セルフケアと「思い込み」コントロール

自分のストレスを理解する方法

株式会社ドクタートラスト

講座のねらい

- 1 プラスの認知(受け取り方)を身に付ける
- 2 自分の思考を知り、自己理解を深める

本日のアジェンダ

- ・ストレスと認知
- ・思い込みがストレスを生む
- ・実践!ABC理論(ワーク)



ストレスとは

外部から刺激(ストレッサー)を 受けたときに生じる緊張状態のこと



ストレス要因 ボールを 押さえつける力



オールの



ストレス反応 ボールの

- ①心や体に生じる歪み
- ②その原因となる刺激そのもの
- ③その歪みを戻そうとする体や心の反応

職場のストレスからメンタル不調へ…

NIOSH 職業性ストレスモデル

職場のストレッサー

職場環境 人間関係 仕事の量的負荷 仕事の裁量権 仕事の自由度 役割上の高勝 責任の将来性不安 報酬変動

個人的要因

年齢、性別、職種性格、物の考え方

仕事以外の要因

家族・異性問題周囲からの欲求

緩衝要因

社会的支援

上司、同僚友人、家族

ストレス反応

(個人差あり)

身体面

疲労、不眠 めまい、頭痛 食欲減退、胃部 不快感、耳鳴り



抑うつ、不安 イライラ、焦り 意欲の減退

行動面

「酒・煙草の増加 ギャンブル 対人関係の悪化 遅刻欠勤、ミス



ンタルヘルス不調

National Institute for Occupational Safety and Health (米国立労働安全衛生研究所)

物の考え方(受け取り方)は人それぞれ

たとえば仕事でミスをしたとき…

Aさん…「人間だしミスは起きるものだ」 「繰り返さないように気を付けよう」

ポジティブ

個人的要因

年齢、性別、職種 性格、物の考え方

Bさん… 「ミスするなんて社会人失格」 「もう取り返しがつかない」

ネガティブ

Cさん…「わたしのせいじゃない」 「指示をした上司が悪い」

他責

物の考え方(受け取り方)=「認知」

出来事がストレスになるのではない!

会議に定刻に来た人がいる

会議は5分前に来るべきだ!

イライラする ストレスだ

出来事

意味づけ

=認知

ストレス反応

認知とは

外界から入ってくる様々な刺激や情報を受け取り、 それを主体的に解釈・評価し、意味づける精神的活動のこと。 ストレスは出来事そのものではなく認知によって生じる!

<u>論理療法 アルバート・エリス(1955年)</u>

他者を頼る

- □ 1週間に半分以上は、睡眠に問題がある日がある 寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、寝すぎてしまう
- □ 自分は価値のない存在だと思う
- □ いつも楽しんでやっていたこと、趣味等が、楽しめなくなった
- 集中したり、決断したりすることが困難になった
- □ 一日中、憂うつ、沈んだ気持ちが消えない



3つ以上当てはまったときは必ず他者を頼る

・身近な家族、信頼できる友人・同僚・上司

相談先

- ・職場の相談窓口
- ・職場外の相談窓口(厚労省こころの耳、外部相談窓口)
- ・職場外の専門家(精神科医、心療内科医、カウンセラー など)

ABC理論(ABCDE理論)とは

自分のイラショナルビリーフに気付き イラショナルビリーフから抜け出す練習法

A: Activating event (ストレスとなった出来事や体験)

B: Belief(自分の信念・出来事に対する受け取り方や感じ方)

C: Consequence (A、Bによって自分に生じた感情・自分がとった行動)

Cがネガティブに終わってしまったときにD、Eについて考える!

D: Dispute (B、Cに対する反論・自分への説得)

E: Effect (Dによって生じるであろうCよりもポジティブな感情・行動)

ワーク実践

A (出来事)

職場に、不真面目で仕事のミスが多い同僚がいる(注意しても治らない)

B(まず最初にどう感じたか)

D (反論・説得)

C(結果、行動)

E(新たな結果、行動

ご清聴ありがとうございました

ご質問やご相談などがあれば ご遠慮なくどうぞ!

