ほけんだより11月



R８．１１．２
前橋清陵高校
夜間部保健室

こころを軽くする「５つのステップ」

同じ出来事が起こっても、人によって感じ方や気持ちは、違います。それは、私たちが自分だけの「こころのメガネ」をかけて、周りの世界を見ているからです（10月 保健便り）

今回は、この「こころのメガネ（考え方）」の色を変えて、自分の周りの世界を明るくする方法を説明します。これは、心理学で有名な**「認知行動療法」**という「こころのトレーニング方法」を誰でもできるように簡単にしたものです。

「こころのメガネ」の色を変えるための５つのステップ

イヤなことがあったら、次の５つの順番で出来事や気持ちを整理してみてください。

順番	ステップ	書き込む内容・書くときのヒント
1	できごと	なにがあった？（事実だけを書きます）
2	気持ちのメーター	どんな気持ち？（悲しい、怒り、心配などの気持ちの強さを 0～100点で表す）
3	パッと浮かんだ考え	そのとき、頭の中にどんな言葉が浮かんだ？

次に、メガネを変えて、別の考え方を探します。ここが一番大切なところです。
最初のうちは、紙に書くと、分かりやすく整理できると思います。

4	メガネを変えてみる（別の考え）	ほかの見方や、やさしい考え方はできないかな？
5	気持ちの変化	気持ちのメーターはどう変わった？



次に具体的な例で、考えてみましょう。

たとえば、こんなとき、どうしたらいいでしょうか。

具体例）頑張ってテスト勉強したのに、点数が悪くて落ち込んだ…

順番	ステップ	書き込む内容・書くときのヒント
1	できごと	テストの点が悪かった。
2	気持ちのメーター	落ち込み・悲しい（80点）、焦り・不安（70点）
3	パッと浮かんだ考え	「がんばっても無理なんだ。やってもムダ。」
4	メガネを変えてみる（別の考え）	「自分の苦手なところが多く出たのかもしれない」 「勉強したこと、努力したことは、いいことだと思う」 「もっといい勉強の仕方があるのかもしれない。先生に聞いてみよう」
5	気持ちの変化	悲しい（80点 ➔ 40点）、焦り・不安（70点 ➔ 30点）

４番の「別の考え」を見つけるための「3つの質問」

最初のうちは、メガネを変えたときの「別の考え」がなかなか見つからないかもしれません。そこで、別の考えを見つけるための【３つのヒント】を用意しました。参考にしてください。

１．「友だちが同じことで悩んでいたら、なんて声をかけてあげる？」

（自分にはつい厳しくなっちゃうけど、友だちには優しくなれるよね！）

２．「１年後の自分が今の自分を見たら、なんて言うかな？」

（「そんなこと、あったね！　大丈夫だよ！」って笑っているかも？）

３．「100% そう言い切れる？　ほかの可能性はないかな？」

（今回１回だけの結果で、自分は「がんばっても無理」って本当に言えるかな？）

ネガティブな考えが浮かぶのは、「自分の心を守ろうとしている」からです。でも、その考えがつらすぎるときは、この順番で「新しいメガネ」をためしてみてください。

一人でうまく書けないときは、保健室に 話しに来てください。

一緒に「新しいメガネ（別の考え）」を探しましょう。

