

指導資料		教育相談第135号		
 鹿児島県総合教育センター 平成27年10月発行	対象 校種	幼稚園	小学校	中学校
		高等学校	特別支援学校	

否定的な自動思考を繰り返す 児童生徒への認知行動療法のアプローチ

不登校やいじめなどの人間関係が原因で自己肯定感が低下した児童生徒は、「自分はダメだ。」「明るい未来はない。」「失敗する。」という自己否定的な思考に陥りやすい。そこで、自己否定的な思考に陥った児童生徒に対して、認知行動療法を参考に作成した自動思考記録表(p. 3)を用いて自己肯定的な思考に自ら気付かせるアプローチについて紹介する。

近年、インターネットの普及などの影響もあり、児童生徒の問題行動は、更に多様化し、不登校やネットいじめなど深刻化するケースも見られる。本県の公立学校の「平成25年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果によると(図1)、不登校となったきっかけと考えられる状況として最も多かった回答は、「無気力」で29.2%であった。

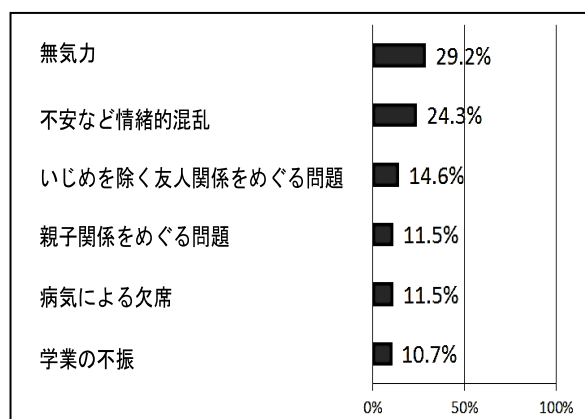


図1 不登校となったきっかけと考えられる状況
<複数回答> ※ 不登校児童生徒数に占める割合(鹿児島県教育委員会 平成25年度「児童生徒の問題行動について」)

そして、次は「不安などの情緒的混乱」で24.3%、3番目が「いじめを除く友人関係をめぐり問題」で14.6%と続く。

無気力や不安などの背景の一つとして、児童生徒の自己肯定感や自己効力感(実行できるという期待や自信)が低くなっている状態にあると考えられる。このような不安定な心理状態は不登校の児童生徒に限らず、どの児童生徒にも起こりうることから、教育相談において、児童生徒の自己否定的な思考に着目して修正していくアプローチは、不登校などの問題が深刻化しているケースの対応だけでなく、未然防止の観点からも重要である。

そこで、悩みや不安から自己肯定感が低下して否定的な考えで悩む児童生徒に対して有効な手法となる、認知行動療法を活用した教育相談の進め方について具体的に述べる。

1 否定的な自動思考による影響

自動思考とは、様々な場面や状況において、瞬時に頭にわき起こり、何度も繰り返してしまう思考やイメージのことである。自動思考には肯定的な自動思考と否定的な自動思考があり、両方の考え方を検討することで、自分に関わる出来事や行動について良いか悪いかの判断や、バランスのとれた決定ができるようになる。しかし、否定的な自動思考にとらわれてしまうと、物事を客観的に見ることができずに正確な判断ができなくなってしまう。そして、自己否定的な判断(表1)によって、ストレスを感じるようになり、自分の気持ちや行動、ときには体の状態にまで影響を及ぼすこともある。例えば、「メールを送ったのに返信がない。」といった状況において、否定的な自動思考にとらわれている場合、「私は嫌われている。」に瞬時に頭に浮かんでしまい、気分が抑うつ的になり、周囲との会話にも消極的になってしまう。また、抑うつ感により体が重くなり、「朝起きられない。」「学校に行きたくない。」といった行動にもつながっていく。

表1 自己否定的な判断の例

- 自分の良い点に気付いたり、考えたりすることができない。
- 自分には明るい未来はないと信じ、失敗することばかりを考えている。

2 否定的な自動思考の循環による自己肯定感や自己効力感の低下

否定的な自動思考にとらわれてしまうと、図2に示すような過程での悪循環が繰り返

されることにより、否定的な自動思考をますます確信するようになる。このように、否定的な自動思考の悪循環にあると、友人関係や学校生活などでストレスや不安が高まるとともに、否定的な自動思考がグルグルと巡り始め、自己否定感は強まるとともに悲しみや不安などの否定的な感情が引き起こされ、自己肯定感や自己効力感が段々と低下していくようになる。

