

誰でもつくれる ストレスに強い「バランス脳」 - part 1 -

新しい職場で上司と廊下ですれ違ったため、挨拶をしたものの、素通りされてしまったとします。

このようなとき、どのような考えが浮かび、どのように行動しますか？



「あの距離で聞こえなかったはずがない。自分は挨拶を返されないほど嫌われているんだ・・・どうしよう。」

「考え事でもされていて、耳に入らなかっただけかな。次はしっかり目線を合わせて挨拶してみよう。」

この例から分かるように、同じ体験をしても、それをどのようにとらえ、考えるかで、そのときに感じる気分や行動はずいぶん違ってきますね。

性格や思考パターンはその人の個性ですので、良い・悪いもなく、根本から変える必要はありません。

太りやすい体質の人でも、運動をすれば健康的な体型をキープできるように、トレーニングを積み重ねることで、自分の思考パターンを客観的に理解し、上手にコントロールできる「**バランス脳**」を手に入れれば、ストレスに強い心をつくることができます。

次回以降の保健だよりでは、トレーニングのコツなど、より詳しい内容について配信していきます。どうぞお楽しみに♪



バランス脳に近づくための さきどり ワンポイント☆

落ち込んだりネガティブになったりした時は、芸能人や身の回りの**ポジティブな人**を想像し、同じ状況に置かれた時その人ならどうするだろう？と考えてみてください。いつも自分が無意識に至ってしまうものとは別の**思考パターン**を思い浮かべるようにすると、ひとつの物事に対して様々な見方ができるようになりますよ。