

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2021. 4月号

教職員の皆様こんにちは。私たちは、日々誰もが大きなり小なりストレスを感じながら生きています。何をストレスと感じるか、感じるストレスの程度は人によって様々です。適度なストレスは、刺激や動機付けにもなります。ストレスで問題となるのは、それを強く感じすぎて、理性的な思考ができなくなり、コントロールを失い、感情に振り回され、判断力や行動力が低下してしまうことです。今回は、自分の思考の傾向について考えるヒントをお伝えします。

思考には4つのタイプがある

タイプ①なぜ思考

- 過去に向かって、原因を探る思考
- なぜ、これが起こったのだろうか？
- 問題の原因は何か？

タイプ②次は何思考

- 将来に向かう思考
- この状況が意味することは何だろうか？
- 次に起こることは何か？

タイプ③実況中継

- 「この会議、もう2時間もやっている」

タイプ④評価

- 「あいつの文句にはうんざりだ。もう我慢できない」

タイプ① なぜ思考:

その出来事が起こる原因についての思考。過去に向かって原因を探っていく。「問題の原因は何か」について考えることで、問題解決につながりやすくなります。

タイプ② 次は何思考:

次にどんな出来事が起こるかについての思考。未来に向かって推測が行われていく。「この状況が意味することは何か」などを考えることで、未来に向けての対策を講じやすくなります。

タイプ③ 実況中継:

その時の状況を説明する思考。「この人、また言い訳をしている」など、その時に頭の中に浮かんで流れていく内容に終始してしまいます。

タイプ④ 評価:

何かに対して評価を下す思考。「彼女はがっかりしたに違いない」など。評価はあくまで自分の判断であり、客観的な事実と照らし合わせたものではありません。

「なぜ思考」「次は何思考」に注目！

①「なぜ思考」②「次は何思考」が、より自分の思考の傾向をつかむために役立つ思考だと言えます。逆境や困難への対処能力を高めるカギとなる思考です。

③「実況中継」や、④「評価」することが多いと感じたら、「その何が問題なのか」「どうしてそう感じるのか」など、自分に問いかけてみましょう。そうすることで、次第に自分の思考を掘り下げられるようになり、様々な出来事に柔軟に対処していけるようになるそうです。

引用・参考文献: はじめてのレジリエンスワークブック 折れない心のつくりかた 日本ポジティブ心理学協会(JPPA) 著
宇野カオリ監修 滝本繁(JAPPTトレーナー)執筆 2020 すばる舎



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

