

3) 認知（考え方）についての学習

【目標】 自分の考え方に気づき、より現実的で前向きな考え方ができるようにする。とくに、思考の誤りを自覚し、よい行動を選択する。

【原理】 「認知—感情—行動」はつながっており、状況をネガティブ（非現実的で否定的）に捉えると、ネガティブな感情や行動が生じてしまう。自分の責任をとらない考え方である「思考の誤り」は、さまざまな問題行動につながりやすい。そのため、生徒が自分の考え方を見直し、より現実的なものに修正できるように働きかける。生活のなかで起きたできごとをふりかえる際、「認知—感情—行動」のそれぞれを見直すことで、生徒の課題がより明確になる。

【方法】 ①「認知—感情—行動」のつながりについて、具体例を挙げながら説明する。
②できごとをふりかえる際、行動だけではなく認知と感情についても取り上げる。
③自分が用いやすい思考の誤りに気づくために、具体例のなかから一緒に探していく。

【注意事項】

認知（思考）は、人の気分や行動を左右する重要なものだが、見えない現象であるため、理解が難しい学習課題である。実際に、生徒の日常生活で起きたできごとを例に挙げて、わかりやすい行動面や感情面を先に同定したうえで、「相手を叩いたとき、どんな気持ちだったの？」「気持ちはイライラしていた…どうしてイライラしたんだろう？頭のなかに、どんな言葉が浮かんだのかな？」など、生徒の心境を追いながら一緒に探っていくと、「バカにされたから」「わざとやられたから」といったような生徒の状況の捉え方（認知）を把握することができる。また、このように状況に対して頭に浮かぶ考えを、「悪魔のささやき」「天使のささやき」などと名づけると、そのときの思考を扱いやすくなる。

生徒のほとんどは、状況の流れを考慮せずに勝手な思い込みをしている。すぐに否定せずに、客観的な事実を確認しながら、教員が状況を説明し、現実的な捉え方を示す。考え方の可能性を広げるために、教員が「先生なら、こう考えるよ」など具体的な考え方の例を挙げながら声かけをするのもよい。そして、別の考え方をした場合の気分や行動についても想像し、結果の違いに気づけるようにする。

ここでは、まず思考の誤りを自覚するのが課題であるので、楽しく探し出し、自分にあてはまる思考を見つけられたことをよくほめる。すぐに修正させようとすると、生徒は自分の思考の誤りを隠そうとしたり、気づかないふりをしたりするようになるので、逆効果である。大人も思考の誤りを用いることがあるので、生徒と一緒に探していく姿勢が求められる。

《ポイント》

- 認知（思考）について、できるだけ日常の具体例を用いてわかりやすく説明しましょう。
- 思考の誤り（「悪魔のささやき」）に気づけたときには、よくほめる。早い段階で修正させたり、叱責したりしてはダメ。
- 認知（思考）について、まずは教員がよく理解し、自分の思考の特徴や「認知—感情—行動」のつながりを把握しておく必要があります。

【教材の説明】 ※学習シートに対応しています。

考え方が変わると気持ちや行動も変わるよ！

同じ場面でも、その状況の捉え方（認知・思考）によって、感じ方は異なり、行動や結果も変わることを、学習シートの「流れ図」にあてはめながら説明する。できるだけ、実際に生徒に起きたできごとを例にしたほうが、わかりやすい。実際に起きたことがネガティブな結果（ケンカやトラブル、がまんするだけなど）だった場合、きっかけとなったできごとを見直して、別の考え方を想定する。

身近なできごとだとどうしてもネガティブな考えにとらわれてしまい、別の考えが浮かばない場合には、「コップにジュースが半分入っている」などの例題を用いると、生徒が主体的に考えることができる。

例) 「半分しかない」(思考) → がっかり・不満 (感情) → 『なんでこれしかないの!』とどなる (行動)
⇒ 怒られて、もうジュースをもらえない (結果)

「半分もある」(思考) → うれしい・しあわせ (感情) → おいしく飲む、お礼を言う (行動)
⇒ ラッキーな一日、また今度ジュースがあるときにももらえるかもしれない (結果)

できごとについて、考え方を変えてみると…

『考え方が変わると気持ちや行動も変わるよ!』の自由記入シート。生徒ひとりでは記入するのが難しいときには、教員と一緒に考えながら取り組む。たいてい、同じようなパターンが繰り返されることが多いので、何回か取り組んだあとは、「どんなときも、すぐに『わたしばかり!』って考えちゃうことが多いみたいね」など、生徒それぞれの課題を明確にする。

悪魔のささやきに負けないで!

状況に対して、よい考えと悪い考えで悩むのはよくあることだと説明し、それぞれの思考を「天使のささやき」と「悪魔のささやき」と名づけて、生徒自身の葛藤に気づけるようにする。まずは、葛藤する思考に気づけることが大切なので、すぐに「悪魔のささやき」を否定したり叱ったりせずに、「悪魔はどんなふうにはささやくの?」と生徒の思考を理解するようにする。生徒が正直に言えたら、じゅうぶんほめる。

「悪魔のささやき」が浮かぶことが悪いのではなく、そのあとの選択が重要である。葛藤する思考を挙げたあとで、「天使と悪魔、あなたの本当の味方はどちらだろう?」と考える。生徒が自分の考えに向き合い、選択していくことは、自尊感情を高める体験になる。

自分の「思考の誤り」を探してみよう!

よくある思考の誤りの具体例を説明し、自分が用いがちな思考を探っていく。どれも「よくある思考」であるため、まずは生徒自身が見過ごさず気づけることが大切である。

日常生活のなかでも、生徒の発言や行動をていねいに観察し、「あれ? 今の『あいつのせいだ』っていうのは、なんだっけ?」「そうだね、『人のせい』だね、よくわかったね!」と、生徒が用いる思考の

誤りを材料にしながら、生徒自身が気づけるように話し合うようにする。思考の誤りを発見したほうが勝ち、などゲーム形式でやるのも楽しい。

具体的に「できごと」をふりかえろう！

不適切な性的接触（わるいタッチ）についてのふりかえりシート。どのような思考の葛藤があったのかを把握する。まずは、自分の失敗に向き合って学習している姿勢をよくほめ、考えに気づけたこともほめる。「天使のささやき」も頭に浮かんでいたのであれば、そのことも肯定的に評価する。「悪魔のささやき」は、どこが間違っているのか、生徒とよく話し合う。「悪魔のささやき」は、思考の誤りでもあることを確認する。また、わるいタッチをしなかったときのことも話し合い、どうしたら「天使のささやき」を聞けるのかを生徒と一緒に考える。

できごとふりかえりシート

「認知—感情—行動」のつながりをふまえた、ふりかえりシート。ここまでの学習が理解できると、さまざまなできごとについて、このシートを活用しながらふりかえりを行うことができる。