



**セルフケア**とは、ストレスとうまく付き合っていくための自分で出来る対処法のこと。そのためには、まず、いつもの自分を知っておくこと、そしていつもと違う自分に気づいたら、まずは自発的に対処することが大切!

## 自分の「考え方のくせ」を知ろう

5つの「考え方のくせ」の特徴を紹介します。それぞれの例を参考に、自分自身の「考え方のくせ」をチェックしてみましょう。では   **セルフケア** スタート  

### くせ① 「全か無か」思考(完璧主義)・・・「完璧じゃないからダメだ」

物事を「白か黒」「成功か失敗」「良いか悪い」の両極端に分けて考えてしまうタイプ。わずかなミスでも完全じゃないからダメだと考えてしまうことがある。

#### アドバイス

「出来なかったこと」ではなく「出来ていること」に目を向けて、0～100点で評価してみましょう。あなたの良いところが見えてきますよ。

### くせ② 過度の「一般化」・・・「また〇〇だ」「いつも〇〇だ」

否定的なことがあると「いつもこうだ」と一般化してしまうタイプ。一つの出来事にこだわって、自分を責めたり他人への怒りを増長させてしまうことがある。

#### アドバイス

「本当に毎回そうだろうか」と自分に問い直してみましょう。そうでない時を発見できれば、少し、気持ちが落ち着くでしょう。

### くせ③ 心の読み過ぎ(先読み・深読み)・・・「きっとうまく行かない」「〇〇に違いない」

はっきりした根拠もないのに、否定的・悲観的な結論を出しがちなタイプ。そうと決まった訳でもないのに、相手の心を悪い方に憶測したり、不安に陥ったりすることがある。

#### アドバイス

悪いほうへ考えが行きそうになったら「本当にそうだろうか」と問い直しましょう。無用な憶測をやめれば、ずいぶん気持ちが楽になることでしょう。



## くせ④ 「すべき」思考・・・「〇〇すべき」「〇〇すべきじゃない」

ルールに縛られて生活が窮屈になったり、うまく行かないと自分を責めたり、相手に腹を立ててしまうタイプ。考え方に柔軟性がなく、自分や他人を「〇〇すべき」と批判してしまうことがある。

### アドバイス

否定的に断定しないで、「〇〇であればよい」「〇〇に越したことはない」程度の言い方に変えてみましょう。自分にも他人にも寛容になり、心に余裕が生まれるでしょう。

## くせ⑤ 「マイナス化」・・・「私のせいだ」「自分が悪い」

自分の行動がマイナスに見えて、努力や成果も認められないと感じてしまうタイプ。物事の良い面を無視したり、軽視してしまうことがある。

### アドバイス

良いものは良いものとして、素直に受け取るように心がけましょう。自分を肯定的に捉えることで、喜びも増すことでしょう。

参考:web こころの耳 働く人の心のポータルサイト POSITIVE SHARING (一部改変)

自分の気持ちを上手に伝える

は次回の特集になります。お楽しみに・・・



## こころが疲れた時の相談先

中核地域生活支援センター

### 海匝ネットワーク

TEL: 0479-60-2578 住所: 旭市口838

## 福祉と暮らしのなんでも相談

(千葉県から中核地域生活センター事業を受託)

多様な相談に対して、総合的に対応する  
地域福祉のセーフティネット!!



海匝健康福祉センター (保健所)

TEL:0479-22-0206

銚子市清川町1-6-12

八日市場地域保健センター

TEL:0479-72-1281

匝瑳市八日市場イ2119-1

銚子市役所 健康づくり課

TEL:0479-24-8070

銚子市若宮町4-8

旭市役所 健康管理課

TEL:0479-63-8766

旭市二の2787-1

匝瑳市役所 福祉課

TEL:0479-73-0096

匝瑳市八日市場ハ793-2

厚生労働省

働く人の「こころの耳 電話相談」

0120-565-455

働く人の「こころの耳 メール相談」

[kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/](http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/)