

# 青い鳥

能登川高等学校 人権環境係通信 第5号

令和5年(2023年)9月25日発行

## 【 ストレスをケアしよう ～不調な時によくみられる考え方～ 】

私たちは、日頃から色々なストレス(ストレス)を感じながら生活をしています。

たとえば、「気持ちが落ち込む」「イライラする」「なんだか不安」など、私たちの気分が不調な時、下のような考え方をしていることがあると言われています。思い当たるものが、1つ、2つ…あるでしょうか。

### ① 全か無かの思考

単純に善か悪か、白か黒かの両極端で判断。ハッキリさせないと気が済まない。

1位じゃなきゃ、2位以下はビリと同じ。



### ② 過度の一般化

一度失敗したことで、いつも失敗すると結論づけてしまうこと。



計算間違えた！  
次も絶対に失敗する。

### ③ 心のフィルター(選択的抽出)

悪い情報に目がいきつてしまい、良い情報を無視してしまうこと。



△ちゃん、私をにらんでいる。  
私の悪口を言っているんだ。(朝、挨拶されたけど)

### ④ 否定的な結論

根拠もないのに、否定的な結論を引き出ししてしまうこと。

運動会では、絶対に  
迷惑をかける…。



### ⑤ 自己関連づけ

自分がコントロールできない結果にも関わらず、それを自分と関連づけること。

今日、雨が降ったのは、  
自分の行いが悪いからだ。



### ⑥ ～べき思考

置かれた状況に関わらず、「こうするべき」と過剰に思い込むこと。



病気の時でも役割は  
果たさねばならない。

☆このような考え方をしていることに気がつくだけでも、ストレスが軽くなると言われています。自分が不調な時、参考にしてみてください。