

スクールカウンセラーだより

令和7年 10月 30日 第3号



船橋市スクールカウンセラー（以下、SC）の渡邊直司（公認心理師）です。勤務日は、「毎週木曜日」と覚えてください！ また、月に1～2回ですが、水曜日には、千葉県から派遣されている高田 SC も在校しております。ご予約については、次頁の勤務予定日をご確認のうえ、お問い合わせください。お待ちしております。

まずは、お詫びです。私事ですが、9月中旬に右足を負傷しまして、予定されていた勤務を3回お休みすることになりました。たいへんご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。手術から5日目で、おそろおそろ職場復帰しましたが、ありがたいことに、みなさんがすすんで手を差し伸べてくださいます。ようやく補装具と松葉づえを使いこなすことに慣れてきましたが、相変わらず周囲にヘルプを求めたり、感謝を伝えることがあまりにもヘタクソすぎて困っています。つきましては、欠勤した3回分を、12月～2月に1日ずつ追加しました。いずれも金曜日になります。どうぞお気軽にご活用ください。

コラム こころの免疫機能 『ポジティブ・イリュージョン』

このところインフルエンザが流行しているようです。それなのに「自分はたぶんインフルエンザにはかからないんじゃないか」とか、「まあ、かかってもたいしたことないだろう」というような確信をどこかでもっていませんか？ このように、根拠もなく過度に楽観的、あるいは、肯定的に自分をみる現象を「ポジティブ・イリュージョン（錯覚）」と呼んでいます。

これはいわゆる「錯覚」の一つで、精神的に健康であるがゆえの感覚のゆがみであるといえます。たとえば、Gilovich の研究によると、車の運転技術や同僚との有能さの比較といった調査項目でとくに、「自分は平均以上」とのポジティブ・イリュージョンがはたらきやすいことがわかっています。

なぜこのように錯覚するのかというと、人間には、「自己高揚動機」といって、この世界で生存していくために、できるだけ自尊感情を保持しようという指向性が、生得的にそなわっているためだといわれています。いわば、“こころの免疫機能”として、現実をちょっとだけポジティブに認識するように、もともと人間はつくられているらしいのです。

たとえば、Lewinsohn らの研究では、精神的に健康である人たちは、他者評価よりも自己評価のほうを高く見積もる傾向がありました。一方で、うつ傾向ありと判定された人たち（※うつ病ではない）は、自己評価と他者評価がほぼ一致することがわかりました。このような現象は、「抑うつリアリズム（現実主義）」と呼ばれており、ほかの実験でも明らかになっています。うつ傾向であると、いくらか現実認識が研ぎ澄まされるなど、マイナスばかりでもないといえ、こうした“こころの免疫機能”の不調は、やはり危惧されるところです。



ていつ坊主
のおかげで
晴れたね。



心理学で謎解き！？（第5回）

「いけないとわかっているのに、どうしても子どもに怒ってしまいます」



○ 「怒り」って悪者？

「アンガーマネジメント」という言葉をご存知でしょうか。「アンガー＝怒り」を「マネジメント＝管理」する方法として、心理や医療、司法、ビジネスなどの領域で導入されてきました。

アンガーマネジメントでは、怒りの感情のすべてをネガティブにとらえてはならず、むしろ怒り

には「何かを伝えてくれるサイン」や「何かを変えていく原動力」といった適応的な機能もあることが強調されています。ですから、たんに怒らないことだけを目指すのではなく、怒りという感情の本質を理解して、ほんとうに怒るべきなのかそうではないのかを判断し、選択することができるようになることが、アンガーマネジメントの目的となります。

○ 「怒り」以外の感情に注目 「怒り」の共犯者を特定せよ

右のイラスト（※筆者作成）をご覧ください。これは「冰山モデル」と呼ばれていて、アンガーマネジメントを説明するのによく使用されているものです。「怒り」として海上に現れた冰山は、じつは目に見えない海中にある「不安」「心配」「寂しい」「悲しい」……といったネガティブな感情で構成された氷塊の一部でしかない、といった比喻になっています。まさに「怒り」は“冰山の一角”というわけです。



たとえば、仕事も家事も完ぺきにこなしているお母さんが、勉強もしないでのおんぶり遊んでいる子どもを見て、つい怒ってしまったとします。その場合、怒りの感情に先立って、子どもの将来が「不安」、体が疲れていて「苦しい」、それなのに自分はだれにも気遣ってもらえず「寂しい」……といった感情をため込んでいたのかもしれない。つまり、このイラストでも「第一次」「第二次」と感情に順番をつけているように、怒りというものはいきなり爆発するのではなく、べつのネガティブな感情が1つないし複数からまって怒りを誘発しているというわけです。したがって、怒りを抑えるためには、怒りの“共犯者”となっている感情について自己理解し、セルフケアしておかなければなりません。

○ 怒るか怒らないかを決定づける、「べき思考」という考え方のクセ（認知）

または、幼少期から形作られてきた考え方のクセというの、怒りに影響します。たとえば、何事も努力で突破してきたお母さんに、「だから子どももがんばるべき」といった信念があると、上段のようなケースでは、怒りを抑えるのに苦労するはず。一方で、「よく遊ぶ子はよく育つ」という考え方に自信のあるお母さんでしたら、怒らずに済むかもしれません。つまり、怒る原因というものは、必ずしも「出来事」や「相手」にだけあるわけではなく、じつは「こうあるべき」という「自分」の考え方にも含まれているというわけです。

ひそかに根付いているこの「べき思考」と呼ばれるものは、これまでの自分を支えてきてくれた“功劳者”であり、かつ、自動的に発動するものなので、「私のこの考え方が、怒りの原因なのかもしれない……」などと自覚することは困難です。しかし、どこかで自分の怒るパターンを見直し、考え方のクセを修正することがなければ、いつまでも「べき思考」という“正論”の衣を着ながら、子どもに怒ることを“正当化”し続けてしまうおそれがあります。

○ 今日からできる行動は？ とにかく6秒ガマンすること

ここまで感情と認知の側面から怒りをみてきましたが、まだるっこしい理屈よりもわかりやすく手っ取り早い行動を、ということで一つご紹介するのは、6秒数えて我慢するという方法です。人間が怒りを感じたとき、それを抑制する部位である前頭葉が活動するまでには3～5秒必要とされています。つまり、怒りを感じてから、「1.2.3.4.5.6」と6秒カウントすることができれば、脳科学の理論上、怒りの感情を抑制することができるのです。

怒りを感じたっ！ ⇒ とにかく6秒ガマン！という反射的なつながりが頭の中にできれば、しだいに怒る回数は減っていくはず。ほかには、呼吸法や、手や耳を揉む、あるいは、冷たい水を飲むことなども効果的です。

☆船橋市 SC（渡邊）の勤務予定日（木曜日）

11月 ⇒ 6日、13日、20日、27日

12月 ⇒ 4日、11日、19日（金）

1月 ⇒ 8日、15日、22日、23日（金）、29日

■勤務時間：（渡邊）9：45 ～ 16：30

※相談をご希望の方は、事前に担任に伝えるか、または、学校にお電話にてお問い合わせください。

※この時間以外を希望する場合は、遠慮なくお申し出ください。できるだけ調整いたします。

■場 所：相談室。2階の職員室の向かいの放送室の入口からお入りください。右手にございます。

☆千葉県 SC（高田）の勤務予定日（水曜日）

11月 ⇒ 12日、26日

12月 ⇒ 10日

1月 ⇒ 14日、21日

（高田）9：30 ～ 16：30