



上手に付き合おう

ものごとに対して浮かぶ考えのことを**認知**といいます。つらい時や落ち込んだ時、イライラしている時など、ストレスを感じている時は**いつも同じような認知に苦しめられていることがあります**。この認知の中に「自分の考え方のクセ」が入っていることが多くあります。

～ 例えはこんな考え方のクセ ～

白黒思考・完璧主義



白か黒どちらかに決めたいがる。「完璧でないなら意味がない、やらない方がマシ」と考えがち。「敵か味方か」にこだわる。

先読み思考・結論の飛躍



根拠がないのに悪いことを想像して落ち込んでしまう。「失敗するに違いない」「ダメな奴だと思われる」など。

すべき思考



〇〇しなくては！と思い込む。時には人にもそれを求める。「キャプテンは誰よりもうまくないといけない」など。

自己批判



自分のせいでこうなると、自分を責める。「試合に負けたのは自分のせい」など。

レッテル貼り



「自分は〇〇だ」「あの人は△△だ」と勝手に決め付けてレッテルを貼ってしまう。

過度の一般化



一度起こるとまたそうなると思ってしまう「いつもそうだ」「また失敗するに違いない」など。

選択的注目・心の色眼鏡



気になる部分に焦点を当ててしまう。成長した時があったにも関わらず「全然できなかった」と考えるなど。

染み付いてしまった考え方のクセは簡単に手放せないことが多いですが、自分で「クセ者はこれかあ」と意識するだけで、「この考えにとらわれなくてもいいのかも…」と認知を変えていく準備ができます。



☆ **客観的に観察してみよう** ☆

考え方の癖や、自分のストレス状態を把握できれば早めに対処できます。自分を客観的にみるためには、自分が何を考えているのか言葉にして誰かに話したり、紙に書き出したりするといいですよ。

☆ **話してみよう** ☆

解決しなくても、それを外に出すだけで落ち着いたり、考えが整頓できたりすることもあります。無理に自分一人でやろうとしないで誰かに助けてもらいませんか。自分の弱さや不得意な部分を知り、認めることも大切。その上で誰かに助けを求める力や頼る力も、これから先、間違いなく必要な力です。

☆ **ストレス解消法を見つけよう** ☆

誰かと話す、音楽を聴く、本を読む、体を動かす、お風呂に浸かるなど、好きなことに触れる時間を。

☆ **生活リズムを整えよう** ☆

睡眠不足、不規則な食事など生活習慣の乱れは、体内バランスを崩し、ストレスへの抵抗力を弱めます。

