

# 思い込みとストレス

---

Dr.  
TRUST

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）



# 適度なストレスが大切

OK◎

適度なストレス

判断力や行動力を高める

NG!

過剰で慢性的なストレス

疲労・心身の不調



ストレス要因  
ボールを  
押さえつける力



ストレス反応  
ボールの  
歪み



ストレス耐性  
ボールの  
弾力性

引用：厚生労働省「こころの耳 15分でわかるセルフケア」より

# 物の考え方（認知）は人それぞれ

部下に何回も業務内容を教えているのに、なかなか習熟しない・・・

「成長は人それぞれだから仕方がないか」  
「何に悩んでいるか部下に聞いてみよう」

ポジティブ



「伝わらない言い方をして管理職失格」  
「部下に慕われていないからだ」

ネガティブ

「わたしのせいじゃない」  
「できない部下が悪い」

他責

# 出来事がストレスになるのではない！

会議に定刻に  
来た人がある

出来事

= ストレッサー

会議は5分前に  
来るべきだ！

意味づけ

= 認知

イライラする  
ストレスだ

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！

論理療法 アルバート・エリス (1955年)

# イラショナル・ビリーフ

Belief : 信念・受け取り方や感じ方

合理的な考えをラショナル・ビリーフ

非合理的な考えを**イラショナル・ビリーフ**という

## 厄介なイラショナル・ビリーフ

- ・**べき思考** 「絶対に～～でなければいけない」
- ・**破滅思考** 「もうおしまいだ」「取り返しがつかない」
- ・**白黒思考** 「白か黒か、0か100か」



**ABC理論で打破できる！**

# 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 例題

## A (出来事)

会議に定刻ギリギリに来た人がいた

## B (まず最初にどう感じたか)

会議はせめて5分前には来るべきだ！  
時間を守らないなんてイライラする！

## C (結果、行動)

イライラして会議に集中できなかったイライラ  
が表情や態度に出てしまい  
周りの人に心配をかけてしまった

## D (反論・説得)

でも遅刻したわけじゃないし…  
ギリギリまで仕事するほど忙しいかも  
仕事を頑張っているとも捉えられる

## E (新たな結果、行動)

そういう人もいるんだな～  
イライラしても仕方ないな！  
気にしないでおこう！

Cがネガティブに終わったので  
次に同じような出来事があったときに  
Cを繰り返さないように  
ここからはABC理論で振り返り！