

# 認知の変容

認知とは、「個人の考え方や信念、受け止め方のスタイル」といったものです。カウンセリングの中には、不適切な認知が問題を引き起こしたり維持させたりしているのであり、その認知を変えること（変容）によって問題を克服していこうとする技法があります。自己洞察力がある児童生徒（目安として小学校高学年以上）には有効であるといえましょう。

## なぜ認知の変容を図るの？

不適切な行動は、不適応感をもたらします。その行動を規定する重要な要因は感情です。傷つき落ち込む（感情）から、人との接触を避ける（行動）わけです。

認知の変容をねらいとするカウンセリングでは（「論理療法」など）、感情を生み出すのは認知だと考えます。「キライ！」と言われた（嫌な状況）から落ち込む（嫌な感情）のではなく、「嫌われたらおしまいだ」と思う（不適切な認知）から落ち込むと考えるのです。



【嫌な状況】 【不適切な認知】 【嫌な感情】

## 不適切な認知とは？

不適切な認知には、3つの特徴があります。

- 現実的でない
- 柔軟でない（論理的でない）
- 自分を幸せにしない（損をする）

具体的には、次のような考えです。

「私が傷ついていることをわかるべきだ」  
「私を傷つけることは言うべきでない」

- ⇒
- ・「べき」「ねばならない」が強い
  - ・相手に対する要求が強い

「みんなから嫌われている」  
「いつも冷たくされている」

- ⇒
- ・「みんな」「いつも」と非論理的に考えている（過度の一般化）

「もう学校をやめるか、絶交宣言するしかない」

- ⇒
- ・0か100か、選択肢がそれしかない

## 認知の変容とは？

自分を苦しめる不適切な認知が、次のような認知に変わればいいのです。

- ・私の傷つきを察してくれればそれに越した

ことはない」

- ・「私を傷つける人ばかりではない」
- ・「全員から嫌われている証拠はない」
- ・「いつでもどこでも冷たくされているわけではない」
- ・「自分だって人の好き嫌いはある」
- ・「学校をやめなくても、会話を回避する方法は他にあるのではないか」

## 認知を変容するためにはどうするの？

次に、認知の変容を図るポイントです。

### 受容・共感的な姿勢をベースにする

- ・不安、落ち込みを受け止めることが大切。
- ・認知の修正は、児童生徒のペースを尊重しつつ進める（強制やコントロールではない）。

### 【嫌な状況】について、整理・検討する

- ・どのような言葉や態度で言われたのかなど、状況を整理し検討する。
- ・状況の受け止め方が修正されることで嫌な感情が修正されれば、それはそれでよい。

### 【嫌な感情】について、整理・検討する

- ・どのような状況のとき、どのような気持ちになったのか、確認しながら整理していく。

### 【不適切な認知】を見つける

- ・不安等の感情が起こる前に、心の中でどのような考え（文章記述）が浮かぶのか考える。

### 【不適切な認知】に直接働きかける

- ・「それを言ったとして、なぜ完全に拒否されるといえるのか」「本当に耐えられない状態になるのか」などと、考えを検討していく。

### 考え方の選択肢をふやす

- ・「言い返せなくても席をはずす」など、同じ状況で他の選択肢がないか検討する。

不適切な認知でも、自分を幸せにしたり、自分を支えたりする認知もあります。そうした認知を無理に変える必要はありません。考えることを少し「柔軟」にして、少しでも「楽に」感じられるようにすることが目的なのです。

【参考文献】 石隈利紀、伊藤伸二著『論理療法と吃音』、芳賀書店、2001  
國分康孝著『論理療法の理論と実際』、誠信書房、1999