

心配を検討する⑥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11月です。寒暖差による疲労は、身体に疲労が蓄積されます。お湯に浸かったりゆっくりと休息を取ったりして、身体を休めるようにしましょう。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、自己成就予言についてです（参照元：認知療法 全技法ガイド）。

【自己成就予言（じこじょうじゅよげん）について】

- 自己成就予言とは、今起こっている出来事の問題が、以前から自分自身で予測していたことで、そのために自分がそうなるように仕向けてしまっていることである。
- 自己成就予言が起こる要因はいくつかある。ストレスになることを避ける（回避）、目標を達成するための努力を先に延ばす（先延ばし）、人の考えや思いを無視して、無理やり相手の行動を決める強制的な態度で人と関わる（強制）などによって、自己成就予言は起こりやすくなる。他にも、何かを試そうとしないこと、諦め、敵意、攻撃的な行動も含まれる。
- 例えば、回避しがちな人は、他人と関わることを意図的に避けているにもかかわらず、「つきあいに値する人がいない」と言い訳をする。他にも、アルバイトをする気があっても「アルバイト自体に不安を感じる」と不安が生じている理由が先延ばしによることもある。そして、友人が自分自身に対して冷たいと悩んでいる人は、普段の関わりが人の問題を指摘しがちで、批判的な態度が友人を遠ざけてしまっている可能性がある。

【自己成就予言を止めるためには】

- ネガティブな予測（自分にとって問題になりそうな出来事）が、まるで真実であるかのように振る舞っていると、自己成就予言となってしまう。そうならないためには、今までの自分自身の振る舞いをやめ、新たにどんな振る舞いをすれば良いかを考える必要がある。

ネガティブな予測 (問題になりそうな出来事)	自分がどのように振る舞ってしまうと、ネガティブな予測は起こってしまうか？	ネガティブな予測を起こらないにするためには、自分ができることは何か？
例：誰も自分とは、好き好んで関わってくれない。	人付き合いを避けたり、そっけない態度をとったりしてしまう。気分が悪いことをいいことに、その場を離れる。	知っている人と目があったら視線を合わせたり、お辞儀をしたりと好意的に振る舞う。

自己成就予言は、自分の行動を見直すことから改善します。実際に書き込んで、自己成就予言にならないような試みをしましょう。次回は、受け入れること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25日（金）、28日、11月11日、22日（金）、25日、12月9日、16日