

こころの知恵袋

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
中島 美里

— 番外編 —

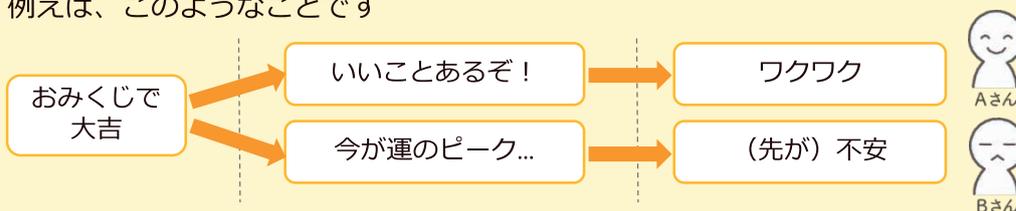
皆さま、日々のお仕事お疲れ様です。様々なストレスを抱えながら、お仕事をされている方も多いと思いますが、捉え方次第では軽減できるストレスもあります。

今回は、**考え方（認知）**に注目してみます。

■おさらい



同じ出来事を体験しても、どのように考えるかによって、気分や感情が変わってきます。例えば、このようなことです



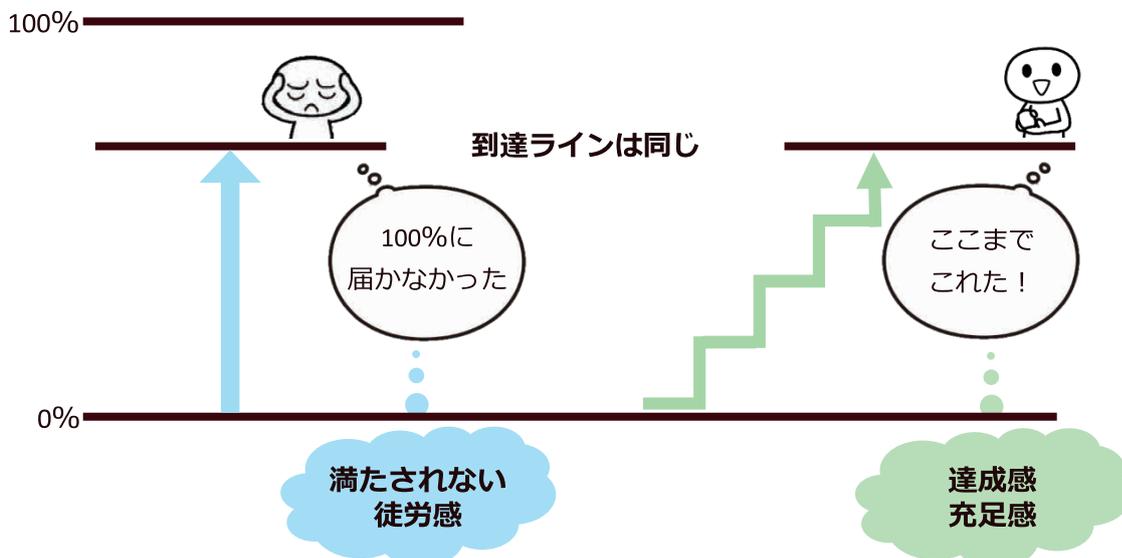
ここからは、仕事をする上で、ご自分の中にどんな考え方があるのか、少し立ち止まって観察してみましょう。

1. 楽になる考え方がある!?

同じように仕事をこなし、同じ成果を出したとしても、どう捉えるかによって気分や疲労感は大きく違ってきます。

目標達成せねば型

ゼロスタート積み上げ型



教職員の皆さまのために作成した
「こころの知恵袋」本文はQRコードより
公立学校共済組合ホームページでご覧いただけます。



「本として手元に置いておきたい」というお声を受けて
書籍として販売中（600円+税・送料）です。社会保険出版社
ホームページよりお買い求めいただけます。

目標を掲げて 邁進するのは素晴らしいことですが、

「達成できれば自分を認める」という 条件付き肯定ばかり では、
心が満たされにくいでしょう。常にプレッシャーを抱えやすくなります。

無条件に、日々一段一段 階段を上がっている、経験を積み重ねている のを意識できると、
自分自身の変化や頑張りを認めやすく、達成感を感じやすいでしょう。



2. 考えは選べる！

左ページのように、
できなかった（不足）に焦点を当てるのか、
できていること（足る）に焦点を当てるのか、見方は自由 なのです！

「できる／できない」だけでなく、
「肩の力を抜いて過ごせた」「前より楽しめているな」など、色々な観点があってよいのです。

今の自分にとって、 **その考え方は心地よいかどうか**



日頃から自分自身に問いかけ、
心地よい方を選択できるとストレスを溜めにくくなります。
一瞬一瞬、選択の積み重ねが未来を創ります。



考えを選ぶ 主役がご自分です

