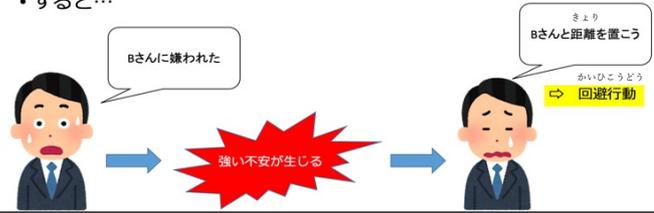


# 認知再構成法について

作成者：SC 菊地潤

7月になり、気温も夜まで暑くなってきましたね。こまめに水分補給（すいぶんほきゅう）を行い、体のケアを行うようにしましょう。今回は、認知再構成法について紹介します。

<p><b>【想像しよう】</b></p> <p>Aさん（男性）には、性別が違う友人がいるとします。ここでは、Bさん（女性）と呼びます。</p> <p>「ある朝、Aさんが友人のBさんとすれ違った時、Bさんが目を合わせず、通り過ぎた」という場面があったとします。</p> <p>すると、右のイラストのようにAさんは、「Bさんに嫌われた」と思いこんでしまい、強い不安や悲しみが生じました。</p> <p>そして、「距離（きょり）を置こう」と考え、Bさんをさける行動をとりました。①</p>	<p>・すると…</p>  <p>もしかしたら、Aさんは、昔から人間関係で少しでも不安が起きると、「嫌われた」と思っていたのかもしれない。</p> <p>今回も「Bさんに嫌われた」と思い込んで、友人をさける行動をとってしまいました。この状態を、「非機能的な考え」といいます。</p> <p style="text-align: right;">②</p>
<p><b>【こんな時、みなさんならどうする？】</b></p> <p>さて、みなさんがAさんの立場ならどうしますか？ Aさんと同じように考え、同じ行動をとりますか？ 実際に、今まで人に裏切られたり傷つけられたりしたという経験を持っていたら、避けることも止むを得ないと思います。</p> <p>でも、もしBさんが『何も考えていない』場合、Aさんの行動は果たして機能的（きのうてき）でしょうか？ おそらく、非機能的な考えで、交流の幅（はば）をせばめてしまう可能性があります。そこで、役に立つのが、認知再構成法（にんちさいこうせいほう）です。③</p>	<p><b>【認知再構成法とは】</b></p> <p>認知再構成法について、先ほどと同じ場面を例にして、説明します。</p>  <p>認知再構成法は、みなさんが普段やっている思い直しを理論的に行なっていくことです。Aさんも、Bさんの様子（現実）を元に、思い直しすることに成功しました。④</p>

次回は、認知再構成法を行うためのコツを紹介します。

<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。

●カウンセラーであっても…

「カウンセラーなのだから、不安なんてないでしょ」と思われがちですが、実はちょっとしたことで強い不安を感じるが多かったです。そういう時に何気なく行なっていた思い直しが、学術的に効果があると知った時には目からウロコでした（※目からウロコは、びっくりすること）。

<相談日>

予約は、養護教諭（保健室）の宍戸先生にお申し出ください。相談時の授業欠席は公欠扱いです。

1学期：7月4日、11日