

「こ・こ・う・ぼ  
こころのコラボレーションへ



スクールサポーター  
(臨床心理士)  
小林 真理

## つながっている

「朝になるとおなかが痛い」「なぜかわからないけど、気持ち悪くなる」「〇〇のことを考えると頭痛がする」といったことを体験したり、子どもがそう言っているのを聞いたことはありますか。何が嫌なのかハッキリわかっている場合でも、何が嫌なのか漠然としてわからないう場合でも、心配事や不安があると、医学的にはどこも悪くないのに、身体が不調を示すことがあります。「病は気から」とか「精神的に弱い」という言葉もありますが、言われた方としては「そんなこと言われても、どうしたらいいの?」と身体の不調に加えて、精神的にもへこんでしまうことがあります。

とは言え、「病は気から」ということは、あながちウソとは言えないのです。認知行動心理学という心理の分野では、私た

ちの「気持ち」と「考え」と「身体」と「行動」が、それぞれお互いに影響をしあっているという視点のアプローチをとっています。

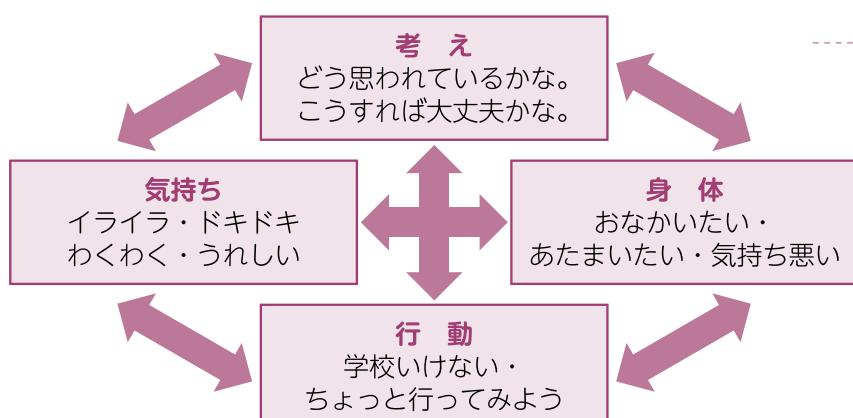
例えば、明らかな理由がみつからないのに、朝、学校に行きたがらない子どもがいたとしま

す。「何が嫌なの?」と質問しても、「なんとなく」「ただおなかが痛い」としか答えられず、実際にうずくまって苦しむ

に見えたりします。この時

に、子どもに何が起きているのかを、認知行動療法的に考えると「考え」は何が嫌なのかわからない、「気持ち」はモヤモヤする、どよーんとする、「身体」はおなかがいたい、「行動」は動けない、とそれぞれが影響しあつて、今の状況が起きているのです。

けではありませんが、このアプローチを知っていると、客観的に自分をモニタリングすることができるようになることで、改善の方向がみえてきます。大人であっても子どもであつても、自分が嫌なことに向き合いたとき、誰かに声をかけたいとうことも心に留めておくといいかもしれませんね。



## 中央公民館講座案内

【申し込み・問い合わせ】 ☎45-8446

<b>対象者</b>	町内在住者または在勤者 ※受講希望者が5名以内のときは、開講しない場合があります。
<b>申し込み</b>	12月3日(月)8時30分より、中央公民館窓口または電話で申し込んでください。 定員になり次第、締め切らせていただきます。
<b>費用</b>	材料費・テキスト代 ※初日に集金します。おつりの無いよう持参してください。 ※欠席・途中キャンセル時は払い戻しませんので予めご了承ください。

### ●スマートフォン・タブレット基礎クラス

<b>とき</b>	12月18日(火)・25日(火) (全2回) 10時~12時
<b>費用</b>	1,060円
<b>持ち物</b>	スマートフォンまたはタブレット・充電器・スリップ・印鑑 (初日のみ) ※Windowsフォンは対象外
<b>講師</b>	赤井 信夫 先生
<b>定員</b>	12名