



「じい」ラボレーション
 スクールサポーター
 (臨床心理士)
 小林 真理

こんな見かた

していませんか？(3)

今月は「とらえ方のクセ」の第3弾です。これまでも「こういつとある」「うん、思いあたると」、振り返ることがあったかと思いますが、さて今回はどうでしょうか。

ダメなところを膨らませる考え方



出来事に対して次から次へと悪い方向に考えが進んで止まらなくなり問題を大きくしてしまう。

最初にご紹介するのは「ダメなところを膨らませる考え方」です。前回の「じい」で紹介した「占い師のような考え

方」と似ている部分もあるのですが、違うのは「占い師」が「まだ起きていないことへの心配や不安」であるのに対し、「ダメなところを膨らませる考え方」は既に起きたひとつひとつ異なる出来事を次々に結びつけていき、問題を大きくしてしまうことです。この考え方をしてしまうと、実際にはシンプルな問題で解決方法が見つかりやすいようなものであっても、とらえ方のクセで問題を複雑に絡み合わせてしまい、いろいろな人を巻き込み、解決を遠くに押しやってしまう、という悪循環に陥ってしまいます。

例えば、子どもが宿題をやっていない、提出物を出していない、忘れ物をしている、学校に行きたがらない、といった状況にしているとします。そんな時に「なんでちゃんとできないの？先生はなんて言ってるの？この間も…、こんなことじゃ…」と子どものできなさを嘆き、人格否定にもなりそうな態度をとり、家族の方か落ち込んでしまうことがあるかもしれません。でも、実際には問題のひとつひとつをどうしたらいいのか、「一緒に考えて行動していく」ことで問題は解決していくのです。

こんな「見え方のクセ」もある

最悪の事態を考える



破壊的思考

ります。それは「最悪な事態を考える」というものです。前述の子どもを例にあげると、いろいろできないことで「こんなんで、ちゃんとやっていたらいいのか」「もう何を言ってもやってもダメだ」と注意や叱責、ネガティブな感情を受け続けることで、子ども自身も「自分は どうせダメなんだ」と否定的な自己理解になつていつてしまいます。でも、本当に全部ダメなのでしょうか。

誰にでもクセはありますが、自分のとらえ方のクセを知っていることで、自分自身や周りの人の気持ちや過ごし方が変わってきます。『じい』で共感できた部分について、心や頭の片隅に「自分のとらえ方のクセ」とどめておくのもいいかもしれません。

保育所等に復職を希望される方へ

保育の資格を持っている方で現場から離れていた方、県内の保育所等で勤務を希望される方へのサポート事業の一部を紹介します。

保育士就職準備金貸付事業	未就学児を持つ保育士の方に対する保育料の一部貸付事業
<p>対象者 保育士登録後1年以上経過した方等であって、保育所等を離職して1年以上経過した方、または保育所等に勤務経験のない方で、保育所等に新たに週20時間以上の勤務をしようとする方</p> <p>金額 400,000円以内</p> <p>貸付回数 一人当たり1回限り</p> <p>返還免除要件 県内の保育所等で2年間業務に従事</p>	<p>対象者 未就学児を持つ保育士であって、保育所等に新たに従事する方、保育所等に雇用され産前産後休暇または育児休業から復帰する方で保育士として週20時間以上の勤務をしようとする方</p> <p>金額 月額27,000円以内 (未就学児の保育料の半額)</p> <p>貸付期間 保育所等に勤務を開始した日から起算して1年以内</p> <p>返還免除要件 県内の保育所等で2年間業務に従事</p>

【問い合わせ】 社会福祉法人 長野県社会福祉事業団 ☎026-228-0337