

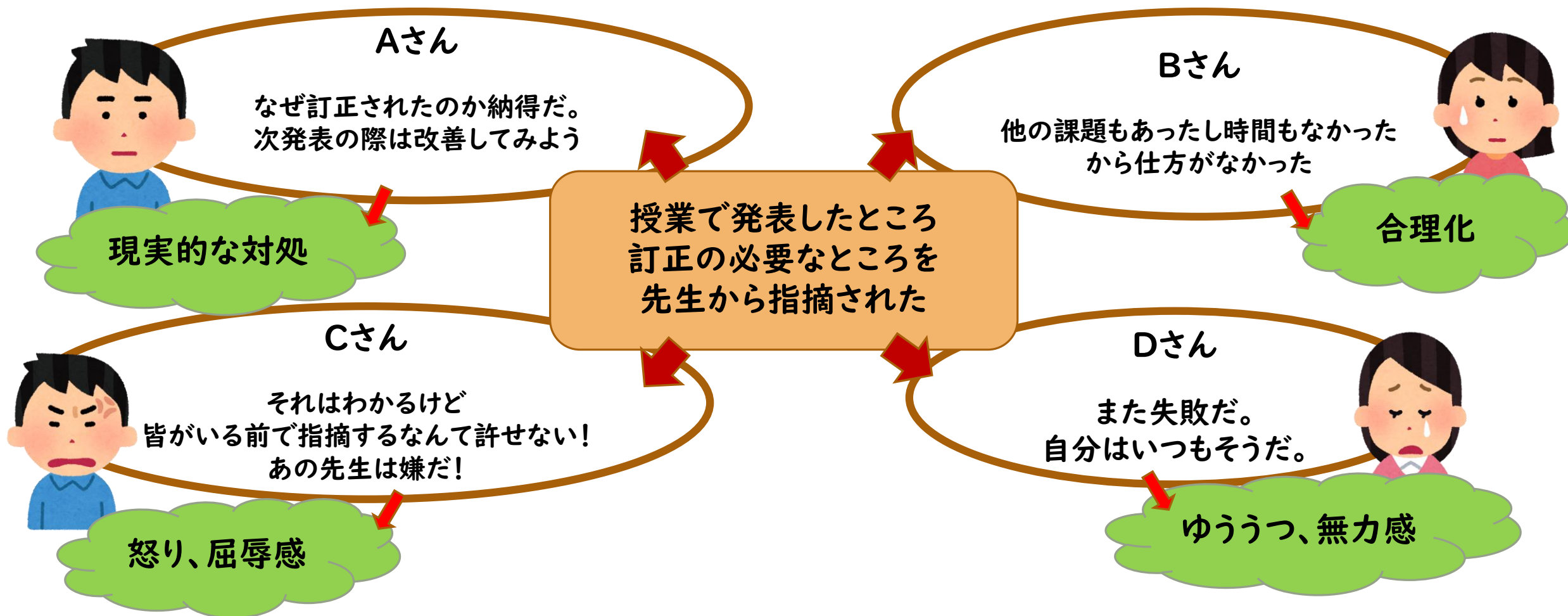
心のメガネを 磨いてみよう

～認知行動療法からのヒント～

〈心の健康ガイダンス〉2024.8

宮城学院女子大学 学生相談室

こういう時、あなたならどういう考え方をしますか？



できごと・認知・気分はつながっている

「授業で発表したら指摘された」という同じできごとですが、みなさんの反応が違います。それは、できごとに対して「どう捉えているか」の違いからきているようです。

状況
できごと

認知
ものごとの捉え方

気分
行動

わたしたちは出来事
に対して、心のメガ
ネ（認知）をとおし
てみしています。



視界のひらけたメガネにかけかえよう



- ・気分がつかなくなるような、**偏った認知**（メガネ）を修正し、**事実を客観的に捉えていく認知**（メガネ）をもつことが大切です。
- ・ポジティブになること、つらい気持ちを無視して前向きになることではありません。
- ・大切なのは、いい面と悪い面の**両方を正確に捉える**ことです。
（良いメガネをかけると、全てがクリアにみえますよね!）
- ・そして事実をありのままに受け入れられるようになり、一時的に落ち込んだり悲しくなることがあっても、その気持ちに**支配されることがなくなります**。
（あなたの気分をコントロールできるのは、あなた自身なのです）

