

「…これって何かつきつめて考えると、M子さん本人以外、〃本当のこと〃ってわからないのかなあ…。なんかモヤモヤするから、また来週少しお話ししようよ」

少し考え込んでいたように見えたL子はそれに頷きました。

「認知の歪み」の変容の試み

私はL子と話をしている、「女子全員が同じグループ」など、とどこどこ極端にとらえすぎるところがあるなど感じていました。小学校の頃からの友人だったM子とのエピソードに関しても、L子のようなとらえ方もできる一方で、「M子とN子のほうに先約があった」など、別のとらえ方もできそうです。

認知行動療法のとらえ方の枠組みでは、このような「認知の歪み（とらえ方の偏り）」はある意味、誰もが持っているものですが、その「認知の歪み（型）」が不適應状態に（直接的に）影響を及ぼしている（機能）という見立てができたときに、その変容が適應促進のための具体的な支援方法（手段）の一つになります。L子の場合、このような見立てができそうなおとと、本人の内省能力や言語化能力のある程度の高さがうかがわれたことから、「認知再構成法（認知的再体制化）」を用いてみることにしました。

一方で、L子が所属するクラスでは、担任の先生が臨時の「学級会」を開き、いじめ問題へのエスカレートの予防という意味合いで、教室に來られなくなったL子とのこれまでののかかわり方の振り返りをクラス全員で行ったとのことでした。

図7 3つのコラム(L子の例)

出来事	認知(考え方)	結果(気持ち)
M子さんが話の途中でN子さんのところに行ってしまった	私を避けた	悲しくなった とつても
例えば	N子さんと先に話したいことがあった	悲しい

次週、L子が自分の自習課題を終えたあと、小部屋で話の続きを始めました。「先週のモヤモヤする出来事の続きなんだけど、その後考えてみたりした？」と尋ねると「考えたけど、やっぱりM子のほうが避けたんだと思います」とL子は答えました。

そこで私が、

「そうだよね。L子さんにとつてはそう思えたから、悲しい気持ちになったんだよね。ちよつと丁寧に言うと、M子さんが話の途中でN子さんのところに行ってしまった」ことを、L子さんが「私を避けた」ととらえたら「悲しくなった」ってことだよね」

と、ノートに三つの「コラム」に分けて書きながら確認すると、L子は「そうです。とつても」と頷きました。

子どもに認知再構成法を用いる際は、まずは経験した事象を「出来事」「認知(考え方)」「結果(気持ち)」の三つの要素に分けて理解させることから始めます(慣れないと、成人でも「どんなことがあったんですか」と出来事を尋ねても、「嫌なことがあった」と結果「気持ち」とまぜて答えてしまいがちです)。そして、もともと持っている認知を否定するのではなく、とらえ方の選択肢を増やすように働きかけていきます。

「確かにM子さんはL子さんを避けたのかもしれないけど、もしかしたらM子さんはN子さんと先に話したいことがあっただけなのかもしれないよね。…でも、

先週も話したけど、結局は「本当のこと」ってわからないんだけどね……」

私はL子の理解の程度を推し量りながら、話を続けました。三つのコラムを指し示しながら、「M子さんが話の途中でN子さんのところに行ってしまった」ことは本当のことだと思っただけで、「私を避けた」と考えたなら、とつても悲しくなったんだよね。あくまでも例えばなんだけど、これを「N子さんと先に話したいことがあった」と考えたなら、気持ちはどうなるかな？」と尋ねました。

「悲しいは変わらないけど、とつても「ではないかも」

「どうして?」

「避けたんじゃないかなかったら、またあとで話せるから」

「なるほどねえ。じゃあ出来事そのものは事実だから変えられないけど、いつも使っている「考え方」でつらい気持ちになったら、今みたいな別の「考え方」を使えばつらい気持ちは少し和らぐのかもね」

「なんだかわかる気もするんですけど、あんまりそんなふう考えたことがなかったから、ちょっと難しいです」とL子は少しはにかんだ様子を見せました。

その後、いくつかの別のエピソードを使い、「例えばこう考えたら」をいくつも想像しながら、別の「考え方」の練習を続けると、L子は「別の考え方の例」を自分自身であげられるようになりました。