



保健室便り

令和4年1月号
大島商船高等専門学校 保健室

新年に授業が始まったかと思いきや、本校も例外なく新型コロナウイルス オミクロン株の脅威にさらされることになり、遠隔授業となりました。突然の方向転換で、学生の皆さんは戸惑いがあったことと思います。とくに1年生の皆さんは、本校に入学して以来、長期の遠隔授業は初めてのことで、より戸惑うことがあるのではないかと心配しています。

全国的にも感染者が急増し、情報も錯綜しているため、なにが正しいのかと混乱することも多々あるのではないのでしょうか。そのような状況では、誰しもが少なからず不安や不満を抱きやすくなります。そうなったときに、物事の考え方がネガティブに偏ってしまいやすくなります。1月号では、先月号に引き続き、「あなたの認知…ネガティブになっていませんか?(Part2)」について、お知らせしたいと思います。

1. あなたの認知…ネガティブになっていませんか?(Part2)



①わずかな出来事だけで「全部同じ」と決めつけていませんか

例えば、「面接に落ちた。これから先もうまくいくはずない。面接なんて受けたくない。」と感じてしまう考え方で。この考え方の裏には、“失敗したくない”という失敗を恐れる心理が影響しています。1回でも傷ついたことで、同じ目に合うことを恐れ、自分の方から拒絶します。こうして苦手分野が増えると、自己否定をしやすくなり、自己肯定感を下げてしまいます。

②人の気持ちや未来を決めつけていませんか?

薄い根拠を元にネガティブな結論を出していませんか。例えば、挨拶に返事がなかったから「私は嫌われたに違いない」と思ったり、嫌なことがあった時に「私は不幸な人生から一生抜け出せない」とネガティブに結論づけしてしまう考え方で。こうした思い込みによって、根拠のない不安に襲われたり、周囲との関係性が悪くなったりしがちです。

③レッテル貼りをしていませんか?

これは①と同じことを、人物におけて感じてしまう考え方で。例えば、「自分は彼氏(彼女)ができない、無能人間だからだ。」や「あの人はよく異性と遊んでいる。ということは軽々しい人なんだな。」などと、一部を全体に当てはめて、自分や他人にレッテルを貼る考え方で。こうした思い込みによって、自分で悪い自己イメージを作ってしまった、他者へ敵意を抱いたりしがちになります。

④関係ないことでも自分の責任だと思っていませんか?

自分には責任がないことなのに、何でも自分のせいと結び付けて感じてしまう考え方で。例えば「自分が『あのカフェに入ろう』と言ったせいで友達が食中毒になってしまった。」と感じてしまう考え方で。責任感が強すぎるためにおこる自己否定の思考パターンです。自分の責任と考えてしまうことで自分自身が傷つくこととなります。

12月号に引き続き、上記4つの認知の傾向について説明しました。

12月号でも説明しましたが、「認知」とは、何かを判断したり解釈したりする過程のことです。これらの認知の傾向は、自己嫌悪・罪悪感・怒り・うつ・無気力などネガティブな感情を不必要に生み出す原因になります。

では、どのように対処したらよいのでしょうか。その対処法について、次頁で簡単に説明します。

例) 授業中の発表で、緊張してしまい、しばらく答えられず、手も震えながらなんとか少しは話せたが、「先生からの評価が下がった(点数が下がる)、友達にも能力が低いと思われた。」と考え、ひどく落ち込んだ。



Step1: この例に対し、認知のゆがみの何が起きているかを考えてみます。

この場合、「全か無か思考」(12月号参照)や前頁②の「人の気持ちを決めつけている」ことがとくに当てはまります(細かく言うとはかにも当てはまるものはあります)。

Step2: この例(自分の考え方)に、ほかの考えをたくさん追加していきます。

「人前で緊張しながらも発言できた」「授業での発表は、評価にはそこまで大きな影響はない」「次の発表の機会がある、そのときのための良い経験となった」「あまりみんな(友達)は聞いていなさそうだった」などと、できるだけ多くの考えを追加してみましょう。

Step3: 最後に Step1 の考えを Step2 の考えをもとに、やわらげていきます。

「発表で緊張したけれど、緊張しつつも人前で話ただけでも経験となり、充分成長できている。我ながらよく頑張った!」と考えをやわらげます。

という3つのステップで、自分自身の認知の傾向を改善することができます。いろいろな方向から物事を考えることが大切です。これには自分の意識と日々の考え方の練習が必要です。(どうしても偏った認知になりがちなので、自分で意識して、自分でいろいろな考え方をするように習慣づけることが大切です)

もっと詳しく知りたい方は、学生相談室でカウンセラーに相談してみるのもよいと思います。どうぞ、ご利用ください。

2. 学年末休業に向けてのお願い



学年末休業は、約2か月ありますので、この機会に、歯科(歯の治療など)や眼科(視力の矯正)、内科(心臓や腎臓の精密定期検査)など、必要な受診をしておいてください。新年度4月の早い時期に学内で健康診断を実施します。とくに、商船学科の学生は航海訓練実習への健康診断書を学校から発行します。また新4年生・新5年生はインターンや就職活動に必要な健康診断書を学校から発行します。それらに備えて、必要な学生は受診をしておいてください。

3. 新型コロナワクチン3回目接種について



新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株などの変異株が新たに出現し、なかなか収束のめどが立たない状況が続いています。国内では3回目のワクチン接種が進められているところです。学生の皆さんは、保護者と相談し、接種を検討してください。寮生で1・2回目の接種を周防大島町で受けた人につきましては、周防大島町より、可能な限り周防大島町で3回目の接種をするようにしてくださいとの連絡がありました。(周防大島町と学校とで協議し、4月以降に3回目の接種日時、場所についてご案内する予定です)