あなたの「自動思考」に気づこう

つらい場面を思い出した時、いつもどのような思考が浮かびますか？

例えば「また失敗した。いつもそうだ。」

「いつも人を傷つけ、きらわれてしまう。」

など、とりわけ自分を苦しめる自動的にでてくる思考があるでしょう。

それを

自動思考

といいます

「私はどうしようもない」

「恥ずかしくて耐えられない」

「何をやってもダメだ」・・・etc

つらい気分を起こしている
自動思考に気づいて
アプローチしてみると
いいよ！



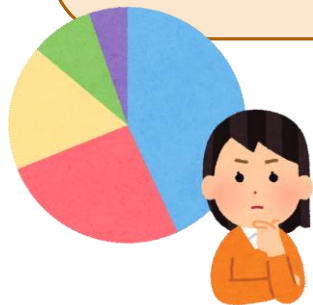
自動思考にアプローチしてみよう

①自動思考に反論してみる

「私は**いつも**失敗している」



「**いつも**ではなく、
8割はできている」



②ほどよい思考を探る

「失敗することもあるけど**できていること**
もある。だからもし失敗しても次は注意す
ればよいだけだ」



③つらくなったら、ほどよい思考を思い出す

- ・いつもの場面で自動思考がでた時に思い出す
- ・後から振り返ってみる時に思い出す
- ・声にだしてつぶやいてみることも効果的!!



💡自動思考は一つだけではありません

💡慣れている思考なので
すぐには変えられないけど
少しずつ、少しずつ!

ほどよい思考がうまく見つからない時

友人へアドバイスするなら…と考えてみよう

あなたの友人が、同じ悩みを打ち明けてきたらどうアドバイスする？

きっとあなたなら…

「本当に、いつも失敗ばかりだね」ではなく

「“いつも”は言いすぎだよ～」

「誰だってミスはするものだよ」

「次は注意してがんばろうよ」 と言うのでは？



- 💡 つらくなりやすい人は、自分に厳しくまじめな方が多いです。
- 💡 友人にアドバイスするように、自分にも同じ声をかけてあげることが大切です。
- 💡 根拠のない慰めではなく、現実在即したアドバイスを自分自身に伝えてみよう。

他にも気づいてできる、 いろいろな事

気分がさえない時

- ・認知とともに、**行動を変えてみる**ことも効果的
- ・簡単なこと、少し頑張っでできそうな事から
- ・いつもと違う行動をあえて試してみるのもOK!



気持ちや思考にあまり気づけない

- ・「いま、ここ」に集中するマインドフルネス
- ・ありのままを感じ、観察する
- ・脳疲労の解消、リフレッシュ効果も

「マインドフルネスーちょっとリラックスして自分らしく過ごしてみませんかー
(2021.2)」をみてね!

「気持ちを言っではいけない」と思う時

- ・自分も相手も大切にしたい自己主張は
伝えてもいいんですよ。

「心地よい人間関係の作り方〜アサーティブなコミュニケーション〜
(2023.2)」をみてね!



いかがでしたか？

- 小さい頃から共に歩んできた、考え方や価値観に取り組むことは難しく、時には辛いこともあるでしょう。
- 失敗が悪いことではなく、180度変える必要もありません。
自分の考えや気持ちに気づいて見つめることから始まります。
- あなたの気持ちや思考は他人が変えられるものではありません。
あなたらしく過ごしていくことを大事にしていきましょう



参考文献

■福井至・貝谷久宣監修(2018 ナツメ社)

今日から使える認知行動療法 「思考のクセ」に気づけば心はスッと軽くなる

■その他(心の健康ガイダンスより)

宮城学院女子大学ホーム > キャンパス > 学生相談・特別支援センター > 学生相談室

・マインドフルネスーちょっとリラックスして自分らしく過ごしてみませんかー(2021.2)

・心地よい人間関係の作り方～アサーティブなコミュニケーション～(2023.2)