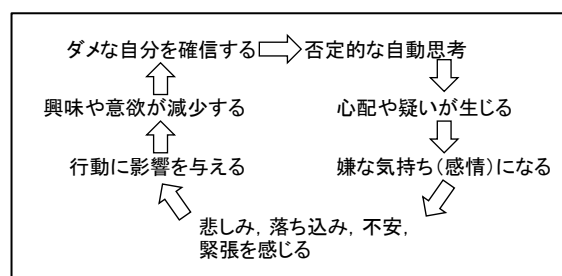


図2 否定的な自動思考による悪循環

3 「ホットな自動思考」の明確化による適応的でバランスのとれた考え方への修正

否定的な自動思考による悪循環を解消するためには、まず、否定的な自動思考を理解し、徐々に修正する必要がある。

認知行動療法では、気分にも最も影響力のある自動思考を「ホットな自動思考」と呼ぶ。気分が激しく動揺したときに最も影響する「ホットな自動思考」は、否定的な感情の直接的な原因となるため、印象に残りやすい。この「ホットな自動思考」を適応的でバランスのとれた自動思考に変え、辛い気分を徐々に解消していくアプローチを行う。そこで、教育相談では、自動思考記録表(図3)を活用して、児童生徒自身の気分を左右する「ホットな自動思考」に自ら気付かせ、その後、児童生徒に「なぜそう考えるのか。(根拠)」、「その考えは正しいか。(反証)」を質

問したり助言したりして表をまとめていく。
このようなアプローチは、偏った否定的な自

動思考を適応的でバランスのとれた自動思
考に修正させていくことに有効である。

悩みとその原因に気付こう

よく悩んでいること

○ 生活状況と変化	(どのような生活状況かを記入する。特に生活環境や学校生活に変化があった場合は必ず記入する。) 記入例: 先週、ささいなことで仲の良かったAさんとけんかをした。
○ 気分	(どのような気分になることが多いのかを言葉で表す。) 気分を表す言葉の例: 悲しみ, 怒り, 罪悪感, 失望, 困惑, 不満, 心配, 恥など。
○ 行動	(最近, どのような行動をしているのかを簡潔に記入する。) 記入例: 平日は, 体は疲れているのになかなか眠れない。休日は朝, 起きられない。
○ 身体反応	(最近の体調や身体反応を記入する。) 記入例: 休み時間になると胸がドキドキしたり, 手に汗をかいたりする。
○ 思考	(最近, よく考えてしまうことや思ってしまうことを記入する。) 記入例: Aさんと仲直りしたいけど, まだ怒っているかもしれない。

最近, あった印象的な出来事

○ 状況	(印象的な出来事について詳しく記入する。) 記入例: 昨日, Aさんに「おはよう」と声を掛けただけ返事がなかった。
○ 気分	(最も強い気分を100%にしたときに, 印象的な出来事のあった後の気分が何%程度かを評価する。) 記入例: 不安95%, 緊張95%, 焦り80%, 困惑80%
○ 自動思考	(印象的な出来事後, どのようなことを考えたり, 思ったりしたかを記入する。) 記入例: ・ Aさんは私のことをまだ怒っていて嫌っている。 ・ Aさんは私と仲直りしようと全く思っていない。 ・ 私は友達から嫌われるような価値のない人間だ。 ・ Aさんのことで学校生活が全然楽しくない。学校を休みたい。

適応的でバランスのとれた考え方を見付けよう

○ ホットな自動思考 (気分にもっと影響していると思われる自動思考を○で囲みここに記入する。) 記入例: Aさんは私と仲直りしようと全く思っていない。

根拠探し: そう考える理由は?

(自動思考が事実であると言える根拠を書き出していく。) 記入例: Aさんは私が「さよなら」と言ったのに無視した。

—留意点—

- ・ 「私がそう思うから」という主観ではなく, 客観的な事実を書く。
- ・ 長文にならないように事実を簡潔にまとめる。

考え方の見直し: 自分の考え方は正しいか?

