

非機能的な考え方について

作成者：SC 菊地潤

6月になりましたが、寒暖差が激しいですね。梅雨の時期になると、湿度によって髪の毛がうねりますね。髪の毛も、体の一部で、さまざまな影響を受けます。髪の毛にもケアが必要で、ココロもケアが必要です。今回は、メンタルヘルスについて紹介しました。今回はメンタルヘルスが下がった時に起こりやすい考え方（非機能的な考え）について説明します。（参照元：世界一隅々まで書いた認知行動療法・認知再構成法の本）

<今日の本題> 非機能的な考え方

① 非機能的とは何か？

ネットスラング化している言葉に、“認知の歪み”があります。インターネットの世界で、自分とは異なる価値観や考え方を持つ人を貶める際に、「あなたの認知は歪んでいる」といった批判をする時に使われるようです。英語では、この“認知の歪み”という言葉は、Distortion という単語からきているのですが、本来、人のメンタルヘルスについて話す時は、非機能的という意味の dysfunction を使います。

成長していくと、身体の関節などにガタが来て、接骨院に行くことがあります。不思議なことに、そんな時に「あなた、骨盤が歪んでいますよ」と言われても傷つくことが少ないです。傷つかないどころか、「そうなんだ。だから腰が痛かったんだ。どうすれば治る？」となります。

身体の内部のことなのに、骨盤よりも考え方（認知）の方が内的な現象であり、アイデンティティに近いものと考えられます。

さて、長くなりましたが、人と違う考え方をすることは認知の歪みではなく、その人らしい考え方と考えられます。そして、ある状況に対してネガティブな考えを持つか持たないかは、人それぞれです。

しかし、ネガティブな考え方をもち続けて、家に留まり続けたり気分が落ち込んだり身体のどこかが痛くなったりする状態は、循環していない状態です。つまり、機能的ではない状態に陥っている訳です。この機能的ではない時の考え方を、“非機能的な考え方”と呼んでいます。

② 非機能的な考え方から抜け出すためには

悪循環の話先ほど述べましたが、悪循環も「循環」ですから、それを解消するためにはどこから手をつけても良いのです。気分がすぐれない時にどんな風に過ごしているのかを把握することが大切です。布団に入り睡眠をとったり友人に話を聞いてもらったり、ゲームをしたりなど様々です。同じ環境にいればいるほど、非機能的な考え方から抜け出すのが難しくなります。

今回は、非機能的な考え方から抜け出す方法の一つである“認知再構成法”について説明します。

<今回の裏話> 本題の内容に合わせた裏話をお便りでは紹介していきます。今回は、私が非機能的な考え方から抜け出すために行うことをお伝えします。

●非機能的な考え方から抜け出すために行うこと・・・「睡眠」、「笑えるエピソードを探す」など。

機能的な考え方ではないと分かったら、考え方が生じやすい状況に私は居続きません。ただ、仕事などで状況を変えることができない時やずっと続いている時には、あらゆるメンタルヘルスを改善する方法を駆使して、落ち着かせていきます。

<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。ちなみに、相談時の授業欠席は公欠扱いになります。

6月27日、7月4日、11日