

心配を検討する⑧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

あと少しで2024年も終わりです。2024年は能登半島地震があったり台風10号（Shan Shan）による被害があったりと、各地で大変なことが続いていました。みなさんが不幸に見舞われず、過ごせたことに心から安堵しております。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。今回も、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】

- 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。
- 受け入れるために必要なことは、問題がどんなことで、このままだとどんなふうになっていくかを焦らずに考えましょう。

【物事を受け入れるためには】

前回のお便りを確認しながら記入しましょう。まず、①現在の心配事を書き出します。そのあとに、⑤の心配事のきっかけとなった出来事を要点だけ記入します。次に、②そのまま受け入れた場合のメリットとデメリットが何かを考えます。そして、③既に受け入れている毎日の出来事はないかを確認しましょう。③が書いた後に、④のそれを受け入れられる理由を記入します。最後に、解決のために何かをしようとせず、心配する出来事を思い出すと生じる感情に抗わず、ありのまま受け入れた結果、導き出した⑥結論を記入します。

| | | | |
|--|--|--|--|
| ① 現在の心配事 | | | |
| ② 心配事をそのまま受け入れた場合のメリット（利益） /デメリット（不利益） | | | |
| ③ 心配しているけど、すでに受け入れている毎日の出来事 | | | |
| ④ 今の心配事を受け入れられる理由 | | | |
| ⑤ 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） | | | |
| ⑥ 結論： | | | |

受け入れるための技法に、マインドフルネスというものがあります。次回は、それを紹介します。

<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。

翌年1月20日、27日、2月3日、17日、3月10日、17日