# 動くひとのための人が一番楽

第3回 冷静に考えられればストレスに強くなる!

### 監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕

ものの受け取り方や考え方を「認知」といい、その認知に働きかけてストレスを軽くしていく方法を「認知行動療法」といいます。これを身につけることで、上手にストレスをコントロールしながら自分らしい判断や行動が取れるようになります。









認知とはものの受け取り方や考え方のことだ ストレスで認知がズレてしまうと 極端な考えに縛られて正しい判断が出来なくなり 自分自身を苦しめてしまうんだよ!

事実(実際に起きたこと) ミスをして叱られた

主観(その時の気持ちや考え) 自分はダメな人間

# 認知のズレ!

ミスをして叱られる僕は 社会人失格!







ミスをこれから 生かしていくことが 大事なんじゃ ないかな?

そうやって客観的に 問題に向き合い 対処、解決していこう というのが 「認知行動療法」だ

## 認知行動療法を身につけると・・・

- つらいことがあっても過剰に落ち込まない
- 気落ちしても気分転換ができる
- ・復活のきっかけをつかんで 問題に対処できる など

*∕*そんな方法が **∕あるんですね**! ぜひ教えて 下さい!

もっと知りたい方は/ いますぐ次のページへ 」



# 認知行動療法でストレスに強くなろうと

第1回では自分のこころの変化に気づき、第2回では心身をリラックスさせて問題に向き合う準備をしました。 第3回では自分の現状をしっかりと見つめながら、実際に問題解決に向けて行動していきましょう。

> ステップ 4 ステップろ 期待する現実に向かって ステップ 行動する 考えを整理する ひと息入れる 今回はこの方法を

今のあなたはどのタイプ?

ネガティブな 考えが頭から離れない

ステップ

アラームに気づく



認知再構成法で

# 工夫につながる 考え方に変える!

かんたんコラムを書き出そう

### 何が起きた?

例) ミスを上司に叱られてつらくなった

### そのとき何を考えた?

例) 自分は社会人失格だ

### 現実とバランスのとれた考えは?

例) もし他の人がミスをしていたらなんて 声をかける? 親友に相談したら何と言ってくれそう?

### ミスをしたことで社会人失格と決めつける のは考えすぎかも

最初に比べて気分はどう変わった?

例) 少し気持ちが軽くなった

### 今後の課題は?

例) やってしまいがちなミスにはさらに注 意をしよう。ミスしないコツがないか、 上司や同僚に相談してみよう。

私たちは、強いストレスを感じたとき に極端な考えをしがちです。コラムを 書き出すことで、一度立ち止まり、現 実を見つめ直すことができます。

気分が晴れず何も する気になれない



行動活性化で

# 行動を通して 心を元気に!

### 現実逃避してしまうと…

- ●何もしない
- ●アルコールを過剰に飲む
- ・ゲームばかりする

# 自己嫌悪でさらにつらくなる◆

### 行動を起こせば…

- 好きなことをする
- 楽しめることをする
- やりがいのあることをする

### 気分が上向きになる人

自分は何をすればこころが軽くなる のかを把握しておくと◎。行動を起こ すことで自信を取り戻し、一歩また 一歩と踏み出すことができます。

何から手をつけて いいかわからない



問題解決技法で

# 積み重ねが 問題を解決!

### 問題を洗いざらい書き出そう

抱えている問題を書き出して縦に 並べてひとつずつ解決策を出して いく

できる、できないに捉われず、問題 ごとに解決策をたくさん出す

最も良い解決策を選んで問題に取 り組む

一度で解決できなければ次の策へと 試行錯誤を重ねることで、問題を解 決に導く力がつきます。うまく解決で きたときの達成感はより大きな問題 へ取り組む意欲を高めます。