



マイナス思考から抜け出すには

こころの健康づくりには認知行動療法が活用できます。認知行動療法とは認知（考え方）や行動の偏りに由来する悪循環を断って、うつや不安などの感情の問題を解決するために、認知や行動のバランスをとり直すための精神療法（心理療法）のことです。

認知行動療法では、「認知のゆがみ（cognitive distortion）」の修正（再構成）が用いられます。ここでは「マイナス思考になりやすい『心の癖』」と表現しました。

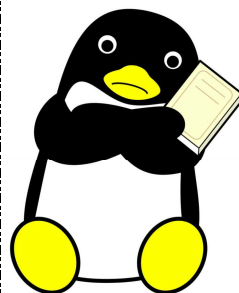
強制することではなく、まずは、偏った考え方（認知）、「心の癖」に気づいて、少しずつそれを直し、バランスのよい考え方に移行していくことがねらいです。

【一般化のし過ぎ Overgeneralization】



1 回だけたまたま起こった不運な原因と結果の出来事をすべてに適用して、その因果律が永遠に続くと思いついてしまうことです。

【白黒思考 All-or-nothing thinking】



全か無か思考ともいわれ、テストが 100 点でなければ、0 点と同じだと考えてしまい、90 点をとっても喜ぶことができません。

【べき思考 Should statements】

何事も「～すべきだ」と考え、自分も他人もルールでがんじがらめにし、気持ちの余裕、ゆとりを失ってしまいます。



【自己批判 Personalization】

自分には無関係のことでも、「自分のせいだ」「自分が悪い」と、自己に関連づけて悪く考えてしまいます。



【心の読みすぎ Mind reading】



相手の心を自分が読めると思いついて、相手は自分のことをネガティブに考えていると、結論への飛躍（Jumping to conclusions）をしてしまうことです。

【先読みのし過ぎ Fortune-telling】

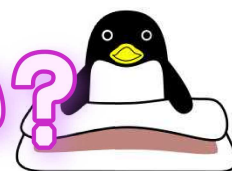


未来を自分が予知できると思いついて、この先はきっとネガティブな結末で終わるという結論への飛躍をしてしまうことです。

代表的な認知のゆがみを6つ取り上げました。普段から意識して「心の癖」を直すようにしていきましょう。



よく眠れていますか？



保健室を利用した生徒が記入する「救急カルテ（内科）」に、睡眠状態を問う項目があります。「よく眠れた」と「あまり眠れなかった」の2択です。

「あまり眠れなかった」に○をつける生徒の理由のひとつに、「最近よく眠れなくて…」と訴える生徒も見かけます。睡眠状況を改善する方法についてヒントにしてください。

睡眠クイズ

① よい寝つきには体温が下がることが大切 （○）

人は体温が下がるとともに眠ります。体温の下降をスムーズにするために、眠る前からリラックスを心がけましょう。リラックスしていると手足が温かくなって（頭寒足熱）、手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので、体温が下がりやすくなります。寝つきやすく、睡眠もよくなります。疲れたら眠れると勘違いして、寝る直前に体温を上げる激しい運動をするのはよくありません。

② 朝起きてすぐカーテンを開けない方がよい （？）

太陽の光を浴びることで、脳にある時計、身体のリズムが調節されます。特に午前中はなるべく太陽の光を浴び、朝起きたらカーテンを開けましょう。また、朝ご飯を食べることで、腹時計がセットされます。しっかりかんで朝食を食べることで、心の状態もアップさせましょう。感情に関わる脳内の神経伝達物質セロトニンは、リズム運動（よく歩き、よくかみ、深呼吸）をすることで分泌を増やすことができます。



③ 休日は午後まで眠るのがよい （？）

普段の寝不足を解消するために、朝遅くまで寝ていることは、身体のリズムを狂わせる原因となります。夜の寝つきも遅くなり、月曜日は寝不足で体調もよくありません。休日もいったん平日と同じような時間に起きましょう。難しい場合は、平日との差2時間以内にとどめましょう。昼間眠い時は短い昼寝をするとよいでしょう。リズムを狂わせずに、睡眠の不足を補うことがポイントです。



④ 帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がよい （？）

夕方の居眠りは、眠れるようになる時間を遅くし、睡眠不足につながります。また、眠るためのエネルギーを無駄遣いするため、睡眠の質や、寝起きを悪くします。夕方以降にとる長い仮眠は、遅寝を促進するばかりでなく、眠りを浅くします。どうしても眠い時は昼休み等を利用して夕方までの早い時間に短い仮眠をとりましょう。睡眠が不足すると、感情のコントロール、学習、記憶などと関係する前頭葉の機能も低下します。

⑤ 寝る前はコンビニなど、明るいところへ行かない方がよい （○）



眠る前に明るいところへ行ったり、寝る直前まで強い光を浴びたりしていると、脳の興奮が高まって眠りにくくなります。また、明る過ぎると脳がまだ夜でないと勘違いし、眠りを安定させるメラトニンも出にくくなります。寝る1時間前には部屋の照明を半分に落とすなど工夫をして、良い眠りを得るための準備をしましょう。