

心配を検討する④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

2学期が始まりました。熱中症に気をつけてお過ごしください。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、生産的な心配と非生産的な心配についてです（参照元：認知療法全技法ガイド）。

【生産的な心配と非生産的な心配を区別する】

- ▶ 全く心配をしなくなるを目指すのではなく、役に立つ心配と役に立たない心配を区別することを目指す。
- ▶ 生産的な心配とは、合理的で、誰もが当然気になるようなもの。現実的なもので、具体的な解決法が導きやすい。例えば、電車で仙台駅まで行く時に、「お金は足りるかな」「迷わずにいけるかな」というのが生産的な心配となる。
- ▶ 非生産的な心配とは、ほとんど起きそうにない出来事についてのもの。全く可能性がないとは言えないけれど、その確率が非常に低く、解決策も曖昧になりやすい。例えば、「電車がレールから外れて脱線したら?」「電車が動かなくなり、電車の中で一晩過ごすことになったら?」など、非合理的なものとなる。

【生産的な心配と、非生産的な心配を区別する質問】

下の質問は、あなたの現在の心配が生産的なか、それとも非生産的なかを検討するためのもの。

現在の心配事：

質問	回答
① この心配事が現実化する可能性は、とても低くはないか？	
② どんなことを予測しているか？	
③ 実際にできる行動は何かないか？	
④ ③の対処行動は現実的・合理的か？	
⑤ 自分にはどうにもコントロールできないような物事について心配していないか？	
⑥ この心配事は、生産的な心配か？ それとも非生産的な心配か？	
⑦ この心配事が生産的な心配である理由はどんなことか？（あるいは、非生産的な心配である理由はどんなことか？	

心配事がある人は、実際に書き込んでみましょう。次回は、過去の対処法を見直すです。

<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。

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