

認知再構成法のコツ

作成者：SC 菊地潤

夏休みも終わり、新学期が始まりました。残暑がまだ続きますが、連休などを利用し、体調を整えるようにしましょう。

今回は、認知再構成法について紹介しました。今回は、認知再構成法を行う時のコツを説明します（参照元：伊藤絵美「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> 認知再構成法のコツ

<p>認知再構成法っていうのがあるのは知ったけど、本当に気分が変わるの？</p>  <p>何気なくおこなっている“思い直し（＝認知再構成法）”を思い出してください。</p> <p>人によって違うけど、少しだけ気持ち楽になると、落ち着くことができますね。</p> <p>①</p>	<p>ここだけの話、私は何か作業していて、失敗すると、すぐ「うわー最悪だ」って思うんです。そうすると、最悪って思った脳は傷つきやすくなるし、それに気持ちも落ち込みますね。</p> <p>例えば、食器を洗っている時、服に泡や水がかかった時、「うわ！最悪って」頭によぎります。</p>  <p>②</p>
<p>でも、“思い直し”をするようになってからは、「人間誰しも、ミスはするって」とか、「水くらいそのうち乾くでしょ」とか、自分に優しくなるようになりました。</p> <p>“思い直し”をするって、結構良いことありますよね？</p> <p>思い直しには実はコツがあります。</p>  <p>③</p>	<p>【思い直しのコツ】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 奇跡が起きたらどんないいことがあるか？ 2. 友人にだったら、なんと言ってあげられるか？ 3. 友人は、その状況にどんなことをするか？ 4. 自分にとってそのことを思い続けるメリットはあるか？ 5. 思い続けていることが正しいと言える根拠はあるか？ <p>他にもありますが、以上が思い直しをする際に考えてほしい質問（コツ）になります。</p> <p>注意することが、虫を嫌いな人が虫を好きになるを目指すのではなく、それを思い続けて、落ち込むことを和らげましょうということです。</p> <p>④</p>

<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。

● 認知再構成法のコツを使うと・・・

私は質問2の「友人だったら、なんと言ってあげられるか」の質問は結構よく使います。友達に健康的な考えを言えることが多いため、どうしようと困っている自分を友達と思って、使っています。

<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です。

9月5日、12日、26日、10月7日、17日、24日、31日、
11月7日、14日、21日、12月5日、12日