

文章題テスト・説明／論説(4)

月 日
名 前

★ 次の文章を読んで、あとの問いに答えなさい。(①～⑥は段落の番号です。)

① 最近、「認知療法」という勉強をしている。人間ってすごく不思議な生きもので、すぐに「心の目」がゆがみ、事実を正しくとらえられなくなる。しかも、ゆがみは悪いほうにしか起きないという性質もある。その「心の目」のゆがみを修正するのが、認知療法。

② たとえば私は昨日、職場の大学にある書類を取りに行った。そうしたら事務の人が、「あ、あの書類、今朝、先生の病院のほうにお送りしたんですよ」。わざわざ取りに来るのはたいへんだろう、と事務の人が気をきかせてくれたのだが、入れ違いになってしまったみたいだ。

③ わざわざ来たのに……とちょっとショック。それから私は、「ああ、私についていない」「そういえば今日は朝も携帯電話を忘れて、駅から家に一度戻ったし、友だちにメールしたのに返事もこないし、悪いことばかり」と、どんどんマイナス思考に陥ってしまった。よく考えれば、「書類と入れ違いになったこと」と「携帯電話を忘れたこと」は、なんの関係もない。たまたまふたつ、ラッキーじゃないことが続いてしまったただけだ。逆に、ラッキーなことがふたつ続くこともあるのに、そっちはすぐに忘れてしまう。

④ それに、事務の人は善意で書類を発送してくれたのだ。忙しい仕事のあいまに、封筒に住所を書いたり切手を貼ったりするのはたいへんだったはず。事務の人は私のことを大切にしてくれている、ということがわかる。でも、一度マイナス思考になってしまうと、そういうふうには考えられず、「事務の人、私に意地悪してわざと書類を送ってしまったんじゃないか」なんてとんでもない疑いまで持ってしまう。

⑤ 、ひとつのできごとをぜんぜん関係ないほかのできごとと結びつけたり、「いつもこうだ。これからだってそうなんだ」と思い込んだり、そのできごとにあるプラスの側面を見られなくなってすべてを悪い方向に解釈したり、というのが「心の目」のゆがみ。

⑥ 「認知療法」ではこのゆがみをまず自覚してもらい、自分で軌道修正できるようにトレーニングをする。

(香山リカ「10代のうちに考えておくこと」による)



① 線1「そっち」とは、どのようなことを指していますか。当てはまるものを、ア〜エから一つ選んで、記号に○をつけなさい。

- ア 書類と入れ違いになること
- イ 携帯電話を忘れること
- ウ 悪いことばかりが続くこと
- エ ラッキーなことが続くこと

② []に当てはまる最も適切な言葉を、ア〜エから選んで、記号に○をつけなさい。

- ア そして
- イ たとえば
- ウ でも
- エ このように

③ 線2「心の目」のゆがみについて、次の問いに答えなさい。

① 『心の目』のゆがみを次のように説明するとき、[]に当てはまる言葉を、文中から六字で書きぬきなさい。

に陥って、事実を正しくとらえられなくなること。

② ⑤段落では、「心の目」のゆがみが引き起こす問題を、まとめて説明しています。その内容を次のようにまとめるとき、[A]に当てはまる最も適切な言葉を、ア〜エから選んで、記号に○をつけなさい。また、[B]に当てはまる表現を、同じ段落の言葉を使って十五字程度で書きなさい。

・ひとつのできごとを関係のないほかのできごとと結びつけてしまう。

・「いつもこうだ、これからもそうだ」と [A] になり、できごとを [B] 。

- A 楽観的
- イ 悲観的
- ウ 積極的
- エ 消極的

