

高校生のための認知行動療法

「認知行動療法(Cognitive Behavioral Therapies)以下、CBT」という言葉を聞いたことがありますか。CBTとは、一般向けのわかりやすい定義では、「認知や行動を変えることで生活を変えていく方法」、より専門的な定義では「認知科学と行動科学にもとづいてクライアント理解と支援を進めていく方法」です。

保健室を利用する生徒の中には、勉強に行き詰って…、人間関係が上手く築けない…といったフィジカル的というよりも、メンタル的な理由で来室する場合も見受けられます。

そこで、困難な状況を打開するためのひとつの切り口として、CBTを紹介します。

思春期のメンタルヘルス困難：CBTは、すべての生徒にとって必要となるわけではありません。CBTが出番となるのは、何らかの環境・状況が原因となって落ち込み・不安・怒りなどの気分（メンタル）に症状が現れて生活がままなくなるとき、つまりメンタルヘルスの困難があるときです。メンタルが原因で症状が現れるのではなく、何らかの環境原因があってメンタルに症状が現れる（「今の生活は本人にとって非常につらい状況です」というヘルプサインとして気分症状が出ている」、と覚えておいてください。思春期は、メンタルヘルスの困難が特に生じやすい時期です。ただの不安定ならまだいいのですが、強すぎるイライラから言動が粗暴になり周囲から孤立してますますイライラを募らせるという悪循環にはまってしまうこともあります。

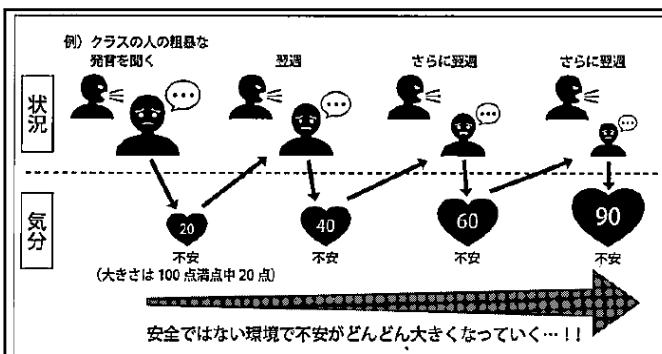


図1 気分症状（例：不安）がエスカレートしていくメンタルヘルス困難の仕組み

こうした特定の環境・状況から気分症状（例：不安）が生まれて、その気分がさらにエスカレートしていく。これがメンタルヘルス困難の仕組みです（図1）。思春期は、身体成熟という生物的变化に加えて、学業のプレッシャーの増加や対人関係の範囲の拡大・複雑化などの状況の変化も大きく、こうしたメンタルヘルス困難の引き金に囲まれて生活している

ともいえます。そうやって精一杯のサバイバルをしているときに、メンタルヘルス困難の仕組みの中でも「不安→次の問題」というところだけを切り取って「心が弱いから問題が起きる。心を切り替えよう」としてしまうのは（図2）、ただでさえサバイバルで手いっぱいの人をさらに追い込むことになってしまいます。追い込まれてこそ成長するというマッチョな方はそれでOKかもしれませんが、自分にあったやり方が相手にも合っているのかはわかりません。「目の前の人は今それをできる状態か」の見極めも必要です。

