



学校だより



小川小学校 ○ 考える子 ○ 優しい子 ○ 元気な子

令和3年11月18日 No.25

《「ものの見方や考え方の癖」について》

ある教育書籍を見ていると教育評論家の方が、保護者からの質問に答えた内容が掲載されていました。

【質問】

ある時、子どもが「××（例えば、宿題という言葉が入るとします）するより、お菓子を先に食べたい」と言ったので、私はイラッとして「わがまま言わないで」と答えました。すると、夫が私に「別にわがままじゃないよ。だって、〇〇（「わがまま」とは別な言葉が入ります）だもの」と言いました。こういうことがよくあります。私は子どもが言ったことや行動に対して、すぐ悪いほうにとってしまいがちなようです。

【教育評論家のアドバイス】

〇〇さん、拝読しました。

自分の解釈の仕方に疑問を持つのは、とてもよいことだと思います。自分の解釈には何の疑問も持たないまま、子どもを叱り続けたり、何でも周りのせいにしたりする人がほとんどですから。

人には誰でも「考え方(解釈)の癖」、つまり「物の見方や考え方の癖」があります。認知療法

では、これを「認知のゆがみ」と言います。そして、この癖（認知のゆがみ）によって、 unnecessary ストレスを感じてしまうことがあります。

例えば、授業参観の日に、Aさんはママ友のCさんに「今日はいい天気ね」と話しかけたとします。すると、Cさんは無表情に「そうだね」と言ったきり、うつむいてしまいました。それを見たAさんは、「自分は嫌われているに違いない」と思いました（Aさんの認知）。

そして、とても悲しい気持ちになり、居たたまれなくなって懇談会に出ずに帰宅してしまいました。家に帰ってからも、度々思い出して胸が苦しくなりました。



同じ日に、BさんもCさんに話しかけました。すると、Aさんのときと同じように、BさんにもCさんは「そうだね」と言ったきり、うつむいてしまいました。それを見たBさんは、「Cさん、元気がないみたい。どうしたんだろう。心配なことでもあるのかな？あとでもう一度話しかけて、話を聞いてみよう」と思いました（Bさんの認知）。

Bさんは「嫌われた」とも思いませんでしたし、悲しいとか胸が苦しいなどということにもなりません。そして、懇談会のあとにまたCさんに話しかけてみました。すると、元気な返事が返ってきて、そのまま30分くらいおしゃべりが弾みました。

このように、同じ状況でも人によってまったく違う認知になります。認知の違いがストレスの有る無しに直結し、その後の行動も決定付けます。認知が違うことで、Aさんは大きなストレスを感じましたが、Bさんは全然ストレスを感じませんでした。

ところで、みなさんは普段の認知が、AさんとBさん、どちらの認知に近いですか？ これをお読みいただいたのをきっかけとして、日頃から自分の認知の癖に気付くように心がけてくださるとありがたいです。

自分が何か認知した時に、それをもう一人の自分が見ている感じで気付くようにするのです。すると、だんだん自分の認知の癖がわかってきます。心がけていれば、子どもが何か言ってイラッとした時も、「あ、自分は今、イラッとした。子どもの言い分をわがままだと感じたからだ」と気付けるようになります。

このように気付くだけで、イライラに飲み込まれて感情的に叱るようなことは避けられます。さらに「他の考え方、他の認知はできないかな？えーっと、そうか、わがままとは限らないかも。この子にしてみれば正当な言い分なのかも」と進めることができれば、自分の認知の癖に飲み込まれなくてすみます。

【裏面に続きます】



とにかく、**まずは自分の認知に気付くことが大事で、それをメタ認知と言います。メタというのは「一段上の」「より高次な」という意味であり、メタ認知とは自分の認知を認知するという意味です。自分自身をもう一人の自分が一段上から見る感じ**です。

最後に大事なことをまとめます。

まずは、メタ認知によって日頃から自分の認知に気付くように心がけましょう。すると、自分の認知の癖がわかってきます。

そして、一つの認知をした時に、「他の考え方、他の認知はできないかな？」と考え直してみましょう。これが普通にできるようになると、物の見方や考え方が多面的になります。一つの見方にとらわれたままイライラに飲み込まれてしまう、などということはなくなります。

親としてだけでなく、一人の人間として非常に大きく成長したとすることができます。

さらに詳しく知りたい方は、「認知のゆがみ」「認知療法」などのキーワードで検索してみてください。お願いします。【ベネッセ教育情報サイト 2016/08/23 より】

《児童のみなさんも、自分の『考え方のくせ』や『思考パターン』を知るといいですよ》

『考え方のくせ』や『思考パターン』とは、何らかの出来事に遭遇したとき、瞬間的に頭に思い浮かぶことを指します。いつもマイナス思考の傾向が強いと、ストレスが溜まりやすくなります。

例えば、テストで 80 点を取ったとします。それがクラスの平均点以上だとしても、マイナス思考だと次のように考えるかもしれません。

- ①「100点じゃなきゃ、0点と同じだよ」
- ②「友だちに笑われた。こんなテストで80点なんて、バカなやつだと思われた」
- ③80点とれる人なんてこの世に山ほどいるから、たいしたことはない」



①の場合は、物事を全か無か（100か0）でしか考えられない完璧主義の思考パターン。

②は心の読みすぎで、友人がなぜ笑ったかを確認もせずに、バカにされたと決めつけるパターン。

③は自分の成功や良い点を極端に小さく考える過小評価の思考パターン。

このように、悪い方向に考えてしまう『考え方のくせ』や『思考パターン』を「認知のゆがみ」と言います。ほかに、

- 1度や2度起こっただけの失敗や出来事を、常に起きることだと思い込むパターン。
- 何でもないことや良い出来事でさえも、悪い出来事にすり替えて考えてしまうパターン。
- 感情的に物事を決めつけてしまうパターン。
- 自分や他人にイメージを創り上げて、そのイメージを固定化してしまうパターン。



などのゆがみがあります。

認知のゆがみは、だれでも無意識のうちに出てしまいますが、トレーニングで改善することができます。自分でも簡単にできる方法としては、次のようなものがあります。

嫌なことや気になったことを思い出し、その時にどのような感情を抱いていたか、例えば「怒り0%、悲しみ0%…」というように書き出していきます。そして、事実はどうだったのかを客観的に書き出します（メタ認知）。すると、事実は思ったほど悪くなかったことが多いと分かります。

自分が陥りやすい認知のゆがみを知っておくと、次に同じような思いを抱いたときに「いつものくせ（パターン）が出てしまっているのね。でも、事実はきっとたいして悪くないはず」などと発想でき、気持ちが楽になるそうです。



《個人面談にお越しいただきありがとうございました》

個人面談にお越しいただきありがとうございました。学校生活で頑張っている様子や学習などを確認し合う有意義な時間だったと思います。その中で、話し合ったことを生かし、学校と家庭と一緒に子供たちの成長を温かく見守っていきたいと思います。また、学校生活のことで何かご相談がありましたら、いつでも遠慮なく担任等にお知らせください。