

カウンセラーだより 2023.夏

CC:塚崎 佳子

夏の暑い日差しがそこまで来ているようです。夏休みも間近に控え心躍る人、暑い夏はうんざりな人、それぞれの思いがあることでしょう。

ストレスに対しても、センシティブな人、耐性が強い人、人それぞれです。それでも、少し考え方を变えるだけで、ストレスの感じ方が変わってきます。夏休みにトレーニングしてみませんか。

いろいろな考え方をしてみよう！

自分の思い込みにとらわれず、ストレスを小さくしよう！

1. 感情について考えてみよう

私たちの気持ちは、考え方でずいぶん違ってきます。つらい時には、考え方を切り替えるのが一番です。しかし、考え方を切り替えようとすればするほど、その考えに縛られてしまうこともあります。

*感情のメカニズム・・・ABC「こころの法則」

ある出来事 A に対して、ある認知(考え方)B をした結果、感情 C が生じる。

同じ出来事 A でも、認知 B が違えば、感情 C はことなる。

A:出来事 (ストレス)	B:認知 (自分の考え方)	C:感情 (ストレス反応)
	・たまたま出来なかつただけ	→ ・今度はがんばろう
テストの点が悪かつた	→ ・頭がわるいからだ	→ ・努力してもダメ
	・点数なんか気にしない	→ ・テストなんてドウでもいい

2. こころのクセにはまらない

つらい気持ちになっている時には、自分特有の考え方のクセが強くなっています。落ち込んだり不安になったりすると、自分の良くない部分ばかりを見ようようになります。それでは、せつかく持っている自分の力を発揮することができません。

3. 認知(考え方)を変えてストレスを小さくしよう

すぐにこうだと決めつけるのではなく、いろいろな考え方ができる、必要以上に苦しくなったりせずに、ものごとをありのままに受け止めて、行動していくことが出来るようになります。

4. 自分の認知(考え方)のクセをみてみましょう。

認知の仕方に「良い・悪い」はありません。それは一人ひとりのもの、個性です。しかし、いつもの認知でストレスが大きくなったら、少し考え方を変えてみましょう！

*自分の考え方のクセに近い考えは①～⑥の中にありますか？

このような考え方にいつも縛られていると、知らず知らずのうちに心が疲れてしまいます。自分の考え方のクセを知って、考え方を変えて気持ちを楽しませてあげましょう。

- ① 先読み:自分で悲観的な予測をたて、その通りに自分の行動を制限してしまい、予測通り失敗してしまいやすい傾向
- ② べき思考:「こうすべきだ」「あのようにはべきではなかった」と過去のことを思い出して悩んだり、必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまいやすい傾向
- ③ 思い込み:根拠が不十分なのに自分の考えが正しいと決めつけてしまう傾向
- ④ 深読み:相手の気持ちを一方的に推測し、そうに違いないと決めつけてしまう傾向
- ⑤ 自己批判:良くないことが起きると、なんでも自分のせいだと考えて自分を責めてしまう傾向
- ⑥ 白黒思考:あいまいな状況に耐えられず、物事を白か黒、良いか悪いかという極端な考え方で割り切ろうとする傾向

5.いろいろな可能性を考えてみよう！

いつも通りの考え方をしていてしんどいと感じたら、気持ちが楽になる考え方を試してみましょう。いろんな人の意見を参考にするのもよいことです。

*ここまでは、考え方(認知)や心の持ち方から、ストレスに働きかける方法を述べましたが、次に身体からのアプローチをお伝えします。

心と体は一体です。心身ともに疲労が顕著な時はまずは体から整えていきましょう。よる寝る前に10分ほどの呼吸法をするだけで、リラックスを手に入れることができます。「継続は力なり」今日から毎日習慣づけてみましょう！

リラックス法(呼吸法:ぜんそく・せきの出る人はしない)

- 1・ゆったりと座って、静かに目をとじる。意識は眉間に。
- 2・フーと息を吐き、鼻から息を吸う(1・2・3)
- 3・一度息を止めて(4)、
- 4・またゆっくりと口からはきだす。(5・6・7・8・9・10)
- 5・4, 5回繰り返す。おへその下で呼吸しているのを感じる



- 取り消し動作
- 7・にぎりこぶしをつくる。(グー)
 - 8・開く(パー)
 - 9・グーパーを2, 3回繰り返す
 - 10・ひじを曲げのばしする
 - 11・大きくのびをして、脱力する

***つかれた時、ねる前は必ずやってみよう！**
(寝る前は取り消しの動作は不要です。)

最後に

ストレスのない生活をしている人はいません。
けれども、ストレスとうまく付き合っていくことはできます。
過度なストレスをうまく軽減して、生活のスパイスと感じられるようになると良いですね。
ひとりでは無理な時は周りの人に相談して、乗りきっていきましょう。
カウンセリングルームでも、一緒に考えていくことができます。
充実した夏休みを過ごされ、元気に秋学期を迎えられることを願っています。