

保健だより

保健師のひとくちアドバイス

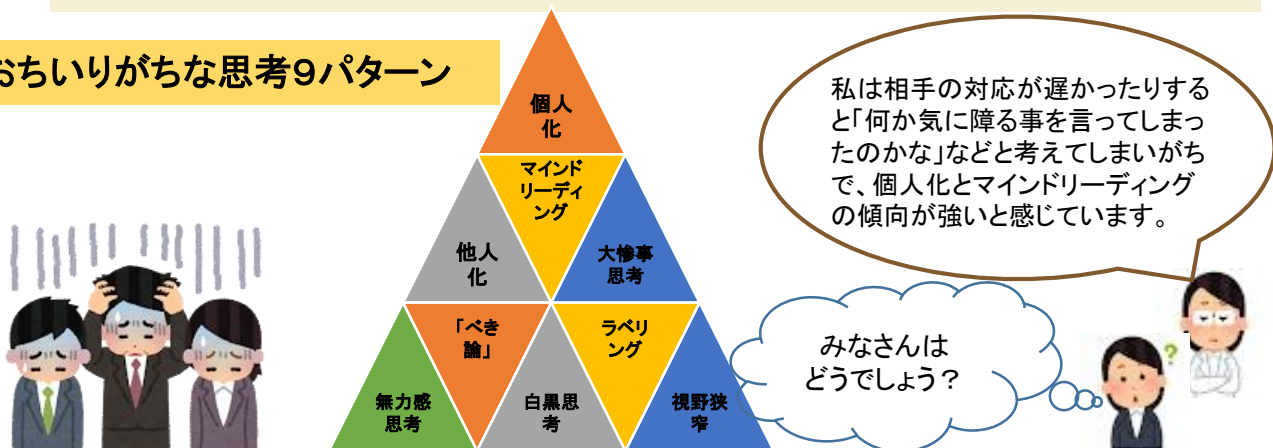
Vol.14

2022年6月

メンタルヘルス特集③

最終回はおちいりがちな思考パターンについてお伝えします

おちいりがちな思考9パターン



1. 個人化: すべて自分のせいだと思い込む
2. 他人化: 他者のせいでこうなったと思い込む
3. マインドリーディング: 相手の気持ちを推測して勝手に思い込む
4. 大惨事思考: 1つの出来事を「いつも」「すべて」と過剰にとらえ、将来が悲惨であると思い込む
5. 無力感思考: 自分は非力な人間だと思い込む
6. 「べき論」: 「こうあるべき」との固定観念が強い
7. 白黒思考: ほどほどというとらえ方が出来ない
8. ラベリング: 「あの人はそういう人だ」と決めつける
9. 視野狭窄: ネガティブな事ばかりに注目してプラス面を見ようとしな



まずは自分の思考のパターンを知り「あ、またマインドリーディングしてるな」等と自覚することが大切です。その上で、思考の変換スキルを取り入れてみましょう。

思考変換スキル

- ① 「見方を転換する」…もっと前向きな見方をすると…
もの見方を生産的な考え方に転換する
- ② 「証拠探しをする」…それは本当ではない、なぜなら…
自分の思い込みに対して反証をあげる
- ③ 「計画を決める」…もし〇〇したら、私は△する
発生しそうな事態に対して有効な緊急対策を思い描くことで心を落ち着ける

自分の思考パターンを変えるというのは簡単なことではありませんが一度頭を整理することで心が楽になるかもしれません。ぜひ一度お試しください。

●おわりに●

メンタルヘルス特集を最後までお読みいただきありがとうございました。ここからからの両方を大切に毎日過ごしていきましょう。カウンセリング窓口等のご相談につきましては教職員課総務係保健師までご連絡ください。



毎年8～9月に行われます
ストレスチェック(全員参加)
でご自身のストレス度合いを
チェックしてみましょう。