

## スクールカウンセラーだより No5

令和 5年 12月 20日

小金井市立緑中学校

スクールカウンセラー

小川雅子 小野智子 山崎香奈

### 考え(認知)と気分のつながりを知ろう！

みなさんこんにちは。寒い日が続いていますが、体調を崩さずに過ごせていますか？風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理に気を付けて過ごしてくださいね。

寒い冬の時期にもう一つ気を付けたいのが、「冬季うつ」です。寒くて日が短い冬の間は気分が落ち込みやすいと言われています。風邪予防で手洗いうがいなどの工夫をするのと同じように、気分の落ち込みも工夫して予防することができたら良いですね。そこで、今回は考え(認知)と気分のつながりについて紹介してみたいと思います。

まず、気分がどのように変化するかについて考えてみたいと思います。「失敗して気持ちが落ち込んだ」など、起こった出来事によって気分が変化するとイメージする人が多いかもしれませんが。しかし実際には、単に起こった出来事自体ではなく、それをどのように捉えどう考えるか(認知)によって気持ちが変化することも多くあります。ひとつ例をあげてみます。

状況：「Aさんは学校の廊下で仲の良いBさんを見かけました。Aさんは手を振りましたが、Bさんはそのまま通りすぎてしまいました」このとき…

- ①「Bさんに無視された。急に無視をするなんて、Bさんはなんてひどい人なんだ」と考えると、怒りの感情がわいてきます。
- ②「Bさんに無視された。私が何かして、Bさんを怒らせてしまったのかもしれない」と考えると、不安な気持ちでいっぱいになります。
- ③「あれ？Bさん気づかなかったのかな。急いでいたのかもしれない」など考えると、①②のように怒りや不安は強くなりません。「今度また話しかけにいつてみよう」と思えるかもしれません。

何事も楽観的に捉えよう、ということではありません。どのような考え方でも、極端になりすぎるとうまくいかないことが多くなります。バランスのよい考え方を身につけられると良いでしょう。

#### ▶ 極端な思考とは…？

たとえば、**自責思考**（何でも自分に責任があると考えてしまう）、**深読み思考**（相手はこう思っているはずだと決めこんでしまう）、**すべて思考**（一度何か起きると、すべてそうなると考えてしまう）etc.

#### ▶ バランスのよい思考とは…？

たとえば上の例③のように、「無視された」と考えるだけでなく「気づかなかったのかも」「急いでいたのかも」などいろいろな可能性を想像することができると、落ち着いた対処をとることができます。

今回は、出来事や状況をどう捉えどう考えるか(認知)が気分に影響を与えていることについて紹介しました。ただし、状況によってはバランスのよい思考が難しい場合もあります。そのようなときには状況を改善するために誰かに相談することが大切です。ここまでの内容について気になること、もっと知りたいことがあればいつでも相談室にいらしてください。ご相談をお待ちしています。





●申込み方法

- ・担任または副校長先生にお問い合わせください。  
(042-383-1164)

- ・相談室直通電話もあります。  
(042-383-1212)

※相談中や勤務日外は留守番電話にメッセージを残してください。  
折り返しお電話致します。

月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
				1 ○	2	3
4	5 ○	6 ○	7	8 ○	9	10
11	12 ○	13 ○	14	15 ○	16	17
18	19 ○	20 ○	21	22 ○	23	24
25	26	27	28	29	30	31



- ◆12月は22日(金)まで、1月は10日(水)から開室します。



月	火	水	木	金	土	日
	小野	小川		山崎		
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ○	11	12 ○	13	14
15	16 ○	17 ○	18	19 ○	20	21
22	23 ○	24 ○	25	26 ○	27	28
29	30 ○	31 ○				

＜冬休み中の相談先＞

・小金井市教育相談所

相談日時：月～土曜日 9:00～16:30      お問い合わせ：042-384-2097 または 2508

・24時間子供 SOSダイヤル (文部科学省)

相談日時：24時間対応      お問い合わせ：0120-0-78310 (通話料無料)

(文責：山崎香奈)

