

つなぐ



諫早市立大草小学校
特別支援教育
コーディネーターだより
H30.11.9 No.23
文責 林田

☺ 暦の上では立冬を過ぎ ☺

11月の声を聞き、先日「立冬」を過ぎました。しかし、昨日・今日は比較的気温が高く、若干湿度も高い状態です。子どもたちは元気に運動場を走り回り、汗だくになって遊んでいます。

そんな子どもたちにとって、ちょっと困ったことが。

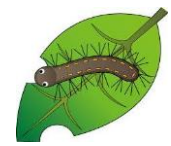
鉄棒やブランコの周辺で、「毛虫発生?」と思われる被害が起きています。何人かの児童が、手や顔などに発疹ができ、痒みを訴えています。対策として、「毛虫がいそうな辺りには近づかない」という指導と、用務員さんに駆除をお願いしたところでした。

さて、このような「近づかないで」という指導に対して、子どもたちには2通りの反応が見られます。

一つは、「毛虫に刺されたくないから、近づかないでおこう(指導を素直に聞き入れる)」, もう一つは、「大丈夫。自分は毛虫には刺されない(指導を無視?根拠のない自信が…)」です。大草小の子どもたちは、どちらかという、後者の判断をする子が多いようです。

判断を誤ると、時には大きな失敗が待ち受けているかもしれません。このような「考え方の癖」は、早い時期に修正をしておく必要があります。

今回は、考え方の癖が強いと生じる「認知のゆがみ」について、ご紹介してみます。



☺ 「認知のゆがみ」とは ☺

「認知のゆがみ」

アメリカの精神科医アーロン・T・ベックが体系化した「認知行動療法」の中で提唱されている。「考え方の癖」の中でも、**極端な思い込みや自分の考え方の癖が平均的に見られる状態よりも強いものをいう。**

普段の生活の中で、人間関係がうまく築けなかったり、自分や周りに対しイライラすることが多い人に、この「認知のゆがみ」が大きくみられる。

人は、誰でも多かれ少なかれ「自分の考え方の癖」をもっています。多くの人にとってその「癖」が「当たり前」として受け入れられるなら良いのですが、「自分だけの癖」だと、受け入れてもらえず、負の考え方に陥ってしまいがちです。例えば、次のような困った状態です。

【例1】

AさんとBさんは、よくけんかをします。些細なことで言い争いになり、どちらも自分の考えを譲ろうとしません。

ある日、2人でゲームのルールを決めることになりました。それを聞いたAさんは、

「どうせBさんは、ぼくの話聞いてくれないから、話し合っても無駄。ぼくは、Bさんとの話し合いはしない。」

と言って、話し合おうとしませんでした。

※「どうせ~だから…」と、やる前から決めつけてしまう「ゆがみ」が生じた。



【例2】

Cさんが家族で食事に出かけた時、偶然、隣の席の人がぶつかって、テーブルの水がこぼれ、服を濡らしてしまいました。

その経験がもとで、Cさんは、「もう、あの店では食事をしない。」と、次から行こうとしなくなりました。



※「服が濡れた」のはたまたまなのに、「次もまた同じことが起きる」と考える「ゆがみ」が生じた。

このような「認知のゆがみ」を防ぐ方法として「認知行動療法」と言われる方法があります。興味のある方は、図書やインターネット等で調べてみてください。