

中学校

「考え方のクセ」を考えてみよう

○目標となる資質

セルフコントロール能力、ストレスマネジメント能力、思いやり・他者理解

○指導のねらい

物事の捉え方に対する自分のクセに気づき、クセに流されないよう一歩立ち止まって客観的に考える態度を育むとともに、人によってクセが違うことを理解させる

○準備するもの

ワークシート×生徒数、A5～B6 サイズ程の白紙（カード）×生徒数

○教育課程、実施時期

特別活動、クラスの親密性がある程度高まってきた頃

○留意点など

自己開示を強制しないように留意する

展開例

	学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 人によって考え方や感じ方が違うことを感じ、本時の学習について知る 自分の「考え方のクセ」について考えてみよう	・和やかな雰囲気生徒の発言を促し、考え方の違いを学びたいという動機を高める
展開 35分	2 「考え方のクセ」について知る 3 自分の「考え方のクセ」を考え、グループ内で発表する 4 一番困っていると思うクセを1つ選び、そのクセによって良いことと困ることを想起し、自分にかけた言葉を考える 5 ワークシートの4に記入したものをカードに写し、交換して言い合う	・ワークシートの1を用いて、具体例を示しながら説明する ・「つついそそう考てしまふよね」と共感的な雰囲気をつくる ・ワークシートの1に記入させる ・発表は強制しないようにする ・「それわかるわ～」と共感的に聞き合えるようにする ・ワークシートの2～4に記入させる ・ない生徒には、どうしてないのかを考えさせる ・できるだけ多くの人と交換して言い合えるようにする
まとめ 10分	6 本時をふりかえり、感想を書く	・自分の考え方のクセを知り、そのクセに流されないように一歩立ち止まって考えられるようになるといふねとまとめる ・ワークシートの5を記入させる

参考

○「考え方のクセ」について

本授業のテーマとなっている「考え方のクセ」とは、出来事そのものによって気持ちや行動が決まるのではなく、その出来事をどう捉えるかという「認知」の仕方によって決まるという認知行動療法の理論に基づいたものである。ここでは、アメリカの心理学者デビッド・D・バーンズが提唱した「認知の歪み」をもとに、中学生にも実感しやすいと思われる6つを「考え方のクセ」としている。

○「人によって考え方や感じ方が違うことを感じ、本時の学習について知る」について

「ついついこう考えちゃうってことないかな？」という質問で生徒から引き出した発言をもとに、人による違いを気付かせ、「考え方のクセ」に結びつけていくとよい。または、「自分はプラス思考かマイナス思考か」というようなわかりやすい問いかけから、「どんなところがマイナス思考だと思うの？」と具体化させていくのもよい。

○「考え方のクセについて知る」について

ワークシートの1を示しながら教師が説明する。生徒が自分と重ねてイメージしやすいようにできるだけ具体的な場면을例に挙げるとよい。生徒から「他にこんなクセもあるよ」との提案があれば、それを選択肢に加えてみても面白い。

○「自分の『考え方のクセ』を考え、グループ内で発表する」について

自分に当てはまるかも…と思うものを3つ以内で（少なくとも1つは）書かせるようにする。できるだけ具体的な状況を書かせ、その時の様子や気持ちをイメージさせるようにしたい。グループ内での発表は形式張ったものではなく、お互いが共感し合えるような雰囲気で行えるようにする。「知られても構わないよって人は、班の人に教えてあげて」というように投げかけるようにするなど、自己開示を強制しないようにする。

○ワークシートの2・3・4について

その「考え方のクセ」による自分のメリット・デメリットを想起させるとともに、そのクセによる“困り感”を実感させることがねらいである。その上で、その“困り感”を抱えている状況や、そのクセをなかなか無くせない状況でも頑張っている自分を励ます言葉を考えさせ、それを他者から言ってもらうことで実感を深める。ワークシートの4に書いたことをカードに転記させ、それを持って教室内を自由に動き回りながら、多くの人とカードを交換し、お互いに書かれている内容を言い合うようにする。できる限り、相手の目を見て、実感を込めて言ってあげるように指示する。

○まとめについて

「ある出来事に対して、つい頭に浮かんでくる言葉に、『本当にそうなのかな』とまずは一歩立ち止まって考えることができるといいよね」などと、自分の「考え方のクセ」がすぐに変わらなくても構わないことを伝えるようにする。

資料

竹田伸也「認知療法トレーニング・ブック」遠見書房,2012

「考え方のクセ」を考えてみよう

年 組 番 名前：

1 「考え方のクセ」は？

①「感情的決めつけ」

証拠もないのに、嫌な結論を引き出してしまふ

例：SNS で既読になったのに返事が遅かった…嫌われているんだ！

②「選択的注目」

良いこともたくさんあるのに、ささいな嫌なことに注目する

例：友達と楽しく過ごしたのに、相手が一瞬だけ妙な表情をしたことが気になって落ち着かない

③「過度の一般化」

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまふ

例：数学で1問間違えただけで、「私は数学が苦手なんだ」と思い込む

④「拡大解釈・過小評価」

嫌なことは大きく、嬉しいことは小さく考えてしまふ

例：部活で少し失敗すると「僕は才能がないんだ」、うまくやれても「今のはたまたまだ」と思ってしまふ

⑤「自己非難」

自分に関係ない出来事まで自分のせいと考えてしまふ

例：友達が朝から元気がない様子を見て、「私のせいだ」と考えてしまふ

⑥「白黒思考・完璧主義」

白黒つけないと気がすまない

例：完璧に問題を解けなければ、すごく失敗している気がする

①～⑥から、「自分に当てはまるかも」と思うものを選んで、その具体例を書きましょう。

私の考え方のクセ	具体例
(例：①感情的決めつけ)	(例：呼んだのに気付いてくれなかったら、「無視された」と思ってしまふから)

2 「この考え方のクセに一番困っている」と思うものを1つ選んで、書きましょう。

一番困っていると思 う考え方のクセ	
----------------------	--

3 2で選んだクセが自分にあることによって、「良いこと」と「困ること」を書きましょう。

良いこと	困ること

4 3の「困っている」自分に、かけてあげたい励ましの言葉を書きましょう。

--

5 この授業を受けて、思ったことや考えたことを書きましょう

--