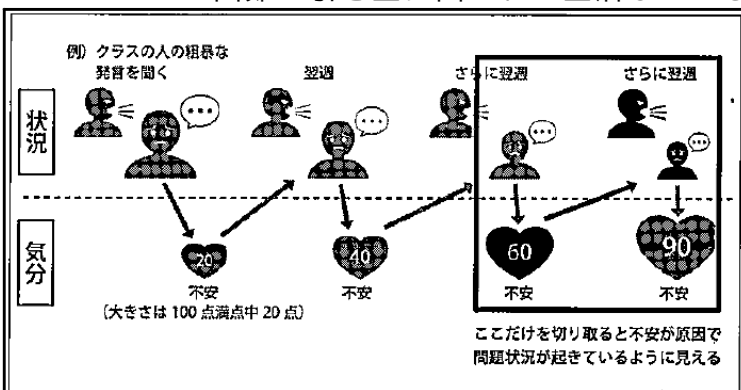


図2 「問題状況が起きるのは不安のせい」：メンタルヘルス困難の自己責任論

メンタルヘルス困難の解消のポイント

メンタルヘルス困難の解消・予防するためのポイントは、本人の心を「変えること」ではなく、本人の心が「変わる」ように、環境を変えることです（図3）。例えば大量の課題を目の前にするとやる気は出てきませんし、勉強しないでいると学力が伸びなくて問題を解けない失敗体験が増えます。そうすると、学習へのやる気はさらに萎えてしまいます。そんな状況を打開するための方法のひとつが、課題にまったく取り組まない環境（大量の課題が目の前にある）を、課題に少し取り組む環境（少量の課題のみが目の前にある）に変えることです。そうすると、体験が変わって（成功体験が増える）感じ方も変わってきます。同じように、たくさんの人がいる環境で大きな不安を感じてうまく話せないときには、少しの不安で済むような人数規

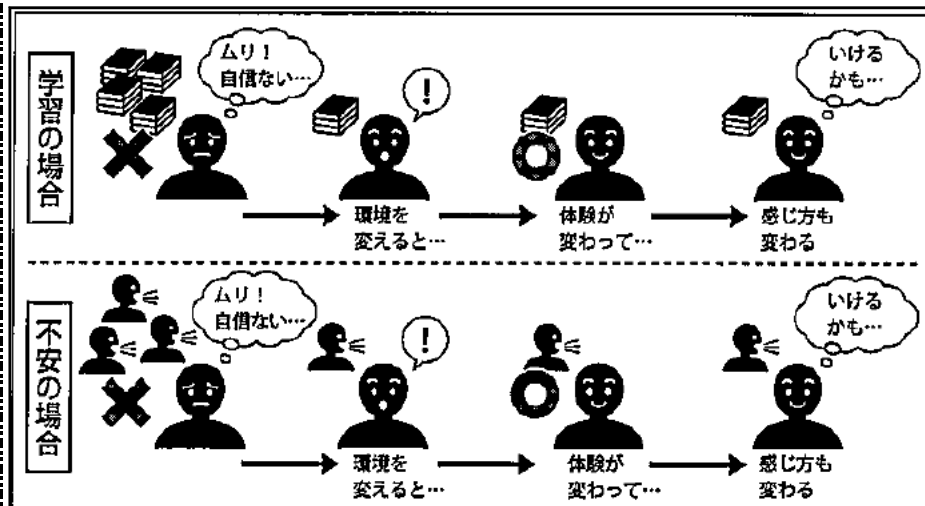


図3 「環境を変えると心が変わる」：メンタルヘルス困難の解消のポイント

模（例：一対一）の会話から始めるのがよいかもしれません。何の変哲もなく、常識的で、普通の対応に見えたか？劇的で意外で鮮やかな解決ではなく常識的でよくわかる（だからこそ困った時にはいつでも自分で使える）心の仕組みを利用して解決する。それがCBTです。

引用資料：少年写真新聞社 高校保健ニュース第796号付録

スポーツ振興センター申請の手続きについて



スポーツ振興センター申請の手続きのために来室する生徒への連絡です。
次のことをチェックしてから来室してください。

- ① 初めて受診した日付→書類は月に1枚必要なのでいつから通院したのか尋ねます。
 - ② どこの医療機関へ受診したのか→〇〇整形外科 or 〇〇整骨院 使用する書類の種類が違います。名称を把握しておきましょう。
 - ③ 薬の有無（内服薬、外用薬）
→「有」の場合→処方箋をもらって病院外の薬局に買いに行った→別の書類必要
→処方箋をもらわずに病院内で薬を出された→別の書類不要
 - ④ 医療機関または薬局からの領収書は、学校に持ってくる必要はありません。
- ※ スポーツ振興センターの手続きに必要な書類は保健室に本人が取りに来てください。

必ずしも受診前に取りに来ることはありません。渡す書類の種類が違うので、どこの医療機関を受診したのか確定してからの方が二度手間を省けます。

※ 書類を医療機関へ預けっぱなしの人、家に置きっぱなしの人もあります！

いつまでたっても給付金はおりてきません。速やかに保健室へ提出してください。

至急