(自分の考え方が事実に裏付けられた本当に正しい考え方なのかをじっくりと考えて書き出す。) 記入例: 私の「さよなら」の音が小さくて聞こえていなかったかもしれない。Aさんも緊張していて声が出なかった。

—留意点—

- ・ 「根拠探し」より多く書き出す。
- ・ 思い付かないときは, 友達が同じ考え方をしていたら, 自分は何と言うかを考えてみる。

○ 適応的で
バランスの
とれた思考

(根拠探しと考え方の見直しを比較し, 事実に合った適応的な思考を新たに考える。) 記入例: Aさんにははっきりとした声で挨拶をしてみよう。もし, 挨拶を返してくれたなら仲直りをしたいと自分の気持ちをしっかりと伝えてみよう。

※ 福井・貝谷^{*1)} (平成25年), 厚生労働省こころの健康科学研究事業を参考^{*2)}に作成。

図3 自動思考記録表

* 1) 福井至・貝谷久宣 監修『図解 やさしくわかる認知行動療法』平成25年, ナツメ社

* 2) 厚生労働省『うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアル』平成21年

4 実際の教育相談の場面での対応事例



【 事例の概要 】

中学1年生のBは、最近、友人のCに対して不安と不満を感じるようになっていた。BはCに対する思いを教育相談で担任に打ち明けた。担任は、Bの相談内容を明確にするために自動思考記録表を準備して記入欄について説明し、「よく悩んでいること」、「最近あった、印象的な出来事」の記入後に面談を進めることにした。

【 自動思考記録表を活用した教育相談の展開 】

担任：Cさんと学校では仲良くできているけど、SNSでのやり取りで悩んでいるようだね。

B：はい、そうなんです。Cさんと一緒にいると、「本当は私とは話をしたくないのでは？」とか「私と一緒にいても楽しくないのでは？」と思うようになったんです。

担任：それでは、そのような気分に最も影響していると思うホットな自動思考はどれだろう。表に書き出している自動思考の中から選んで、ホットな自動思考を○で囲んでみよう。

B：「SNSでCさんが私に返信をしないのは、Cさんが私に無関心だからだ。」の自動思考です（○で囲む）。

担任：なるほど。どうやら、その自動思考がCさんとの関係の悩みに深く影響しているようだね。

それでは、次の「適応した思考を見付けよう」の記入欄にまとめてみよう。

悩みとその原因に気付こう	
よく悩んでいること	
○ 生活状況と変化	入学後、Cさんと仲よくなったが、SNSを始めてから悩むようになった。
○ 気分	不安 不満 いらだち 悲しい
○ 行動	Cさんのことが気になって、授業や部活に集中できなくなった。
○ 身体反応	ときどき頭が痛くなる。気分が落ち込みやすく、体がだるい。
○ 思考	私はCさんと相性が悪いのだろう。 私はCさんと仲良くしたいと思っているけど、Cさんはそう思っていない。
最近、あった印象的な出来事	
○ 状況	SNSを始めた頃と比べると、返信が遅くなり、時には返信が来ないこともある
○ 気分	不安95% 不満80% いらだち80% 悲しい70%
○ 自動思考	きっと私はCさんにとって迷惑な友達なのだろう。 SNSでCさんが私に返信をしないのは、Cさんが私に無関心だからだ。 Cさんは学校では仲良くしているけど、本心は私のことを嫌っている。
適応的でバランスのとれた考え方を見付けよう	
○ ホットな自動思考	SNSでCさんが私に返信をしないのは、Cさんが私に無関心だからだ。
根拠探し：そう考える理由は？	考え方の見直し：自分の考え方は正しいか？
- SNSで返信が遅くなったり、返信をしなかったりした。 - SNSのやり取りが続かない。	- 無関心であるかどうかは確認してみないと分からない。 - 私はすぐに返信をしないとイケないと思っているけど、Cさんはそのように思っていないかもしれない。
○ 適応的でバランスのとれた思考	SNSでのやり取りで、Cさんが私に無関心だとは思うのは考えすぎである。

〔面談終了後〕

Bは教育相談をすることで、否定的な自動思考になっていることから、気分が落ち込んだり、イライラしたりする状態になっていることに気付くことができ、その後、Cとの関係を深く悩むことがなくなった。

担任は、Cとも教育相談を行い、Bとの関係改善を図るようにした。

このように、否定的な自動思考を繰り返す児童生徒には、自動思考を変えるように説得するのではなく、偏った自動思考であることを客観的に気付かせ、適応的でバランスのとれた自動思考に修正していくアプローチが大切である。

－参考文献－

- 厚生労働省『うつ病の認知療法・認知行動療法マニュアル』平成21年
- 鹿児島県教育委員会『平成25年度 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査』
- 福井至・貝谷久宣 監修『図解 やさしくわかる認知行動療法』平成25年、ナツメ社

（教育相談課）