

## 心配を検討する③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

7月になり、毎日暑い日が続いています。塩分と水分補給をしっかりと行い、涼しい場所で過ごすなどして、熱中症に気をつけましょう。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、どんなことを想像して心配しているかについてです（参照元：認知療法 全技法ガイド）。

#### 【どんなふうにいつも心配しているかの心理教育】

- 心配は、はっきりしない曖昧（あいまい）な言葉や、「もし、～なら」のような言い方で表現されやすい
- 心配の先には、証拠がないネガティブな思い込みや信念が隠れていることが多い

#### 【ネガティブな思い込みによって、どんなことを想像して心配しているかについて】

心配していることは、具体的にどんなことを想像していますか？ その想像していることは、いつ起きそうですか？ その心配はどんなネガティブな思い込みからきていますか？ もしくは将来どんなことが起きると思っていますか？ また将来起きそうではないか？ そして、数日経過して実際はどうだったか？ を今回は確認します。

心配事	具体的に想像している内容 (いつ、どこで、何が起きるか?)	ネガティブな思い込み (それほど遠くない未来で、どんなことが起きるか?/起きないか?)	実際はどうだったか?
例) (課題が終わらないことで)自分はダメな人間だと思う。	始業式に、学校で、先生から課題の提出について、きつく指導があるだろう。	同級生からも、バカにされて、嫌な学校生活を送るかもしれない。 同級生や先生からほめられることはないだろう。	きつい指導も、バカにされることも、ほめられることもなかった。
例) (試験の準備ができていないことで)自分には価値がないと思う。	これから行われる学校の試験では、70点くらいしか取れないだろう。	親から試験の結果で問い詰められるかもしれない。 赤点を取ることはないだろう。	少しは怒られたが、考えていたよりも怒られなかった。赤点もとらなかった。

ネガティブな思い込みに気づいた上で、次回はその心配が生産的なのかどうかを検討します。

### <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。

8月26日、9月2日、9日、18日（水）、10月4日（金）、7日、21日、28日、11月11日、22日（金）、25日、12月9日、16日