

支援教育部ニュース

第22号 令和6年2月26日

発行：八尾支援学校

文責：北野 香

研修報告2 ACT(アンダーコントロールトレーニング)研修

講師：医療法人スマイルクリエイター 早稲田大学 小西好彦先生 企画運営：砂川厚生福祉センターつばさ

前号では入所施設におられる成人男性 A さんの認知のゆがみについてお伝えしました。A さんはすぐに以下のような言動をとります。なぜでしょう。自己肯定感の低下を反射的に防ごう(抑止)としているのです。

※A さんはいくつかの事例を掛け合わせて想定した人物です。

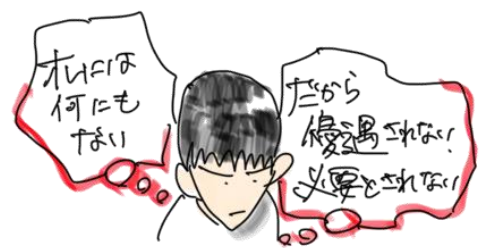
過剰補償



自己憐憫



自己蔑視



認知は人それぞれ...

あなたはどっち?



このように認知(とらえ方)は人それぞれ違います。「そんなとらえ方はやめようよ」と言われてもすぐに変えられるものではありません。なぜなら...



後出していいいにも関わらず、無意識に勝つ方を出してしまう。それは本来のじゃんけんのルールが染みついているからです。

だから左のように「反抗的な性格なんですか?」と責められると困りますよね。

A さんの認知を直そうとすると、A さんは自己を全否定されたと思ってしまふでしょう。続きます。