

今回のテーマ：ストレスケア ～自分の思考パターンを知る～

ストレス解消とストレスケアは、同じだと捉えられていることが多いですが、意味合いが異なります。

ストレス解消法は、ストレスが溜まった時にその都度解消する応急処置（睡眠をとる、運動をする、好きなことをする、甘いものを食べるなど）であるのに対し、**ストレスケア**は、長期にわたり自分の考え方や捉え方を変えていくことでストレスを溜めにくくする方法です。一時的な効果としてはストレス解消法の効果を感じるかもしれませんが、長い目でみるとストレスケアの方が効果的とされています。

今回は、ストレスケアの方法の1つの、自分の思考パターンを知ることを紹介します。

【白黒思考】

白黒つけないと気が進まない。完璧を求める。

(例) 取引は成立してるのに、期待の値段ではなかった、と自分を責める

【一般化しすぎ思考】

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう。

(例) 1つうまくいかないと、自分は何1つ仕事ができないと考える

【～べき思考】

こうすべきだ、すべきで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。

【先取り不安思考】

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

(例) 誰も声をかけてくれないだろうと引っ込み思案になってますます声をかけてもらえなくなる

【すべて自分関連付け思考】

本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を攻めたりする。

自分が陥りやすいパターンを知っておくことで「いつものクセ、パターンが出てしまっている。でも、実際にはきっとたいして悪いことじゃないはず」などと思えて気持ちが凝り固まらずに楽になっていきます。自分の思考のクセを振り返ってみましょう。

次回は食事についてです。

