

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：前村沙都子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

やった“あと”に注目して、悪循環を断ち切ろう！

ネガティブな考えが浮かぶと、憂うつや不安など、嫌な気分になりますね。嫌な気分を軽くするには、楽しめる活動をしてみるのが効果的です。しかし、憂うつな気分になると、楽しい活動をする事自体が億劫になってしまうことがあります。「映画を観に行くのも面倒くさいな」とか、「ランチを食べに行くのも面倒くさいな」という感じです。そうして楽しめる活動から遠のくと、ますますネガティブな考えが浮かびやすくなります。これがストレスによる悪循環です。



億劫になっているとき私たちが注目しているのは、その活動をする“まえ”です。つまり、身支度をして移動する手間を考えてしまうのです。憂うつな気分するとき、これらに注目すると、「やっぱりやめておこう」となるのも当然です。

こういう場合に、“まえ”ではなく、その活動をした“あと”に注目してみるようにします。つまり、楽しめるような活動をしたあと、どんな気分や考えが浮かんでいるのかと想像してみるのです。「映画を観たら、気分が高揚して気持ちいいだろうな」とか、「ランチを食べたあと、『来てよかった』って満足してるだろうな」とか。その活動をしたあとのイメージがよいものだと、それをしようとするやる気がわいてきます。



そうやって、楽しめる活動をしてみてよい結果を得ると、それが呼び水となってまた楽しめる活動をしようとしていきます。このようにして、悪循環を断ち切りつつ、よい循環を生み出してみてください。

参考：竹田伸也 マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック 心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>

