものがありますか？》

「全か無か」の思考

「0か100か」「白か黒か」「完璧主義」とも言われます。少しでもうまくいかないと「全然ダメだった!」と感じてしまいます。「テストで100点じゃなかったから自分は頭が悪い」「試合で1回ミスしたから自分は一番へたくそ」…などのパターンです。

始めたら完璧にやらないと許せないの、物事にとりかかるのが嫌になる人もいます。

「べき」思考

〇〇すべき、という考え方が強すぎて、それができないと責めてしまう考え方です。「人と仲良くするべきなのに、気が合わない人がいる。自分が至らないせいだ」「部活も勉強もお手伝いもきちんとこなすべきなのに…でもできない。自分はダメだ」…などのパターンです。

「レッテル貼り」思考

自分は〇〇な人だから…とレッテルを貼って落ち込む考え方です。「どうせ自分は頭悪いから勉強しても無駄」「またこんな席だよ。自分はいつも運が悪い」…などのパターンです。

「個人化・自己関連付け」思考

良くないことをすべて「自分個人のせい」と結びつける考え方です。「コンクールでクラスが賞をとれなかったのは、自分が一か所失敗したせいだ」「両親がけんかばかりしているのは、自分が悪い子だから」…などのパターンです。

さて、自分に当てはまるものはありましたか？

「考え方のパターン」は、皆さんが生き抜くために身につけてきたもので、「自分ったらダメだな。でも次は頑張るぞ!」の原動力にもなります。役に立つ部分もあるということです。

ただし、今、その考え方が強すぎて、苦しくなっているのであれば…それは「視野狭窄(しやきょうさく)」といって、物事の見方が極端に狭くなってしまっている状態です。抜け出す工夫をしてみましょう。

抜け出す方法は裏面に!

《どうすれば「視野狭窄（しやきょうさく）」から抜け出せるか…やってみましょう！》

苦しい考え方から抜け出すためには、視野を広げ、現実的に考えることが役立ちます。自分に以下の質問をしてみてください。

- ① そう考える根拠は何だろうか？何か事実がありましたか？
- ② 正反対の事実はないでしょうか？「いつも」ダメなこと「だけ」？
- ③ ①と②を両方つなげて言ってみましょう。

上記のように考えてみると、気持ちに変化が出てきます。よくある架空の例を見てみましょう。

例)「仲良くしていた友達が、何となくよそよそしくなった気がする。自分はいつも友人関係がうまくいかない。ぜんぜんだめ！私って“仲良しのできない人”だから…」と落ち込む＝「全か無か」と「レッテル貼り」で落ち込んでいます。視野を広げてみましょう。

① そう考える根拠は？事実がありましたか？

- ・〇〇さんが私に、敬語を使って話すようになった。(だから距離をとったと感じた。)
- ・以前はもっと話をしていた。今〇〇さんは別のグループと仲良くしている。

② 正反対の事実？「いつも」ダメなこと「だけ」？

- ・〇〇さんは、話しかければちゃんと答えてくれる。
- ・以前は同じ班だったけど、今は別の班になった。(だから話すことが減ったのかも。)
- ・〇〇さん以外にも、話をできる人はいる。今はその人たちと過ごしている。

③ ①と②を両方つなげて言ってみましょう。

- ・〇〇さんとは以前同じ班でたくさん話をしていた。今は別の班になった…だから話すことが減ったのかも。
- ・〇〇さんは他のグループで仲良くしているけど、話しかけたらちゃんと答えてくれる。
- ・〇〇さんは敬語を使うので、少し距離があいた気がするけど、自分には他にも話をできる人がいて、今はその人たちと過ごしている。

①も②も事実です。つまり、事実をつなげた③が「バランスの取れた、健康的なものの見方」です。①だけ見ていた時よりも、③の考え方が、広い視野なのがわかりますね。視野狭窄から抜け出せます。

以上の対応法は、心理学の「認知行動療法」という考え方のポイントでもあります。これはエビデンスのある療法で、カウンセリングでもよく用いられます。ただ、②の「正反対の事実」を考えるのは、難しいものです。一緒に考えたいときは相談室にいらしてください。お手伝いします！

保護者の方の相談予約は、月曜日は相談室へご連絡下さい（直通電話 03-5377-7593）。それ以外の曜日は、養護教諭か担任の先生にご連絡ください。

今後の開室日は 11月27日、12月4日、11日、18日。年明けは1月15日、22日、29日です。