

## 心配を検討する②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

6月ももう少しで終わりです。給食だよりも、食中毒を予防しようとして書いてあるとおり、食べかけのものや飲みかけのものなど、飲食物の管理には気をつけましょう。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、心配の心理教育と心配についてです（参照元：認知療法 全技法ガイド）。

#### 【心配による効果についての心理教育】

- 心配とは、今後起こりうる問題に対する、解決やその準備、自分を守るために生じるもの。例えば、試験が心配な学生であれば、試験前の勉強を行うことが挙げられる。
- すべての心配が、準備や目的にそった行動、問題解決のために上手に働くわけではない。

#### 【心配について、損か得かを考えてみる】

質問です。心配をすることで、どんなことが得ですか？ どんなことが損になりますか？ そして、得と損の配分（合計で100%として）はどうですか？

人によっては、心配による得はないと考える人がいます。または、損か得かなんて考えるのも無駄だと思う方もいるかもしれません。しかし、ひとまず理屈抜きで、損か得かを考える活動をやってみることが大切です。

心配の具体的な内容	損すること	得すること	損と得の配分 合計が100%
例) アルバイトの面接	ずっとアルバイトの面接のことを考えてリラックスできない。	面接が受かるように、頭の中で考えて練習ができる。	● 損：30% ● 得：70%
例) 試験勉強	試験のことを心配して、リラックスできず、イヤな気持ちが続く。	勉強しなきゃいけないと思いき、勉強するかもしれない。	● 損：75% ● 得：25%

損か得かを考えることで、その人が何をしようとしているのか/避けようとしているものが少しずつ分かっていきます。そして、心配をあいまいなものではなく、具体的な事柄に考えることができると、気持ちが少し落ち着きます。その方法を次回は紹介します。

#### <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。

7月5日、8日