



あんなこんな 認知の歪み



認知の歪みは**ネガティブな感情**を生み、**不適切な行動**をもたらします。逆に言えば、不適切な行動へと突き動かすのはネガティブな感情であり、その感情の生起には認知の歪みが関与している可能性があるということです。このことは、行動だけに焦点を当てて「…しなさい」「…してはいけません」と注意するばかりでは、状態は好転しない（良い状態が持続しない）ことを意味しています。

物ごとの認知が合理的・現実的になることによって良好な感情が生じ、適応行動への転換が図られる、というのが52号で紹介した松浦先生の著書のタイトルにある“認知行動療法”の基本的な考え方です。松浦先生によると、学校は認知行動療法を活用しやすい場であり、対応が上手な先生は、自然とこれを応用して指導していると言います。

本号では、不適応行動の出発点となりがちな認知の歪みに焦点を当て、どのような思考パターンがあるのかを整理し、その先の感情・行動への対応につなげていきたいと思います。

認知の歪みと言われる思考パターンは、大人・子どもを問わず次の10種類があります。

- 1 **全か無か思考** … 物事に白黒をつけたがる思考 二者択一でそれ以外を認めない考え方
「100点でないと意味がない」「(小さなミスでも)もう全部だめだ これはもう二度とやらない」
- 2 **一般化のしすぎ** … 一度の失敗や悪い出来事があると、その先何度も繰り返されると思い込む
「何やってもうまくいかない」「これから失敗するに決まってる」
- 3 **結論の飛躍** … 根拠のない、事実とは異なる悲観的な結論を予測して決めつける
「私にできるわけがない」「私が嫌われてるからそうなったんだ」「私も叱られるに違いない」
- 4 **心のフィルター** … 物事のネガティブな面ばかりを見て、他は無視してしまう傾向
「(ちょっとした失敗から)自分はいつも失敗してばかり。だったら、やらなきゃ良かった」
- 5 **マイナス化思考** … 物事の良い面や良い出来事を無視し、悪い出来事にすり替えてしまう
「(良いことがあっても)これはたまたまだ、次は絶対うまくいかない、全然楽しくなかった」
- 6 **拡大解釈と過小評価** … 物事の悪い面(失敗)を過大に考え、良い面を過小評価する
「(ちょっとした失敗から)みんなにひどい迷惑をかけてしまった」「入賞したのは運が良かっただけ…」
- 7 **感情的決めつけ** … 気分次第で物事の判断が変わってくる 自分の感情を証拠にしてしまう
「Aさんなんて大嫌い、きっとAさんがやったに違いない、悪いのはいつだってAさんだ」
- 8 **すべき思考** … 「～すべき」「～すべきでない」「～ねばならぬ」とばかり考える傾向
「Bさんも喋ったのに注意しないんですか!」「みんな、ちゃんとやらなきゃだめだよ!」
- 9 **レッテル貼り** … 人の姿の一部だけを見て、自分や他者の価値を決めてしまう考え方
「(一つの失敗に)私なんてダメ人間だ、役立たずだ」「あいつなんかいても邪魔なだけ」
- 10 **個人化** … 悪い出来事が起きたとき、自分(や相手)に責任がなくても、そのせいにしてしまう
「お母さんとお父さんが喧嘩するのは私が悪いからだ」「運動会で負けたのはあいつのせいだ」

これらを御覧になり、特定の子の顔が浮かんだり、ご自身に照らしてドキッとされたりした方もいるかも知れませんが、問題となるのは認知の歪みが元で自分や相手が不快になったり、苦しんだりしてしまう状況です。

なお、子どもが抱える認知の歪みに気付いた場合に、直ちにそれを指摘し、修正を迫るような行為は控えます。信頼関係を基盤に慎重に進めないと関係を悪化させ、かえって改善を難しくしてしまうからです。

<次号に続きます>

担当: 学校生活適応支援アドバイザー 飯山・大瀧
TEL 639-4392 (支援要請は 639-4381)