

心配を検討する⑦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12月です。あっという間に、季節は秋から冬になりました。湯船に浸かったり手袋やマフラーを着けたりして、身体を大事にしましょう。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、受け入れることについてです（参照元：認知療法 全技法ガイド）。

【受け入れることについて】

- ▶ 世の中や人生には、絶対にコントロールできないことがあります。しかし、人はそのコントロールできないことについて、心配したり不安になったりします。決して、それは悪いことではありませんが、物事を受け入れたりベストを尽くしたりすることは重要です。
- ▶ 受け入れることは、「良い」「悪い」といった評価や判断、何かしらの解釈をしないで、自分の考えをコントロールしようともせず、第三者として物事をながめることです。例えば、お腹が空くと人はそれを「良い」や「悪い」と評価はしません。「お腹が空いた」と思うだけです。そして、「ご飯を食べよう」などとそれに対する解決策を選択するはずです。
- ▶ 何か問題があるからといって自分自身を批判したり、問題について破局的に考えたりするよりも、「確かに自分はいろいろな問題があるけれど、まずはそれらの問題を受け入れてみよう。そして、それらに対する解決法を探してみよう」と思うことが大切です。

【物事を受け入れるためには】

● 現在の心配事：例) 毎年買っているブランドの限定の福袋が今年も購入できるか心配。	
● 心配事を受け入れるメリット/デメリット	例) きっかけとなった SNS の情報が正しくなくて個数が前と同じでも、購入できない時はお金を使わなくて済む。 /きっかけとなった SNS の情報が正しいと思えば、福袋が手に入れないのではないかと思い、悲しくなる。
● 心配しているけど、すでに受け入れている毎日の出来事	例) 毎日の昼ごはん食べるパンが売り切れて、購入できなかった時の心配。
● 今の心配事を受け入れられる理由	例) 別なものを食べればいいし、食事はパンだけじゃないと思うから。
● 現在の心配事のきっかけとなった詳細の出来事（「良い」「悪い」の判断も、「すべき」などの解釈も、「○○になる」という予測もしない）	例) 他人の SNS に福袋情報が載っていて、限定福袋の数が少なくなるかもしれないという情報を見たから。
● 結論：	例) 他人の SNS の情報では、どこまで本当か分からない。だから、ブランドのサイトの方を確認しよう。そして、毎年買っていたから、もし買えなかったら悲しい。でも買えなかった時は、別なものを買うか、その時のお財布事情で決める。

分かりにくい部分もあると思いますので、受け入れる技法は次回も紹介します。まずは、**心配事を受け入れるということも選択肢の一つであることを覚えていてください。**

<2・3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。

12月9日、16日、翌年1月20日、27日、2月3日、17日、3月10日、17日