福島県立ふくしま新世高等学校　カウンセラー便り No.5　　発行日：令和４年９月 26 日

認知再構成法のやり方（①思い出す）

作成者：SC 菊地潤

９月も残りわずかです。皆さん、連休は楽しめましたか？　アルバイトを入れたり友達と遊んだり、用事をたくさん入れたかもしれませんね。充実していなくても充実していても、また学校に健康で通うことが大切です。体調に気をつけてお過ごしください。前回は、認知再構成法のコツを紹介しました。今回は、実際に行う方法（①思い出す）について紹介します。

＜今日の本題＞　認知再構成法を実際にやってみよう（①思い出す）

①ちょっと嫌な気持ちになったことが、いつ起きたのか？　　年　　月　　日　　時

②それは、どんな出来事・どんな内容であったか？
例）アルバイト先で、お客さんに 10 分以上怒鳴りつけられた

③その時助けてくれた人や物は？
（サポート資源）
例）店長や他の店員

④その時、最初に浮かんだ言葉は？（考え）
例）なんでこんなに怒られないと行けないの？

⑤その時の気分はどうでしたか？（気分）
例）悔しい・辛い・逃げたい

⑥その時、身体はどんな感じでしたか？
（身体的反応）
例）ドキドキする・汗が大量に出る

⑦その時にどんなことをしましたか？（行動）
例）あたふたしながら、店長と一緒に謝った

例のような感じですと、少し腹が立つかもしれませんが、紙に書き出すことで、少しだけ楽になることがあります。この紙に書き出すことも、外在化といって、メンタルヘルスには大切なことです。そのため、実際に書き出すことをお勧めします。

＜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。

●思い出すことをすると…

嫌な出来事って、思い出すのもイヤですよね。でも、書き出してみると、楽になると先ほど書いたように、今まで気付けなかったことに、気付くことができるようになります。そうすると、「な～んだ。大変だったけど、今はドキドキしないし、気にしなくても良いじゃん」て思えることがあります。

＜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 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