

第6章 感情的になるとき（1）

＜認知療法の考え方＞

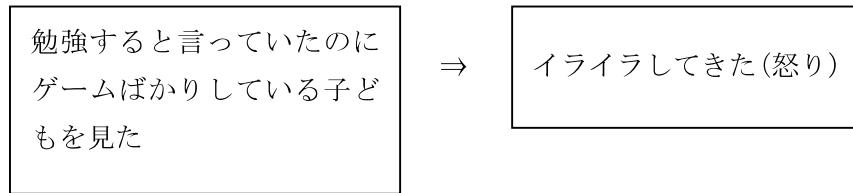
これまで、子どもとの接し方を学んできましたが、うまくいかずに、自分を責めたり、あるいは子どもを責めたりしていませんか？

気持ちに余裕があつて安定しているときには、話を聞けるが、そうでないときは無理と思う方もおられるでしょう。

では、どうしたら気持ちを安定させることができるのでしょうか。

ここでは、認知療法の考え方に基づいて提案したいと思います。

では、例を挙げて説明しましょう。子どもが勉強すると言っていたのにゲームばかりして勉強しないという現実を目撃したとします。そうすると、あなたはイライラしてきました。



出来事 ⇒ 感情

このペアレントトレーニングを学ぶ前なら、「何やつてんの！」と声を出してしまうかもしれません。ペアレントトレーニングで、学んだように、あなたは、これは、子どもに任せるべきことだと頭では分かっています。でもイライラしてきました。冷静に親の言いたことが伝えられそうにない状態です。

どうしてそうなってしまうのでしょうか。

私たちは出来事があると、すぐに感情が湧いてくると思っていますが、実は、出来事→感情ではないのです。

出来事と感情の間に思考があるのです。

出来事 ⇒ 思考 ⇒ 感情

なのです。子どもがゲームをしているときの様子を見て、心の中に浮かんだ言葉を思い起こしましょう。たとえば、（何考えてんの！）（いい加減にしたら！）（自分から勉強するって言ってたのに！）などです。これを自動思考と言います。

自動思考とは頭の中で次々に浮かんでくる考え方です。感情と区別することが大切です。思考は文章として表現できます。相手を非難する自動思考ばかりでなく、（もう、私ってだめ！）（私はいつも同じ失敗ばかり！）といった自分を責める自動思考もあります。

感情は、自分に向かうか他者に向かうかの違いがあるだけで、いずれも怒りです。怒りに混じって悲しみもあるかもしれません。

自動思考が変われば、感情は変わるので。心のつぶやきを変えれば、感情は変わるので。（自分から勉強するって言ってたのに！）とつぶやいていたのを、（本人には、本人の考えがあるんだろう。基本的には、本人の問題やし）とつぶやくことができれば、イライラは減るでしょう。

では、自動思考を変えるにはどのようにしたらいいのでしょうか。自動思考の背景には、思いこみ（信念、価値観、考え方の癖）があるのです。どのような思いこみがあるのか調べてみましょう。

<思いこみ（考え方の癖）の例>

① ダメなところばかりを見て、良いところは見ない癖

1日のなかで、ひとつでも、いやなことがあると、「今日は一日、最低の日だった」と考えたり、夫にほめられたりしても「あの表情は本気ではなかった」などと、とにかく否定的な側面ばかりを強調して考えてしまう癖です。

② ダメな面を誇張して考える癖

これには、全か無か思考とか、過度の一般化思考などと呼ばれるも

のがあります。100点でないとダメ、と考えているのは典型的な全か無か思考です。漢字の書き取りで10問中、1問まちがえただけで、「もう、ダメだ、失敗した」と考えてしまうのです。友達とちょっと意見が合わなかつただけで「もう、友達じゃない！」などと考えるのも同じです。

過度の一般化思考とは、少しでも悪いところがあると、それを拡げてしまう思考です。友達の名前を言い間違えた。すると、**クラスのみんなが、馬鹿にした**、と考えてしまうのです。私は、家事もダメ、おしゃべりもダメ、などと考え、そのうち私は**何をやってもダメ**なんだ、と考えるのも、過度に一般化しています。

③ ダメなことばかりを予測する癖

彼は自分と視線を合せなかつたので、読心術のように、「彼は私のことが嫌いに違いない」と勝手に思い込んだりとか、人前で失敗したので、「(これからも)自分は、失敗するに違いない」「みんなが、笑っているに違いない」などと考える癖です。

また、占い師のように、まるで自分には何が起きるかわかると考えている場合もあります。「どうせ、夫に話をしても、無視されるに違いない」などと考える癖です。

④ 感情的になって、それは絶対正しいと思い込む癖

気分が落ち込んでくると、「もう、何もかもダメ」と確信してしまうような考え方です。過度の一般化に感情が混じったような状態です。しかも、ダメ人間というレッテルを貼り、なかなかそのレッテルをはずすとしません。

