



学生相談室だより

考え方(認知)について

Vol.133 2023年11月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3号館2階

学園前キャンパス 16号館9階

今回は物事の考え方(認知)を取り上げたいと思います。普段の生活でも、よく「ポジティブ」「ネガティブ」のように、個人の考え方の傾向を表現することがあると思いますが、皆さんはご自身の考え方をどのように捉えているのでしょうか。

考え方に正解はなく、人それぞれ違い、そしてそれぞれに良さがあると思います。しかし、場合によっては自分で自分を苦しめてしまうこともあります。

たとえば、自己、世界、未来に対し否定的な考えが浮かびやすい「否定的認知の三徴」というものがあります。

- ・自己：悪いことが起こると自分のせいだと思う・自分には何も達成できない
- ・世界：周りは傷つけてくる人ばかり・社会は厳しく嫌なことばかりで怖い
- ・未来：これから先良いことはない・ひどい未来が待っているだろう など

こんな考えが浮かぶ方はいませんか? 「自分には何もできない」と思うことで、目標達成に向けて課題に取り組むのが難しくなったり、「周りの人に嫌われているのではないか、変に思われているのではないか」と思うことで、周囲と関わるのが嫌になったりすることもあるかもしれません。

これまで身に付けてきた考え方は、その方がこれまでの人生を生き抜くために必要であったものであり、それを否定する必要はありません。しかし、自分や周囲を否定的に考えると、生きづらくなってしまいうこともあるかもしれません。そんな時は、あなたの考えを支持する証拠が本当にあるかを考えてみたり、あなたの考えとは違った現実(例外)を探したりしてみましよう。「本当に自分が悪いのかな?」「本当に周りには敵しいかないかな?」などと冷静に自分を見つめ、時には自分が楽になれる考え方を模索する時間があっても良いのではないのでしょうか。

どうしても苦しい考えが浮かんでしまう場合は、カウンセラーと一緒に考えてみるのはいかがでしょうか。ご見学だけでもかまいませんので、学生相談室を是非一度覗いてみてください。また、考え方だけではどうにもならない問題、何か被害を受けたなど自分の考え方とは関係のない問題もたくさんあると思いますので、そういったことももちろんお聞かせください。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00 (試験期間中・休暇期間中は9:00～17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部>東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860