

心配検討する①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

早いもので、5月もう終わりに近づき、あっという間に1年の折り返しの月になります。年が明けた時に決めた目標や抱負は、上手くいっていますか？ 気を引き締めて、目標に向かって行動していきましょう。今年度は、認知行動療法といわれる心理療法から、心配を検討するための技法を毎月紹介します。今回は、心配についての心理教育と心配をモニターすることについてです（参照元：認知療法 全技法ガイド）。

【質問】

- ① アルバイトや進学のための面接など、心配する気持ちが強くなる場面は人生に何度か起きます。特に、心配する出来事が起こる前日の夜眠る前は、その心配事を考えてしまい、眠る時間もそのことに使っていませんか？ （はい・いいえ）
- ② 眠れなくなって、「あー、もう考えるの、やめた！」って無理やり心配をなくそうとする考え方をしていますか？ （はい・いいえ）

【心配についての心理教育】

研究の結果では、①は、ネガティブな結果が起きないように、心配をすることでそれを防いでいると信じていると思います。一方で、心配すること自体をやめたいとも思っています。つまり、心配することで準備しているのに、本人も心配しすぎて悩んでいるため、心配することをやめたいと思っているということです。

②の「考えるの、やめた！」と無理やり心配を止める方法（思考停止法）は、効き目がなく、むしろその心配する出来事を強く考えてしまうという悪影響があるといわれています。簡単にいうと、「あそこ、見えないでね！」と注意されると、人は見たくなくなるため、考えないようにすることは、不安に意識が向いているということです。

【心配をモニターする】

心配した時の日付と時間を書き込みましょう。次に、それぞれの心配が生じた時の状況と、感情や気分（例：不安、悲しい、無力感、恥ずかしさ など）を書いてください。最後に、その時の心配の具体的な内容（例：試験に合格できない、どうすれば良いかわからない）を書きます。

日付・時間	状況	感情・気分	心配の具体的な内容

記入する上で、気をつけて欲しいことは、気分（不安やイライラなど）と、実際の心配を一緒にしないでください。先ほどあげた例の「試験に合格できない」といった考えが実際の心配となります。心配によって生じる感情や気分が、不安や緊張となります。そして、内容を書き出すことで、今の自分を客観視することができるようになります。

<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、公欠扱いになります。

6月3日、10日、17日、24日、7月5日、8日