

カウンセラーだより



令和2年9月

豊田高専のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。学生相談員の都築です。

9月からやっと対面授業が始まりますが、みなさんは楽しみですか？ほっとしていますか？不安ですか？

おっくうですか？気持ちは一つではない場合もありますよね。前は、ストレスが蓄積したときの病気（心身症）についてお話ししましたが、今回は、ストレスがたまりやすい考え方についてお話しします。

ところで、みなさんは、次のようなとき、どう考えますか？

<状況>：課題が難しい問題ばかりで、なかなか解けない。

- A がんばって解こう。この問題ができればきっと学力が上がる。わからなければ、先生に聞けばいい。
- B 大変だけど我慢してがんばろう。これができたら友達と遊びに行こう。
- C 全然、解けない。空欄が多くて、先生に怒られたらどうしよう。
- D 全然わからない。ぼく（私）って本当に頭が悪い。どうしようもない。

同じ状況でも、人によって考え方、とらえ方が違います。そして、考え方によって気持ち・感情が変わります。A や B の考え方をしている場合は前向きになれるますが、C の考え方をしていると不安になりますし、D の考え方をしていると落ち込みます。不安や落ち込みが強いと、やること（この場合、課題）に集中できないので、行動にも影響します。したがって、物事をできるだけ現実的、肯定的にとらえた方がストレスがたまりにくくて、スムーズに行動できるのです。

心理療法の中の認知療法では、不安や落ち込みやすい考え方に名前がついています。そのうちのいくつかをご紹介しますので、ご自分でチェックしてみてください。

チェックリスト

全か無か思考・・・黒か白、100%か0%で物事を見る考え方。

(例) 一問でも解けなければ、課題をやっていないと同じだ。

過度の一般化・・・一度起こったことが永遠に繰り返されるのではないかとみなす考え方。

(例) 以前、遊びに誘ったときに断られた。ぼくはいつも断られるんだ。

否定的予測・・・物事が悪く運ぶと予測し、それが確立された事実だと確信する。不安などのために、予測が実現してしまうことがある。

(例) 僕は(私は) きっと、面接で失敗するに違いない。

ネガティブな側面の選択的抽出・・・物事のネガティブな側面にばかり注目する考え方。

(例1) Aさんはおしゃべり、Bさんは無口でつまらない、Cさんは忘れっぽいと、人の短所に注目する。

(例2) 私は、計算が遅い、足が遅い、おもしろくないと、自分の短所に注目する。

読心術・・・だれかが自分に対して否定的に考えていると思込む。

(例) 隣の席の子が無言だ。きっと自分のことを怒っているに違いない。

自己関係づけ・・・否定的な出来事を引き起こす原因が、常に自分にあると考える。

(例) 私が来たから、みんながだまってしまった。

「すべし」表現・・・すべてにおいて「～すべきだ」「～しなければならない」と考える。こういう考え方がばかりしていると、罪悪感にさいなまれたり、意気消沈したりする。また、人に対してこういう考えを向けると、怒りや不満を感じやすくなる。

(例1) 常に友達に合わせなければならない。そうでなければ友達を失う。

(例2) 彼(彼女)は僕(私)に全然気を使わない。ひどい人だ。

もし、チェックした項目が多くて、不安や落ち込みやすい場合は、学生相談室に相談に来てくださいね。

<学生相談室> : 電話 : 0565-36-5844 メール : soudan@toyota-ct.ac.jp

伊藤(男性カウンセラー) : 月~金 10~17時 都築(女性カウンセラー) : 金 10~17時

※ みなさんの「気晴らし行動」(ストレス対処法)をメールで募集します。「いいな」と思ったら、

おたよりで紹介させていただきます。学年と性別のみで、お名前は書かないので安心してください。