

保護者各位

鳥取西小学校 校長

高島 昌之

「いじめ」は、被害者から始まる側面がある？

いじめ被害者になることで存在価値を得ようとする生き方をしている人がいる。「(辛い気持ちを)分かってほしい」を埋めるために、加害者を作り出すのである。被害者のポジションを自ら選ぶ人は、**居場所がないと思ひこむ孤立感や自己肯定感(ありのままの自分を受け止める感情)の低さ**が共通している。(自己肯定感を上げると生き方が変わる)

～ 下記のような言い方をしている心理学がある ～

人は、生きるための戦略を持っている。この戦略のことを「性格」という。

幸せになる「戦略」だろうか？そうでなければ「戦略」を練り直せばよい！

人は、どのように考えるか・どのように受け止めるかを決める「心の辞書」を持っている。

困難にも勇気が出る「辞書」だろうか？そうでなければ「辞書」を上書きすればよい！

人は、どのように生きるかを決める「人生脚本」を持っている。

生きやすい「人生脚本」だろうか？そうでなければ「脚本」を書き直せばよい！

認知心理学では、間違えた認知(ものごとの捉え方)は、イラショナル・ビリーフ(歪んだ信念・不合理な思考) がベースにあると考える。イラショナル・ビリーフには下記の3つの特徴がある。

① 事実に基づいていない ② 論理的な必然性がない ③ 気持ちをみじめにさせる

ラショナル・ビリーフ(正しい信念・合理的な思考) ① 事実に基づいている ② 論理性がある ③ 人生を幸福にする

つらい気分は、頭の中で作られる。事実と気分は別のものである。朝、友だちに声をかけて相手が無視するという事実と出会った。「何か考え事してたのかな？」「朝、何かあったのかな？」と思うか。「私はあの人に嫌われている」と思うか。どちらも勝手な思い込みである。どちらの思い込みの方が幸せなのか？事実は「挨拶したが反応がなかった」だけである。

イラショナル・ビリーフがあると認知が歪んでしまい、「ささいな出来事で落ち込むなど認知に偏りがある状態」になる。問題は、性格ではなく思考のパターンである。

認知の歪みは、他人の思考を勝手に解釈したり、自分の将来も悲観的になる。

機会を見て、「10の認知の歪み」と「対処法(認知行動療法)」を紹介していきます。