

## 考え方のくせ

佐々木 恵美（保健管理センター学生相談室 人間総合科学研究科講師）

ある日、患者さんが泣きながら病院の診察室に入ってきました。

「先生、もうダメです。死にたい気分です」

「どうしたの」

「学校の課題をやる気が出なくて、パソコンには向かうけど別のことばかりやってしまうんです。提出期限はもうすぐなんですけど、何も書いてません。お願いします。やる気出す薬をください」

「えっと、別なことはやってるんだね。だけど、課題はやる気が出ないんだね」

「だって難しすぎてどうせ自分にはできないですよ。アルバイトもあるし、もう時間がなくて、焦って不安で夜も眠れません。薬ください」

もちろん、こういう状況でのやる気のなさに対して、特効薬があるわけではありません。

じゃあ、どうしたらよいのでしょうか。

テスト前になると、普段やらないような部屋の大掃除をしてみたり、今から夏休みの計画を綿密にたてたりして勉強を後回しにする、なんてこと、みなさんも経験あるかもしれせん。こういう行動は、不安を避けようとする一種の「回避行動」です。しかし、あんまりやりすぎると、結局やるべきことができなくなってしまいますよね。

さて、この患者さんのような「他のことはやるけど課題になるとやる気がしない」という感情の裏には、そんな気持ちをもたらししているその人の「考え方」があるものです。

「こんな課題だったら数日でできるからいいや」とタカをくくっている場合。

「面倒だからやりたくないな」と考えて、ずるずると先延ばしにしている場合。

「難しい課題だからどうせ自分にはムリだ。たぶんやってもできない」と、やらないうちから不安になり、勝手に悪い予想をしている場合。

この患者さんの場合は3番目の考え方でした。一見うつ病のような状態になった背景には、患者さん自身にある「どうせ自分は周りの人より劣っていて、何もできない人間だ」という考え方がありました。自分は能力が低い、と

何の根拠もなく思いこんでいたのです。

最近はいろんなタイプの「うつ」があります。「うつ」の人が増えたとよく言われていますが、その中には薬物療法が必要ないいわゆる「うつ病」とは異なり、自分自身の考えによって自分で自分の首をしめて「うつ」にはまりこんでいく、というタイプの方もいます。

一つのことできないと、過去に失敗したことを思い出して「ああ、やっぱり自分はダメな人間なんだ」と思いこむ、人が話しかけてくれなかったとき「やっぱり自分は嫌われているんだ」と思いこむ、課題が出て不安になると「こんなに不安になるのだから、自分には課題ができないんだ」と逆に思いこむ、「こんなつらいことから逃れる唯一の手段は死ぬことだけ」と思いこむ、等々。

こういう方たちに「考え方を少し変えてみたら」と気楽に言おうものなら、「先生、そんなことが出来ればこんな風になってません。簡単に考え方を換えられるわけじゃないですか」と怒られてしまいます。

でも、本当にそうでしょうか。「考え方は変えられない」と自分で「考えている」だけで、そこに何の根拠も証拠も客観的事実もないのです。

上記のようなうつになりやすい考え方のくせを持っている人は、まずそのくせを自覚することから始めてみるとよいでしょう。

それから、「本当にその考えはそうなのか」「そう自分は考えているけど、そう考える根拠はあるのだろうか」「他の考え方って絶対になのか」「前向きな解決策はないのだろうか」と、考えてみてください。これは認知療法というアプローチ法です。もし自分ひとりでわからなくて限界があれば、友だちやご両親に聞いてみるのもよいでしょう。いろんな人の考え方を知ることできっと何かヒントが得られるはずですよ。

これを読んで心当たりのある方。悪いのはあなた自身ではなく、あなたの考え方の中のほんの一部です。自分の考え方のくせを自覚して変えてみる努力は、そんなに難しいものではないかもしれませんよ。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415