



『物事の受け止め方』でストレスを減らそう！

ようやく秋らしいさわやかな季節になってきましたね。たくさんの行事に一生懸命チャレンジしている東湊っ子の姿を見て、本当に健やかに成長しているなあと感じています。これからもけっして得意なことばかりでなく、苦手なこともあると思いますが、うまくストレスと付き合って健やかに成長してほしいと願っています。またお子さんをさえているご家族の方々にも、不安やストレスがあるかと思ひます。物事の受け止め方で、ストレスを減らす工夫をしてみませんか。

<例題> 友達に「おはよう」と言ったのに、無視して通り過ぎてしまいました。そんな時あなたはどのような気持ちや考えになりますか？ あなたはABCどのタイプ？○をつけてみましょう。

- A なんて無視するんだよ。こっちからあいさつしたのに→いらつくなあ。
B なんか私きらわれてるの。→不安。悲しい。
C 聞こえなかったのかな。→まあいいや。そんなこともあるよな。

できごと

考え方

きもち

ちょとまって！その考え
ほんとう
本当にあつて？

○同じ出来事がおこったのに、どうしていろんな考えや感情が出てくるのでしょうか？

その原因は、無意識に出てくるその人の考え方のクセだそうです。AやBのように、感情が乱され、ストレスを多く受け取ってしまう人は、主に下のようなクセがあるそうです。そこで、自分のクセを理解しておくことで、最初に出てきた考え方（自動思考）を「自分は～に思いこむから、間違っただけの考え方かも」と考え直すことができます。Cのように違う考え方にシフトできるようになると、ストレスも減ります。自分の考え方のクセを理解して、「でも～かも知れない」と思い直すと、ポジティブに問題に対処するクセがついて、悪循環を防ぐことができます。

○自分を苦しめる考え方のクセ。あなたは下のどの考え方のクセがあると思いますか？○をつけてね。

A 白黒レンジャー

勝ちか負けか、失敗か成功か、仲良しかぜっこうか、すきかきらいか、1番か2番か、0点か100点か、2つにひとつしかないきよくたんな考えをしよう、結果ばかりを気にしたり、人間関係をたち切ってしまうことにもなるよ。→折れ合いや中間点をつけるといいよ。

B すベキング

すベキングは、なんでも絶対「～すべき」と、かたく考えてしまうんだ。責任感があつてまじめなんだけど、人にはいろいろな事情があり、やる気のでないこともあるし、失敗もある。人にじゃまされたり、天候に左右されたりする。いろいろな例外があるんだ。だからいつもそうすべきと思っていると自分も相手もゆるされなくなるんだ。→「～になればいいな」と考えよう。

C 拡大モニター

拡大モニターは、たった一つの失敗や欠点をまるでいつも全部がだめになったように、考えてしまうんだ。1つだけまちがつても、まるですべてに×をつけられたように受け取ってしまうんだ。また他人のことも1つのことで～な人だと決めつけてしまうんだ。→決めつけないで、冷静に考えなおして！

参考資料：中島美鈴「こころがすっきりする方法」子どものための認知行動療法

11・12月の来校日

11月 7日（金） 8:30～14:30 12月 5日（金） 8:30～14:30

11月 21日（金） 8:30～14:30



・親御さんもホッと一息しませんか。来校時間内なら、電話相談やオンライン相談も可能です。