

H20年10月10日



## 相談室だより

スクールカウンセラー

こんにちは。10月になり秋本番です。2学期開始から1ヶ月が過ぎて、文化祭を終えることができ、少しホッとできましたか。天候が安定して過ごしやすい時節で心地良くも感じられますね。10月中旬には中間試験が控えていて、少し気持ちが勉強へ向き始めるところでしょうか。3年生はすでに進路に関して挑戦中です。みなさんそれぞれに道が開かれることを願っています。

### 〈心理療法〉

認知行動療法の著名な療法家の1人であるアルバート・エリスが言いました。「たとえば、『他人が自分に親切で期待に応じてくれる、そうでないといけない』と思いがち。しかし実際そうではない。思い通りにならないことから生じる怒りのコントロールや思い込みを変化させるという対処法を身に付けることで、より良く生活できる。大げさに考えない、不安・苦手から逃げないで立ち向かう、悪く考えない、自分・他人・環境を責めない。不合理な思い込みから発生する行動を修正していく。人類最後の1人になっても楽しめるように」。

認知行動療法では、認知、つまり思考のあり方を、感情や行動の混乱の原因とみなし、思考のあり方を変化させ認知再構成を目指す療法です。「人類最後の1人になっても楽しめる」、なかなかすごいことです。

心理療法は他にもあります。心理療法には主要な4つのパラダイムがあります。パラダイムとは理論の基礎的前提となるもので、理解や解釈や方法や方針などの準拠枠になるものです。

1. 人間学・実存主義パラダイム
2. 精神分析学パラダイム
3. 学習理論パラダイム
4. 認知理論パラダイム

今日は4番目の認知理論パラダイムの代表的なものをご紹介します。今後、他のパラダイムもご紹介します。生活の中で、ある程度自分の感情や行動を把握できたり、他者を理解できると、生活が潤い、人との関係性も円滑になったりします。心理療法はそのために役立つことを目指します。

(参考文献: テキスト臨床心理学1 G.C.デビソン他著)

### 〈相談室について〉

- ♪ カウンセラーが居る時間: 火曜日・金曜日 10:00-16:00 相談は休み時間と放課後です。
- ♪ カウンセラーが居る場所: 保健室 相談に応じて保健室内の相談室や和室にご案内します。
- ♪ 予約: 直接か、保健室外廊下の壁に設置してある予約票とポストを利用してください。