



秋学期が始まり、キャンパスも部分的にオープンできるようになってきました。コロナ禍では、誰もがその変化に戸惑いながらも少しずつ適応してきましたが、また新しい変化があり…と度重なる変化への対応に疲れてしまうこともあるかもしれません。疲れたときには、その人その人で陥りやすい思考パターンがありますが、認知療法ではこれらを「自動思考」と呼んでいます。そのうちのいくつかをここでご紹介します。

□ 白黒思考

物事を「白か黒か」で割り切り、自分自身に完璧を求める思考パターン。

▼このパターンにはまると…自分の行いを振り返って一つでも満足できないと「これは失敗」と決めつけて自信を失ってしまいます。例えば、テストで10問中1問だけ間違えても「できなかった」と落ち込んでしまいます。



□ 否定的ラベリング

物事や人に「○○である」と否定的なラベルを貼りその見方で物事を見る。

▼このパターンにはまると…一度人や物に否定的ラベルを貼ると、そのラベルから浮かぶイメージに振り回されて冷静な判断ができなくなります。例えば、自分に「負け組だ」というレッテルを貼ることで、自分の良いところが目に入らなくなったり、せっかくのチャンスをつかめなくなったりします。

□ 過大評価 or 過小評価

自分の短所や失敗を実際より大きさに考え、逆に自分の長所や成功を実際より小さくとらえる。

▼このパターンにはまると…小さなミスを大きさに考え過ぎて憂うつになったり、自分の良いところを「できて当たり前」と考えてしまったりします。例えば、試合で一点も入らない日は「下手だからだ」と思い、入れられた時は「まぐれだった」と考えます。

□ べき思考

自分や他者に対して「○○すべき」、「○○でなければならない」と考える傾向が強い思考。

▼このパターンにはまると…ルールに縛られて生活が窮屈になったり、自分や他者の失敗を許せなくなったりします。例えば、「今日必ずこの作業を終わらせるべき」と考え過ぎていると、ほかにも重要な要件があったときに柔軟に対応できなくなります。



□ 自己関連づけ

良くないことが起こると、自分に全く関係ない出来事なのにも関わらず、自分のせいにしてしまう思考。

▼このパターンにはまると…何か悪いことが起こるたびに自分のせいでそうなったのだと自分を責めてしまい、自分のことが嫌になります。例えば、周りの人がイライラしていると、「私が何か悪いことをしたから怒っているのでは」と考えてしまいます。

参照：マイナス思考と上手に付き合う認知療法トレーニングブック 竹田伸也著 遠見書房

ご自身の日々の生活の中で、当てはまる思考パターンはありましたか？これらのパターンは、大なり小なり誰もが経験することがありますが、疲れたときやストレスフルな状況では、より強まる傾向にあります。何だか追い詰められた気持ちになってしまった時は、自分の考え方がより自分を追い込む方向に傾いていないかチェックしてみてください。客観的に気づくだけで、気持ちが少しほぐれるきっかけになるかもしれません。

（文責：花山真帆 非常勤嘱託カウンセラー）



学生相談室の利用方法

*秋学期の間、限定的に開室しています



Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できる場所です。

Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。

予約をご希望の場合は、下記に直接電話をしてください。



芝共立学生相談室／03-5400-2640

月曜日[大江]・水曜日[小林]・木曜日[横田]（火・金曜日は閉室）

開室時間：12：00～13：30

※開室時間以外のご予約・お問い合わせは下記までお願いします。

三田学生相談室／03-5427-1575（月～金曜日 10：00～16：30）

学生課学生生活担当／03-5400-2683（月～金曜日 8：45～16：45）

学生相談室オンライングループアワー開催中！

ストレスへの「セルフケア」をテーマに、ZOOM を利用したグループワークを定期的に実施しています。詳細は keio.jp のニュース、もしくは学生相談室 HP をご覧ください。（事前申込みが必要です）

<http://www.gakuji.keio.ac.jp/life/gakuseisodan2.html>

【学生相談室 電話相談】

三田・日吉・矢上の学生相談室もご利用いただけます（原則、秋学期期間中は電話（WEB）相談です）。

▶三田学生相談室／03-5427-1575

月～金曜日

▶日吉学生相談室／045-566-1027

月～金曜日

▶矢上学生相談室／045-566-1431

火・水・木曜日（月・金曜日は閉室）

開室時間：10：00～16：30（昼休み 11：30～12：30）

※所属キャンパスにかかわらず、利用することができます。

※相談時間は、原則として30分です。



【学生向けコロナ相談窓口（薬学部）】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。
講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談をしていただけます。こちらも合わせてご利用ください。

相談メールアドレス：pha-covid@adst.keio.ac.jp