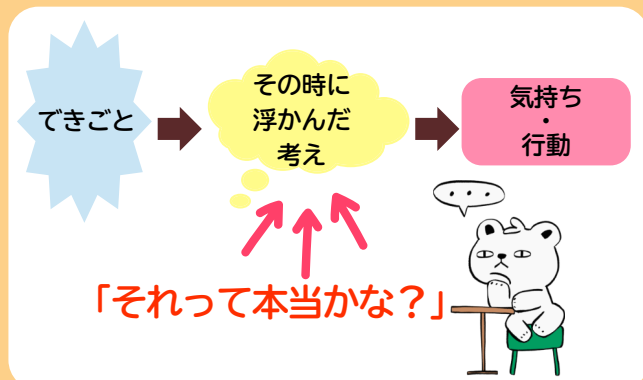




つらくなったら、「それって本当かな？」と考えてみよう



まず、保健だより10月号のおさらいです。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。

ネガティブな考え方は、自分の身の安全を守ったり、自分の力を発揮したりするために重要です。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。

つらくなったときは、自分の考えについて「それって本当かな？」と、視点を変えて見つめ直してみてください。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るようになり、気持ちが少し楽になります。

ストレスを抱えやすい考え方のクセを知ろう！

ストレスを抱えやすい考え方のクセを紹介します。これらは同じ人でも状況によって当てはまったり、当てはまらなくなったりします。大事なことは、こうした考え方のクセによってストレスを抱え込んでしまっている場合は、それに気付いて対処することです。

一般化のし過ぎ

たった1回起こったできごとから「すべてそうだ」と決めつけてしまう。

【例】

- ・一度失敗した → 私は何をやってもダメだ
- ・友達に一度断られた → 誰も私のことを好きになってくれない
- ・発表で緊張した → 私は人前で話すのが絶対に下手だ



心の読み過ぎ・先読みのし過ぎ

他人の心を読んだり、未来のできごとを悪い方へ考えたりしてしまう。

【例】

- ・あの人はきっと私のことを〇〇と思っている
- ・この先、きつとうましくない

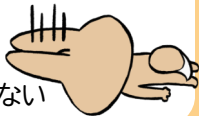


自己関連づけ

できごとの原因や結果を過度に自分に結びつけて考えてしまう。

【例】

- ・試合で負けたのは、全て自分が悪い
- ・友達の元気がないのは、自分のせいにちがいない



べき思考

何事も「～すべきだ」と考え、自分も他人もルールでがんじがらめにしてしまう。

【例】

- ・みんなルールを守るべきだ
- ・友達なんだから、相談したらすぐに助けてくれるべきだ

完璧主義・白黒思考

完璧にできなければ、失敗したのと同じだと考えてしまう。

【例】

- ・100点を取れなければ、意味がない
- ・優勝できなければ、負けたも同じだ

ポジティブに考える練習（ぼじれん）をしよう

人を含めた動物はネガティブなことを本能的に記憶するようになっています。認知行動療法の「ぼじれん」で小さなポジティブなことを記憶することにより、日常の「悪いこと」と「良いこと」をバランスよく見つける習慣を身に付けましょう。

「ぼじれん」のやり方は、1日の終わりの寝る前に、3つの良いこと（ほめたいこと・楽しかったこと・感謝したいこと）を思い出して、書き出します。自分をほめたり、「楽しい」や「幸せ」といった気持ちを持つことでストレスを減らすことが期待できます。



ぼじれん（3つの良いこと）

- ・ほめたいこと 【例】 苦手な教科の勉強をあきらめずにやりきった。
- ・楽しかったこと 【例】 散歩中にきれいな空や紅葉を見つけた。
- ・感謝したいこと 【例】 友達が笑顔で話しかけてくれた。



不眠に悩む人が「ぼじれん」を行うと睡眠が改善したという研究もあります。