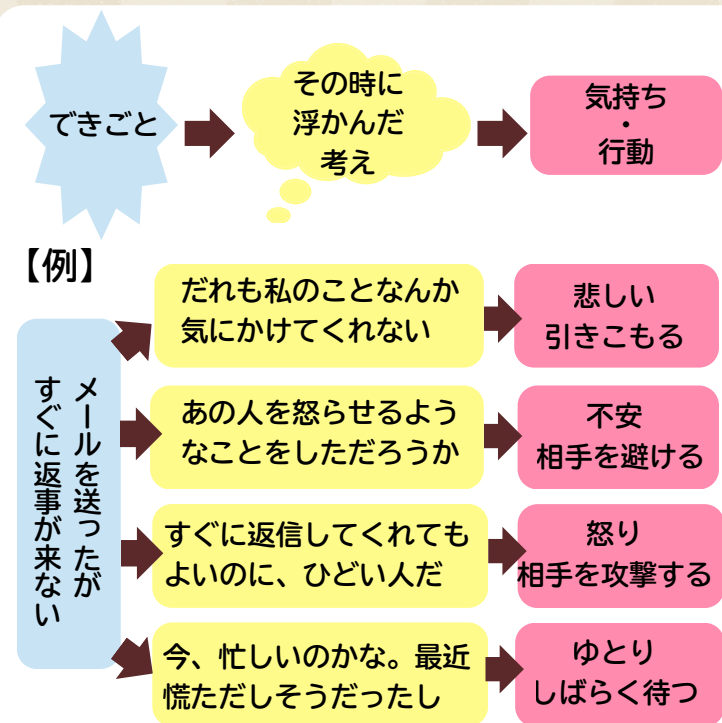


ストレス対策～考え方に注目～

勉強や人間関係などで、たまってしまうストレス。適度なストレスは自分の力を発揮するのに役立ちますが、ストレスを抱え込み過ぎると病気になることがあります。ストレスとうまく付き合うために、「考え方」に注目した自分でできるストレスへの対処法を紹介します。



同じできごとでも、考えによって、気持ちや行動は変わる



左の図を見てください。私たちの気持ちや行動は、そのとき頭に浮かんだ「考え」によって変わります。例えば、「メールを送ったのに、すぐ返事がこない」というできごとがあったとします。この時、「だれも私のことなんか気にかけてくれない」という考えが浮かべば、悲しい気持ちになり、「今、忙しいのかな。最近慌ただしそうだったし」という考えが浮かべば、気持ちにゆとりが生まれます。

同じできごとが起こっても、どんな気持ちになるか、どう行動するかは、その時頭に浮かんだあなたの考えによって変わります。

人は物事を先回りしてネガティブに考えることで、自分の身の安全を守ることができています。そのため、ネガティブな考え方も大切です。しかし、それだけしか考えられないと、つらくなって、ストレスを抱え込んでしまいます。心の健康を保つためには、物事に対してバランスよく考えることが大切です。

バランスよく考える練習をしよう

バランスの取れた考え方を身につけるには、認知行動療法の「コラム法」が役立ちます。やり方は簡単で、紙に次の5つの項目を書きます。

- ① ストレスを感じたできごと
- ② その時の感情とその強さ（0～100）
- ③ その時、頭に浮かんだネガティブな考え
- ④ ③の考えを否定する、別の考え（「本当にそうかな？」と考える）
- ⑤ ④の考えによって変わった感情とその強さ（0～100）

紙に書いて自分の考えを見直すことで、考え方の幅が広がったり、別の見方に気づいたりすることができます。その結果、気持ちが少し楽になり、ストレスも減らすことも期待できます。

5つのコラム法

- ①できごと
【例】学校の友達が私を残して遊びに行った
- ②感情とその強さ
【例】悲しみ（80）、イライラ（70）
- ③考え
【例】自分は嫌われている。仲間はずれにされている。
- ④別の考え
【例】明日締め切りの提出物がまだ出せていないので、友達は私に気を使ったのかもしれない。私の他にも遊びに行っていない友達はいた。
- ⑤感情の変化
【例】悲しみ（50）、イライラ（40）、安堵（20）

ネガティブな感情は、自分の思い込みから来ていることも！



「④別の考え」が思い浮かばない場合は、大切な人が同じ状況だったら、あなたはその人にどんな声を掛けてあげるか考えてみてね。



5分間で練習ができるコラム法の簡易版、千葉大学「ここれん」もあります。
<https://www.cocoro.chiba-u.jp/chibacbt/kokoren/contents.html>