

◆ コラム法とは

嫌なことがあったり、不安なことで頭がいっぱいだったりして落ち込んでいるときに、つらい気分を切り替えるための方法です。「認知療法」という心理カウンセリングの中で用いられる技法のひとつです。

* 「コラム」とは囲み記事のこと



◆ 気分は考え（認知）に影響されます

* 物事についての考え・物事の捉え方を認知と言います。

例えば「バイト仲間が挨拶せずに帰っていった」という出来事があったときに

- ・「無視された」と考えたら
⇒ 怒り、腹立ち、などの気分
- ・「嫌われてる」と考えたら
⇒ 悲しい気分
- ・「急いでいたのかな？」と考えたら
⇒ 気遣いの気分

というように、その場面をどうとらえるかによって、どんな気分が湧いてくるかが変わってきます。

とっさに浮かんでくる考え（自動思考）が、ネガティブな傾向になってしまうクセがあると、つらい気分になりやすいものです。



◆ コラム法の項目

コラム法では、次の項目を書いてみることを通じて自分の考え方のクセに気づき、バランスのよい考え方を見つけていきます。

- ① できごと
つらい気分になったときの具体的な出来事。
- ② 気分
そのときの気分を一言で表す。
その強さも%で表す。
- ③ 自動思考
そのとき自動的に浮かんだ考えやイメージ。
- ④ 根拠
③のように考える根拠となる客観的事実。
推測や解釈は含めないこと。
- ⑤ 反証
③と矛盾する事実。
- ⑥ 適応的な思考
最悪でも最良でもない、現実的なシナリオ。

- ⑦ 今の気分
当初の気分は変化したか？
もし変化がなくても、⑥の適応的な思考ができればOK。対応策や行動プランが浮かべば更にGood。

{ ①～⑦全部に取り組む7コラム法
①②③⑥⑦に取り組む5コラム法
①②③に取り組む3コラム法
を選べます。



7つのコラム(例)

① できごと	友達を遊びに誘うLINE を昨夜送った。返事が来ないまま夕方になった。
② 気分	不安 80%、悲しい 80%、怒り 60%
③ 自動思考	「何か気に障ることしたかな?」「嫌われた」「友達なら LINE はすぐ返すべきだ」「無視されている」
④ 根拠	返信が無い
⑤ 反証	昨日も一緒だったけどトラブルはなかった。忙しい時はすぐ返事できないもの。
⑥ 適応的な思考	「忙しかったり疲れてたりしてまだ返事できないだけかも」
⑦ 今の気分	不安 30%、悲しい 10%、怒り 10%



なかには、考えのバランスを整えるだけではどうにもならない事柄もあります。

ストレスの原因になっていることを解決したり、環境を整えることも大切です。

◆ 活用してみよう



7つのコラム

① できごと	
② 気分	
③ 自動思考	
④ 根拠	
⑤ 反証	
⑥ 適応的な思考	
⑦ 今の気分	

【文献】
・『こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』大野裕、創元社、2003年
・「うつ病の認知療法・認知行動療法（患者さんのための資料）」（平成21年度厚生労働省こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」）

◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについてご相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについてご相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります



京都女子大学 学生相談室
（Y校舎 地下1階）

（所在地）〒605-8501
京都市東山区今熊野北日吉町35
（電 話） 075-531-7075
（時 間）月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00

発行：京都女子大学学生相談室
（2024年9月作成）

コラム法のすすめ

～つらい気分の切り替え方～



京都女子大学
学 生 相 談 室