

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

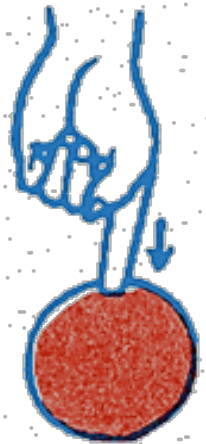
本日のアジェンダ

- ・ 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）

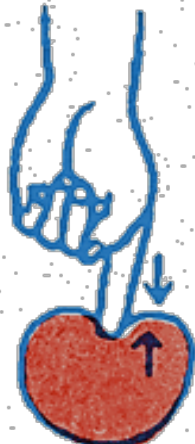


ストレスとは

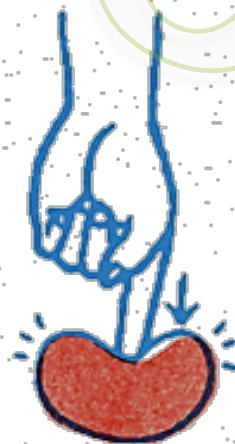
外部から刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる緊張状態のこと



ストレス要因
ボールを
押さえつける力



ストレス耐性
ボールの
弾力性



ストレス反応
ボールの
歪み

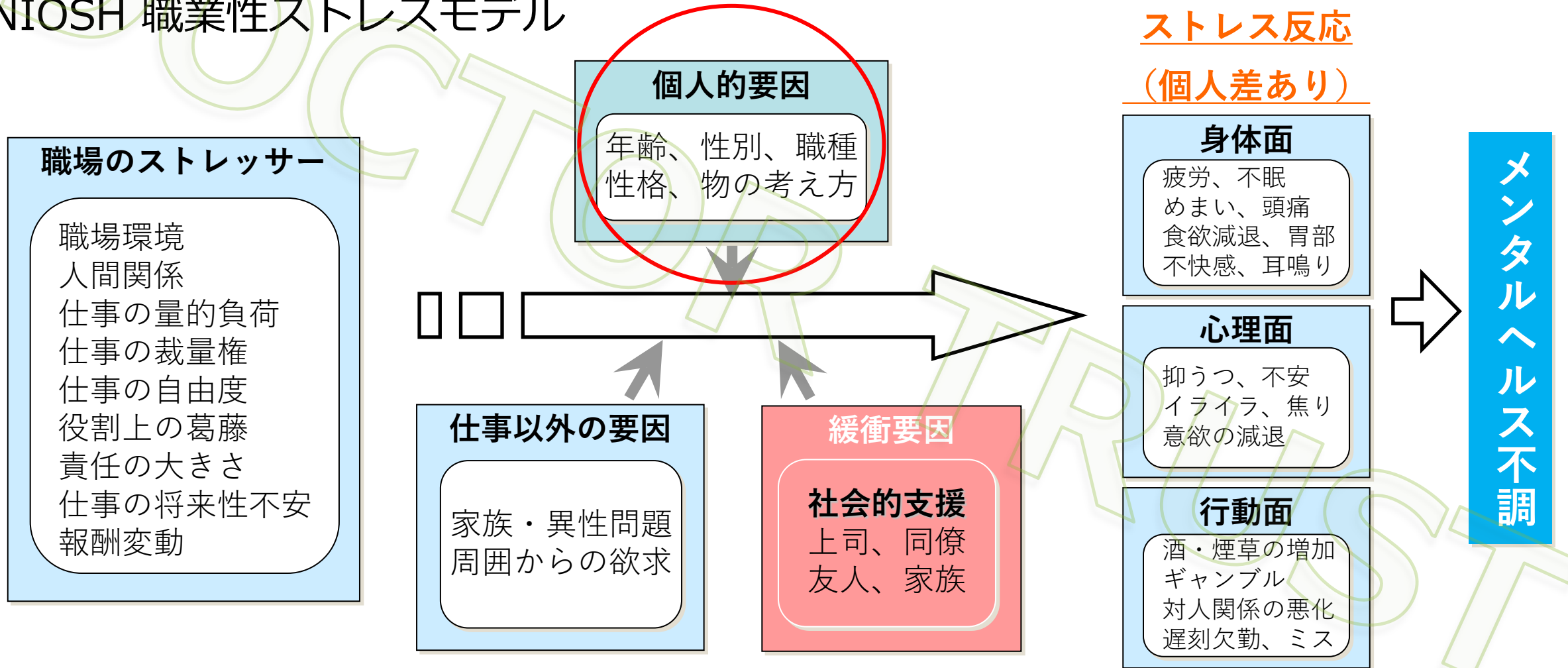
① 心や体に生じる歪み

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



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…

個人的要因

年齢、性別、職種
性格、物の考え方

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

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」

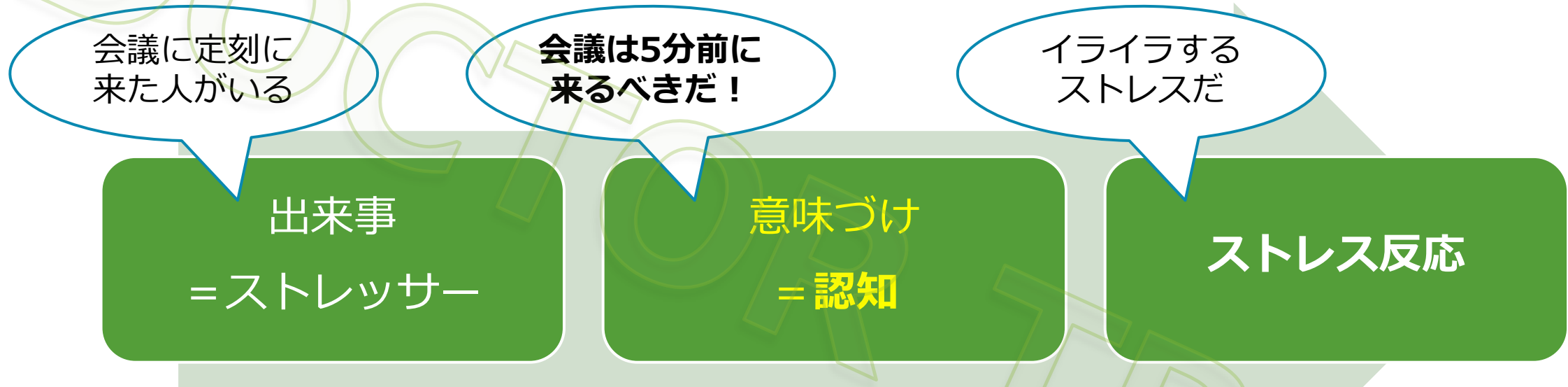
ネガティブ

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！



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！

論理療法 アルバート・エリス (1955年)

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
- ・ **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）

相談先

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！

