

心理室だより 第3号 令和4年4月

☆心ココロにどんなメガネをつけていますか？☆

ものごとの見え方は人によって少しずつちがいます。のどがかわいたとき、コップの半分くらいに水が入っていることをイメージしてください。「ラッキー」と思う人もいますが、「少ないな」と思う人もいます。2人のコップの水の見え方はちがっています。あたかも2人はちがったメガネをつけて、コップの水を見ているかのようです。心理学ではこのメガネを「認知」と呼びます。

はじめの人は「ラッキー」と気分が良くなっていますが、次の人は「少ないな」と気分は下がっているように、メガネによって気分が左右されてしまいます。悩んでいるときつけやすいメガネについていくつか紹介します。



1. 『100か0』メガネ

100か0かでもものごとをみてしまう。仕事で少しミスをしただけで「私はまったく仕事ができない人間だ」と考えてしまう。

2. 『一般化しすぎ』メガネ

少し何かあるとすべてに広げてしまう。一度二度うまくいかなかっただけで「いつでも私はうまくいかない」と考えてしまう。

3. 『良くないところに注目』メガネ

一つの良くないことにだけに目を奪われてしまう。これまで良いこともあったのに「私の人生は良いことが一つもない」と考える。

4. 『マイナス思考』メガネ

ネガティブにもものごとを考えてしまう。仕事で成果を上げたとしても「大したことない。たまたま」とプラスのことを打ち消してしまう。

5. 『人のところよみすぎ』メガネ

相手のうごきを見て、相手の気持ちを決めつける。誰かが笑っていたところを見

6. 『先読み』メガネ

誰も分かることのない将来を決める。「私は一生ひとりだ」など。

7. 『すべき』メガネ

自分で決めた基準でプレッシャーをかけてしまう。「失敗するべきではない」など。

8. 『自分のせいでは?』メガネ

自分に関係のないことも関係しているとしてしまう。「あの人が不機嫌なのはあたしのせいだ」など。

悩みがあるときこのようなメガネをつけてないか考えみて、別のメガネでものごとを見るようにしましょう。

こころをケアしよう(ストレス^{たいしよ}対処)

手を使って体をなでたり、トントンしたりする

ストレスがたまってしんどい人にとって、まず落ち着くためのスキルを身につけることが役立ちます。前回紹介した筋肉弛緩法もその一つです。今回は手を使って体をなでたり、トントンしたりすることで落ち着く方法を紹介します。体に触れることで心身のしんどさをやわらげます。

やり方

- ①目を閉じます。
- ②頭、首、肩、お腹などどこでもいいのでその部分を触ったりトントンしたりします。
- ③その際自分の手の重さや温かさなどを感じながらしばらくの間続けてください。

(引用・参考文献 伊藤絵美 『セルフケアの道具箱』)



心理室からのお知らせ

4月から心理室に1名新しく入職しました。心理室は3名になります。4月からも

引き続き、心理検査、心理療法や絵画療法を実施していきます。どうぞよろしくお

願いします。