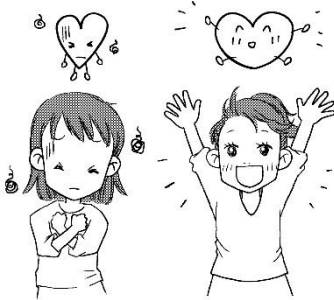


今こそ セルフマネジメント・セルフケア ～STEP 1 自分について知る～



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による休校が3か月目となりました。生活に制限がある今、自分で課題を進める・一日の過ごし方を自分で決める・・・など「自分で考えて」過ごすことが増えています。また、これまでとは違うストレスを感じている人もいます。(ストレスは悪いものではなく、自分を成長させてくれるものでもあります。でも、ストレスが大きすぎると心身に悪影響を及ぼします。)

そんな状況の中で、心地よく生きていくには、「自分で自分をマネジメントすること」や「自分で自分をケアすること」がより必要だと感じています。この力は生涯にわたり必要な力なので、中学生のうちにその大切さを実感し習慣へとつなげてほしいと願っています。

自分で自分をマネジメント・ケアするためには、まず「自分の心や体の状態を知ること」が大切だと思います。今回は、心の面「**ものの考え方や受け取り方＝認知**」と「**行動**」について、考えてみましょう。

認知と行動

認知って何？ 認知と行動の関係とは？

例えば、学校に行くときに窓を開けたら雨が降っていた。ふと、「雨か…外で部活が出来ないな」とか「花壇の水やりしなくて済むな」とかいろいろな考えが頭に浮かびます。これが、「認知」です。毎日、たくさんの「認知」が頭に浮かんでは消えを繰り返しています。

その認知の仕方によって行動は変化します。「雨だ、濡れるかも」という考えが浮かんだら「カッパを着る」という行動をする。「カッパを着ても靴は濡れるな」と思ったら「靴下の替えを持っていく」など、なんとなく想像がつきますよね。このように「認知」と「行動」は関わりがとても深いのです。

「雨が降る」という出来事は全員にとって一緒ですが、捉え方が違うと、気分も行動も違います。人によって認知は違うのです。



認知はこれまでの経験によっても違う

これまでその人が経験してきたことによっても浮かぶ認知が違ってきます。いつも叱られてばかりいたら、ネガティブなところに目を向ける癖がついて、「まただ…」とネガティブな認知が引き出されやすくなります。叱られた時と褒められた時では、そのできごとのとらえ方も気分も変わってきますよね



例えば、「おいしいジュースをこぼした」とします。直前に、家族に叱られたばかりで落ち込んでいたら、Aちゃんの認知になってしまうかも。そうすると、気分が沈み行動にも悪影響が出るかも。でも、何か楽しい前だったなら、ネガティブにならず、Cちゃんのよう、プラスにとらえられるかもしれません。

このように、**その日その時の気分や感情によっても浮かぶ認知は左右されます。**

きっとみんな経験があるのではないのでしょうか？



認知は気分左右される

