



非合理的なこだわり その背後にあるもの

「こだわりが強い」「〇〇〇にこだわる」とは、“つまらないことに執着する”といった、どちらかと言えばあまり良くない意味で用いられる言葉ですが、近年では“細部にまで気を遣って価値を追求する”など、良い意味で多く使われるようになっていきます。ただ、学校では子どもの強い執着による“ちょっと”又は“大いに”困った行動を指して言う場合が大半でしょう。

前号で例に挙げたような100点を取ることに強いこだわりをもつ子は、このこだわりによって、その子の学習に向かうモチベーションが維持されているわけですから、100点へのこだわり自体には問題はないのですが、100点以外は一切受け入れず、たとえ95点でも「それじゃダメなんだ!」と激怒し、泣きわめき、ビリビリに破いてしまうとなると、周囲も困惑してしまいますし、授業も中断を余儀なくされ、皆が迷惑を被る問題となってしまいます。

このような子が抱えている思考パターンに「**全か無か思考**」があります。物事を“0か1か(0か100か)”, “白か黒か”ばかりで考え、その子がこだわる物事に関しては完全であらねばならないとの強い信念をもち、中間を認めようとしない受け止め方(認知様式)です。点数へのこだわり以外にも、例えば、絵画や工作が自分の納得いくところまで仕上がっていないことを理由に提出を強く拒んだり、過去に失敗や負けたことがある活動に対して「やらない!」と断固として取組まなかったりするようなことがあります。

このように、極端で非現実的なバランスの悪い認知を「**認知の歪み(ゆがみ)**」と言い、「全か無か思考」を始め、全部で10パターンあります(追って取り上げます)。**認知の歪みがネガティブな感情を生み、その感情が不適切な行動を引き起こす**という構図です。

本人は至って真面目なのですが、「**全然楽しくない**」「**いつも怒られてばかり**。褒められたことなんて**一度もない**」「**みんなが僕をいじめ**る。**誰も助けてくれない**」「**あいつが全部悪い**」など、事実とは異なる主張をして仲間や教師を攻撃したり、「**僕はダメなやつだ**」「**私のせいだ**」「**俺なんかいない方がいい**」と自分を責めたりすることがあり、その主張を周囲が「そんなことないよ」と否定(善意で)すると、それがまた火種となって一層感情的になり、追い討ちをかけてトラブルになることもあって、難しい対応を迫られてしまいます。



ところで、強いこだわりやそれが元で起こる問題行動については、発達障がいとの関連で捉えられることが多いと思います。確かに自閉スペクトラム症(ASD)のある子は、独特な感覚や認知様式をもつケースが多く、そうした特性が直接的に行動上の問題に表れることはありますし、ASDの特性と認知の歪みが相互に影響を及ぼし合って問題を悪化させてしまうこともあります。認知の歪みと発達障がいによる特性とは関係性が強いのです。

とは言え「**認知の歪み = 発達障がい**」ではなく、**両者は独立するものです**。特に前々段の朱書き部分のような否定的・悲観的な受け止め方は、発達障がいの有無にかかわらず、認知の歪みが引き起こしていると考えられます。

次号からは認知の歪みと感情・行動それぞれの問題、その対応について取り上げていきます。

【参考文献】

「教室でできる気になる子への認知行動療法」
三重大学教授 松浦直己 著 (中央法規)

担当 学校生活適応支援アドバイザー (飯山・大瀧)
TEL 639-4392