

## 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2018.5月号

新緑の季節になりましたが、皆様お変わりございませんか。職員相談室は9号館5階に移転しました。どうぞよろしくお願い致します。

皆さま、忙しいと「気がついたらネガティブに考えてしまっていた」というご経験はないでしょうか。不安やゆううつ、イライラなどの不快な感情は、問題に対する「ものの見方」によって、強くなったり弱くなったりします。不快な感情を生じさせる思考パターンを自動思考と言いますが、いくつかご紹介してみましょ。

### 不快な感情を生じさせる思考パターン(自動思考)の例

#### ①一般化のしすぎ

一つの失敗や嫌な出来事だけを根拠に「いつも・・・だ」「すべて・・・ない」のように、「一言が万事」式に考える。(例)たった一度の失敗を根拠に「自分には能力がない」と結論づける。

#### ②自分への関連づけ

自分に関係のないことまで自分の個人的責任だと判断する。(例)チームで取り組んだプロジェクトがうまく行かなかった場合に、「自分ひとりの責任だ」と考え自分を責める。

#### ③根拠がない推論

具体的な根拠のないまま結論を急ぎ、否定的に推論する。(例)街ですれ違った友人が自分に気がつかなかったことを、「その人は私のことが嫌いだから無視した」と考える。

#### ④デジタル思考

白黒、○×、成功・失敗、善悪をはっきりとさせないと気が済まない完全主義の傾向。(例)ダイエット中のたった一度の間食で「ダイエットは完全に失敗だ」と考え、やけ食いする。

#### ⑤選択的な注目

自分に関係のある特定の事柄だけを選び出して抽象的に結論づける。(例)上司の評価を気にしている部下が、上司の厳しい態度や口調のみに注目する。

#### ⑥過大評価と過小評価

欠点や失敗を実際よりも過大評価する一方、長所や成功を過小評価する。(例)プレゼンでのささいなミスにこだわり、周りから得た多くの良い評価を見過ごす。

#### ⑦感情による判断

客観的事実ではなく自分の感情状態から、状況を判断する。(例)「こんなに不安なんだから、この仕事は難しいに違いない」と考える。

まずは、自動思考に気づき、それに変わる考えを見つけることが大切です。「そう考える根拠はどこにあるのか」「自分の考えと矛盾した出来事はないだろうか」等自分に問いかけ、「代わる考え」をできるだけ多く見つけてください。そして心を軽くすることが、ストレスのコントロールにつながります。相談室でも、一緒に考えることができますので、ご相談頂ければ嬉しく思います。

参考・引用文献: 自分でできるストレス・マネジメント活力を引き出す6つのレッスン 島津明人・島津美由紀共著

開室日: 月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) 相談室の場所: 9号館5階

TEL/FAX: 0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美



次回号よりグループウェア及び保健管理センターHPの掲載のみとなります。