

自分の「心のくせ」を自覚するのは、難しいからこそ…

新聞の「生活」欄の大きな記事の「『認知療法』心を癒す」の見出しが目にとまり、てっきり高齢者の認知症の療法かなと読んだところ、あに凶らんや、うつ病や不安障害などの治療法の一つとして紹介されていた。

人それぞれには、その人特有の物事のとらえ方（『心のくせ』、『思考のパターン（認知のパターン）』）がある。それが感情のコントロールに影響を及ぼすよう。

例えば、いつもネガティブな考え方の人は、憂うつな気分悩まされることになる。そのために社会にうまく適応できない人の中には、歪んだもののとらえ方（認知の歪み）をしていることが原因と考えられる場合が多々あるという。

つまり、「心のくせ」を知り、それを修正したり、柔軟性の高いものに変化させることができれば、気分をよくしたり、自分の感情をコントロールすることが出来るようになるはず。

だが、実際には人が自分の「心のくせ」を自覚することはなかなか難しいことなので、自覚の修正・改善への援助として「認知療法」があるよう。

記事を読み進む内に、何も心の病を患う人用でなく、そうならないためにも、また、あえて認知療法と呼称しなくとも、我々の日頃の思考のあり方、コミュニケーションの参考になりそうと思えた。

記事の中に、「認知のゆがみ」の7パターンが次のように例示されていた。

- 【・一つの失敗や嫌なことだけを理由に「一時が万事」と考える。
- ・自分に関係ないことまで自分の責任だと考える。
- ・はっきりした根拠がないまま結論を急ぎ、否定的に考える。
- ・物事をすべて、白か黒かで考える。
- ・「～すべきだ」「～しなければならない」と考える。
- ・自分の欠点や失敗を過大に考え、長所や成功を過小評価する。
- ・客観的な事実ではなく、自分の感じ方で状況を判断する。】

自分の若い頃を振り返るといくつか当てはまったが、「認知のゆがみ」は誰にも生じることのように思う。

自分もそうした過程の中で周り（恩師、先輩、友人、後輩、等々）からヒントをもらい、HP「雑学」の副題にしているように「あるがまま、なるがまま。」の思考パターンに心懸けてきたお陰で、今は何物にも「ノーテンキ」なほど(*^_^*)

やはり誰でもネガティブな心境の時は、自分一人であれこれ考えても蟻地獄にはまりがち。

人との係わりの中でこそ自分が見えてくる（自分を自覚できる）ので、側に単に居るだけでなく、その人の、その折々の心情に寄り添いながらも、思考パターン改善への示唆あるヒントをくれる人が必要な気がする。

また、周りの示唆あるヒントに耳を傾ける、その人の素直さも必要な気もする。

それにしても、診療費を払ってまで認知療法というようなものを必要とするほど、現在社会は、人の繋がりや希薄なものということだろうか。

（2006年12月26日 記）