



今北ひだまい通信

No.9 令和8年1月13日

「思考をコンパートメンタライズする」

教育相談課 渡部真弓

受験期になると、勉強だけでなく、模試の結果や志望校、将来のことなど、さまざまな考えが同時に頭に浮かびやすくなります。気づかないうちに、心が休まらない状態が続いている人もいるかもしれません。

「人は、出来事そのものではなく、それをどう受け取るかによって苦しむ。」——エピクテトス（古代ギリシャ・ストア派哲学者）の言葉です。

心理学では、こうしたストレスへの対処法の一つとして、「思考をコンパートメンタライズする（区切って考える）」という方法があります。これは、すべての不安や課題を一度に抱え込まず、「今考えること」と「後で考えること」を分けて整理する考え方です。

たとえば、勉強中に「このままで合格できるのだろうか」といった不安が浮かんできたとき、その考えを無理に追い払う必要はありません。「これは大切なことだから、後で考える箱に入れよう」と心の中で区切ります。そして、「今はこの一問」「今はこの50分」と、目の前の行動に意識を戻します。紙に不安を書き出しておくのも有効です。

このように考えを区切ることで、脳の負担が減り、集中力は回復しやすくなります。不安をなくすのではなく、不安と同時にすべてを考えないことが大切です。

教育相談課は、不安を一人で抱え込まず、気持ちや考えを整理する手助けをする場所です。受験期の心の使い方についても、いつでも相談してください。

【注】本文で紹介した「思考をコンパートメンタライズする（区切って考える）」は、認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy）など、心理学のストレス対処理論の考え方を参考にしています。海外で列車の一等車に乗ると、四人がけの個室に分かれていることがあります。この個室のことを“compartment”（コンパートメント）というところから来ています。

スクールカウンセラー 武内 靖先生

1月の来校予定

1月13日(火)・20日(火)・27日(火)

2月の来校予定

2月3日(火)・10日(火)・17日(火)

※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。