

こころの知恵袋

ストレスマネジメントの基本①考え方（認知）編

公立学校共済組合 九州中央病院
心療内科 早木千絵
メンタルヘルスセンター 川見綾子

日々の生活の中で 皆さま色々なストレスを感じていらっしゃることでしょ。ストレスを受けている時、自分の内面がどうなっているか、少し立ち止まって見つめてみませんか？ 受け止め方次第で、感じるストレスの大きさも 変化するかもしれません。

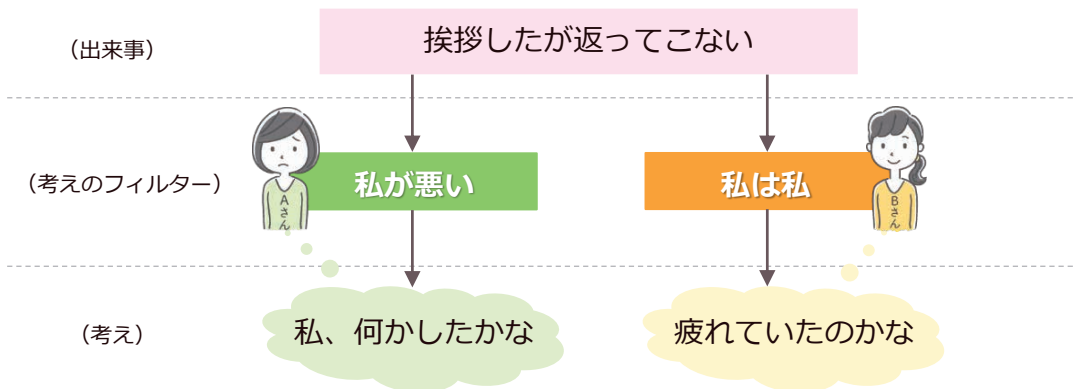
私たちの内面は、考え方(認知)・感情・身体反応・行動 の4つの視点に注目すると捉えやすくなります。大切なのは この4つのバランスです。



今回は、現代社会で大きくなりやすい「考え（認知）」に注目して ストレス対策を考えていきましょう。

考えのフィルターに気づこう

同じ出来事を通して生じる考えは人それぞれです。なぜなら、皆それぞれ自分の **考えのフィルター** を通して物事を理解しているからです。



このフィルターはこれまでの経験（成功・失敗体験、親のしつけ、学校のルールなど）によって作られます。一人一人の中にも様々なフィルターがあり、「私は強運だ」というように 好循環となりやすいフィルターもあれば、

失敗してはいけない、迷惑をかけてはいけない、自分が100%正しい、完璧でなければならない... etc.

といったような 悪循環を引き起こしやすいフィルターもあります。

教職員の皆さまのために作成した「こころの知恵袋」より
認知編を抜粋してお届けします。
本文は公立学校共済組合ホームページでもご覧いただけます。

組合員専用ページログイン（要組合員証番号）
→ 直営病院からのご案内 → 「こころの知恵袋」Web版

冊子そのものは社会保険出版社よりお求めいただけます。

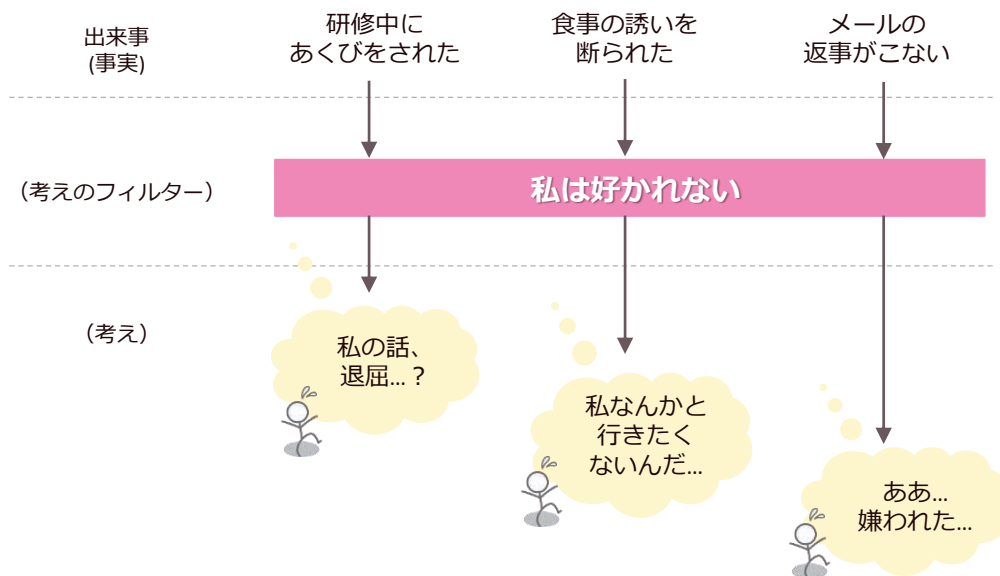


考えと事実を区別しよう

? 考えのフィルターに気づいていないと、どんなことが問題になるのでしょうか？

⇒事実と考えを混同し、**考えの落とし穴**にはまりやすくなります。

例えば、「私は好かれない」という考えのフィルターが発動すると...



⇒気が付かないうちに 自分の世界に はまり込んでしまいます。

? では、考えの落とし穴にはまってしまった時はどうすればいいですか？

⇒まずは、「はまっているな」と
自分の状況に 気づくことが大切です。

客観視につながり、
思い込みから抜け出しやすくなります。



普段から 自分を苦しめる考え方になっていないか、
立ち止まって 見つめることができると 考えの落とし穴に はまりにくいでしょう。

そして、あなたが楽にいられる考え方を採用してもいいかもしれません。

考え ≠ 事実 です。