「これだけ腹が立つのだから、絶対自分が正しい」と思い込んだりする場合も同じです。

⑤ ダメな自分や他人を作り出す考え方の癖

これは、高すぎる目標や厳しすぎる目標を無意識に設定して、結果的に失敗だ、ダメだと考えてしまう癖です。私は～すべきだ、～しなくてはならないと、べき思考を無意識的にしています。「良い大学に入らなくては！」と考えて、かえって勉強がしんどくなるというのも

この例です。

また、べき思考を人に向けると、かなり攻撃的になります。ダメな他者を作り出すのです。子どもや先生、親というのはこうあるべきだ、と考え、そうでなかつたら、腹が立つてくるというのは、子どもや先生、親に対する要求水準が高いという可能性があります。たとえば、先ほどの例で（自分から勉強するって言ってたのに！）とつぶやいた背景には「自分で言うからにはきちんとやるべきである」という考え方があるのです。その「べき思考」の度合いが強くなればなるほど、イライラの度合いも強くなります。

⑥ だめなのは自分のせいと自分を責める癖

これは、自分のせいではないことでも、なんでも自分のせいだと感じ、自分を責めてしまう考え方の癖です。夫が不機嫌そうにしていたら、自分が何か悪いことをしたのだろうかとまず考えてしまうような癖です。

自分の自動思考について振り返ってみましょう。

自分の自動思考に気づいたら、それを少しずつでも変える意志があるのかどうか自問自答しましょう。

少しずつでも変えていこうと決心した人には、以下のやり方をお勧めします。

感情的になつたら、以下のような表を作つて、書き込み、もっと冷静になれる考え方（合理的な考え方）はないか検討しましょう。

月日	出来事	自動思考	感情	合理的思考
○/○	例) 子どもが、ゲームばかりしている	自分から勉強するって言っていたのに	怒り イライラ	レポートが出せなくとも自己責任だ。本人のことば本人に任せよう。

可能であれば、自動思考の背後にあるスキーマまで自分で気づけたらい
いと思います。

スキーマとは、自動思考の背後にある、かなり一貫したその個人を特徴
づける物の見方、信念のことです。例えば、上記の例では「自分から勉強
するって言っていたのにしないなんて！」という自動思考の背景には「人
は自分から言い出したことは、最後までいつもきちんとすべきだ」という
スキーマ、さらには「人は私の期待通りに動くべきだ」というスキーマが
あるかもしれません。「いつも」とか「きちんと」という度合いが強けれ
ば強いほど不合理性は高まることになります。「人は私の期待通りに動く
べきだ」というスキーマからは、いろいろな場面で、そのスキーマに基づ
く自動思考が生まれます。子どものテストの成績が悪かったら「どうして、
こんな点を取るの！」とか、子どもが手伝ってくれないと「どうして言う
ことをきかないの！」などの自動思考が生まれやすくなるでしょう。

ですから、同じ感情の自動思考を集めていくと自分のスキーマに気づく
ことも出来るかもしれません。スキーマに気づけば、そのスキーマをより
適応的、現実的、合理的なものに変えていく努力も可能になります。ただ、
一人では難しいので、関心のある方は参考文献を読むか専門機関で相談さ
れた方がいいと思います。

<イライラしないためには>

☆ 「べき思考をやめる」

絶対、いつも、べき、必ず、といった発想をすることです。
～できるに越したことではない、といった表現で柔らかい思考に
する。

☆ 「自己や相手に求めすぎ」

子どもにイライラするとき、理想の子どもからの差し引きで、
現実の子どもを見ていませんか。相手（子ども、配偶者など）
に理想を求めすぎかも、と考え直してみてください。あるいは、
人と比べていませんか。自分に対しても完全さを要求していま
せんか。

☆「人を変えるより自分を変える」

相手を変えようと思っているかぎり、そうならないときに、腹が立ちます。相手を変えるよりも自分を変える方が早いものです。

<それでもイライラしたら>

★呼吸を整えます。腹が立ったときには呼吸は浅くなります。ですから、

意図的に腹式呼吸で吐く息を長くしていきます。

★「イライラする自分を受け入れる」とつぶやきます。

★心の中ではなく、外にあるものに意識を集中する。たとえば、腕時計の文字盤が光を反射しているのをじっと観察します。

★完璧な冷静さを自分に求めない。少しでもイライラがおさまったら良しとする。

参考文献：「ココロが軽くなるエクササイズ」 越川房子 東京書籍

「心のつぶやきがあなたを変える」 認知療法自習マニュアル

井上和臣 星和書店

「こころが晴れるノート」 大野裕 創元社



第6章 感情的になることがあつたら書き込んでみましょう（対子どもでなくとも、対配偶者などでもかまいません）

月日	出 来 事	自 動 思 考	感 情	合 理 的 思 考