



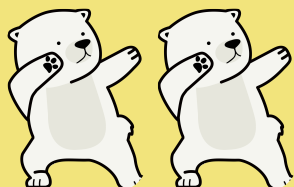
ぐるぐる思考になることはありませんか？

あの時、ああ
すればよかった...



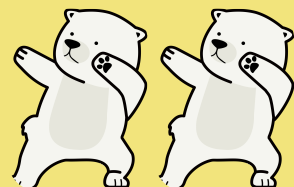
なんで自分は
こうなんだろう...

一人のときや寝る前に、ぐるぐると繰り返しネガティブに考えてしまう「ぐるぐる思考」になることはありませんか。そんなとき、「なるべく考えないようにしよう」と努力することがあります。では、「考えないようにしよう」と意識すれば、本当に考えないようにできるのでしょうか。実験してみましょう。



【実験】

今から「シロクマ」のことを、
1分間、絶対に考えないようにしてください。



「シロクマのことを一度も考えない」でいられたか？多くの人は、かえって「シロクマ」を思い浮かべてしまったのではないのでしょうか。

このように一度頭に思い浮かべたことを「考えまい」と努力しても、つい考えてしまうものです。なぜなら「考えないようにしよう」ということ自体が、そのことを「考える」ことにつながっているからです。



実験で、考えないように意識しても、「ぐるぐる思考」を止めるのは難しいことが分かりましたね。

ストレスに対処する行動「コーピング」

悩みがあると不安からつい「ぐるぐる思考」になりがちですが、長く続くとストレスを抱え込んでしまいます。そこで、「ぐるぐる思考」から抜け出すために、ストレスに対処する行動（コーピング）について、紹介します。

1 答えが出せそうなとき

悩んでいることに対して、仮の答えでもよいので、いったん答えを出します。解決策を2～3個考え、それぞれのメリットとデメリットを書き出しましょう。それを見て、答えを決めて、行動してみましょう。

【例】

最近、昼夜
逆転している
生活リズムを
元に戻し
たい...



解決策	メリット	デメリット
① 夜寝ずに朝まで起きておく	・夜の時間を自由楽しめる	・不健康 ・長くは続けられない
② 夜11時以降はスマホを手の届かないところに置く	・スマホ以外のことを楽しめる ・ブルーライトの影響を受けずに、自然に眠くなりそう	・すぐに連絡を返せない ・スマホの動画を見られない
③ 朝活として、散歩をする	・体力がつく ・リフレッシュできる	・慣れるまでは、体がしんどい

とりあえず
②
をやってみよう！



2 答えが出せそうにないとき、答えを出した後など

ネガティブな考えはいったん置いておき、「今」に意識を向けて、自分にとって気分が上向く行動（コーピング）をとりましょう。ストレスが和らぎます。ストレスを抱え込むと良いコーピングが浮かびにくくなるので、好きなことや落ち着くことなどをあらかじめリスト化した「コーピングリスト」を作り、スマホや机の上など、すぐ見られる場所に用意しておきましょう。

コーピングリスト(例)

・深呼吸をする	・風を感じる	・名探偵コナンの映画を観る	・ラジオ・ポッドキャストを聞く	・ハンドクリームを塗る
・ココアを飲む	・木や花に水をやる	・クッキーを焼く	・ヨガをする	・チョコを食べる
・ゆっくりお風呂に入る	・YOASOBIの曲を聞く	・絵を描く	・刺繍をする	・スイスの写真を見る
・松山城に行く	・漫画「鬼滅の刃」を読む	・服を買う	・お笑い番組を見る	・友達と話す
・ホットアイマスクをする	・歌をうたう	・寝る	・部屋の掃除をする	・ぬいぐるみを抱く

いろいろな
コーピングを
たくさん持っ
ておくとい
いであらう
ね。

