

## 心配を検討する⑤について

作成者：SC 菊地潤

### ●ふくしま新世高校のみなさんへ

もう少しで10月です。日が暮れるのが早くなってくると、秋を感じます。みなさんは、どんなことで季節を感じますか？ さて、前回に引き続き、心配を検討するための技法を紹介します。今回は、過去のネガティブな出来事の対処法を振り返るについてです（参照元：認知療法 全技法ガイド）。

#### 【過去のネガティブな出来事への対処法と対処能力の過小評価について】

- 予測をする・しないにかかわらず、**誰にでも悪い出来事は起きることがある**。重要なのは、過去のネガティブな出来事にうまく対処できたかどうかである。
- しかし、心配しがちな人はネガティブな出来事が起こると、**そういった出来事に対する対処能力を過小評価しがち**である。実際、周りの人を見ると本人が思っているよりも、上手にそれらの出来事に対処している。

#### 【過去のネガティブな出来事への対処法を振り返る】

- 今回は、今までに経験したネガティブな出来事をどのように対処してきたのかを振り返り、過去のネガティブな出来事の対処を、自分がさほど上手に対処できていないと考えていないか？（自分の対処能力を過小評価していないか？）を検討する。

① 過去のネガティブな出来事	
② その時、役に立った対処法	
③ その時、役に立たなかった対処法 (例：ひきこもる、ぐずぐずする、 上手くいかない人間関係に執着する (こだわる)、不平ばかり言う)	
④ 役に立った対処法をさほど上手に 対処できていないと考えていないか？	
⑤ 現在、心配している問題	
⑥ 今の問題に、役に立ちそうな対処法	
⑦ 今の問題に、立たないかもしれない 対処法	

実際に書き込んで、自分の対処法を見直してみましょう。おそらく、不安や心配になるほど対処ができていない訳ではないと分かると思います。次回は、自己成就予言について説明します。

### <2学期の相談日>

相談をしたい時は、養護教諭（保健室）の宍戸先生か、担任の先生にお申し出ください。相談時の授業欠席は、公欠扱いになります。

10月7日、21日、25日（金）、28日、11月11日、22日（金）、25日、12月9日、16日