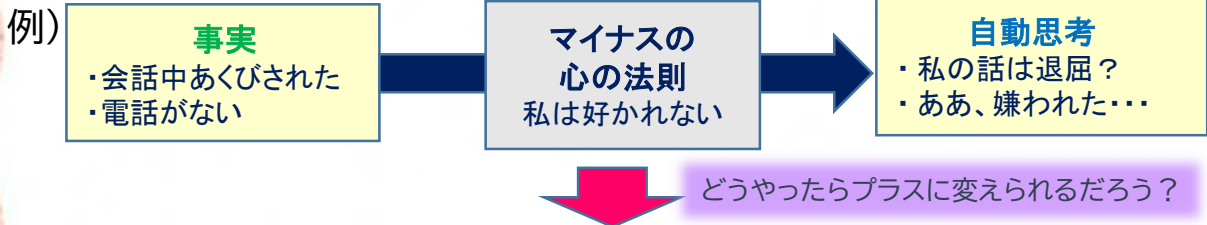


# 誰でもつくれる ストレスに強い「バランス脳」 - The last part -

いよいよストレスに強い『バランス脳』づくり最終編です。前回の配信では、自分の「思考のかたより」についてお伝えしました。今回は無意識に至る自分の思考(自動思考)のパターンを変えるための方法をご紹介します。

## 自分の“心の法則”を見つけましょう

人の考え・行動には、その人なりのパターン(心の法則)があり、日々の考えや行動に影響を与えています。元気な時はプラスの方向に、**気持ちが落ち込んでいる時はマイナスの方向に思考が傾き、柔軟な考え方や行動を妨げてしまいます。**自分のパターンに気がつくことができると、落ち込むことがあっても、辛い気持ちから早く脱出できるようになります。



### 自分へ問いかける(視点を変える)

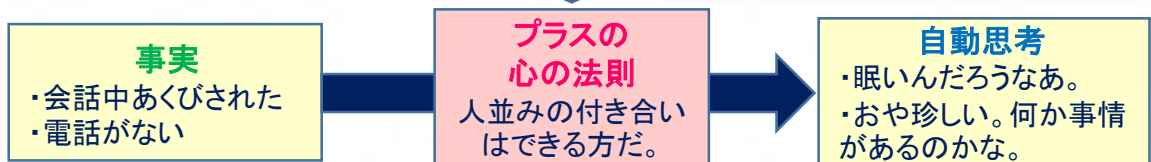
- 〇〇さんなら何と助言してくれるかな？  
例:『たまたまその人が眠たかったのよ。あなただからってわけではないと思うよ。』
- 自分は**何が**心配(不安)なんだろう？  
例:「ますます自分は好かれないのではないか。→「そもそも」私は何を根拠に「好かれない」と思ったのだろう？自分の勝手な思い込み？
- 自分ではどうしようもない事で、自分を責めていないだろうか？  
例:電話がなかった理由を、本人に聞く前から悩んでも仕方ないな。
- 元気な時なら**、違う見方にならないか？  
例:普段は気にしないのに、最近落ち込むことが多かったからマイナス思考になっているかも。

### 自分に言い聞かせる(自己教示法)

脳は意外と単純です。自分で自分に言い聞かせていくと、**脳が徐々にその思考に誘導される**ようになります。例えば…

- 気軽にやってみよう。
- 自分にはできる！
- 私が成長する良い機会だ。
- これを解決できなくても、〇〇というメリットがある。

例えばこのように考えられるかも。



次ページは応用編です。じっくり自分を見つめ直してみたい方、ぜひお試しください♪

# ✧本気で「バランス脳」を手に入れたい方向けシート✧

つらい出来事があったとき、次のようなコラムを使って考えを整理していくことで、客観的な視点が持てるようになり、気分を改善し、対応策(これからのプラン)を考えることに役立ちます。また、**悩んでいる人の相談に乗るとき、相手の考えや思いを整理してあげるのにも活用できますよ。**ぜひお試しください。

## 7つのコラムの記入例

状況	会社で私を残して事務職のみんなが上司と食事会に行った	
気分	イライラ(70%)、あせり(65%)、悲しい(80%)	
自動思考 (ホットな思考に○) (確信度%)	○自分は嫌われている。(80%) 仲間はずれにされている。(80%) 自分は仕事が遅いだめな人間だ。(70%)	×どうして自分ばかり仕事を押し付けられるのか? ⇒ ○自分ばかりが仕事をおしつけられる)
根拠	食事会に行けず、残業していた。 仕事が進まない。	
反証	他の事務職の同僚も何人か残業していた。 確かに仕事は締めきりもあり忙しかった。	
バランス思考 ・ プラン	仕事は締めきりもあり忙しかったので、私に気がつかなかったのではないか。(50%) 信頼されているからこそ仕事が多いのだ。(65%)	
心の変化	イライラ(40%)、あせり(30%)、悲しい(25%)、やる気(20%)	

厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「精神療法の実施方法と有効性に関する研究」資料より引用

それでは、あなたの状況について、右の空欄に書き出してみましょう

①起こった出来事・状況ができるだけに具体的に書き出す。	5W1Hを意識しましょう。 誰と、なにを、いつ、どこで、なぜ、どのように	
②直後の気分を0~100%で表す。	不安、悲しみ、落胆、怒り等一語で表せることが多いです。	
③頭に浮かんだ考えやイメージや記憶、どんなことが心配になったのか、それぞれ0~100%で表す。	最も心を強く動かした考えに○をつけましょう。 疑問形ではなく、言い切りの形で表します。	
④なぜ③のように考えたのか、事実のみ書き出す。	「きっと・・・だろう」という「想像」は含めません。	
⑤④に対して「しかし・・・」でつなげて言えることを考える。	視点を変えてみましょう。	
⑥④・⑤をふまえ、現実的だと思われる考えを導く。	他者の出来事のもりで考えると客観的になりやすいです。	
⑦⑥を終えて、今の気分を②と同じ手順で表す。	②と変わってなくてもOK！次の目標や行動プランが思いつけば成功です。	