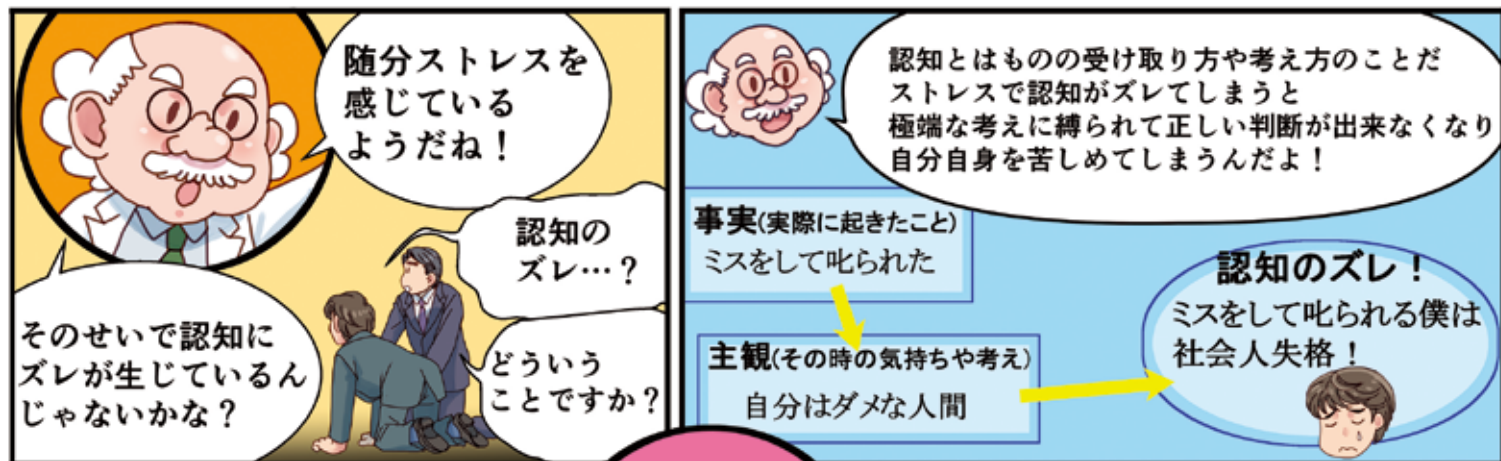


働くひとのための メンタルケア講座

監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター
理事長 大野 裕

第3回 冷静に考えられればストレスに強くなる！

ものの受け取り方や考え方を「認知」といい、その認知に働きかけてストレスを軽くしていく方法を「認知行動療法」といいます。これを身につけることで、上手にストレスをコントロールしながら自分らしい判断や行動が取れるようになります。

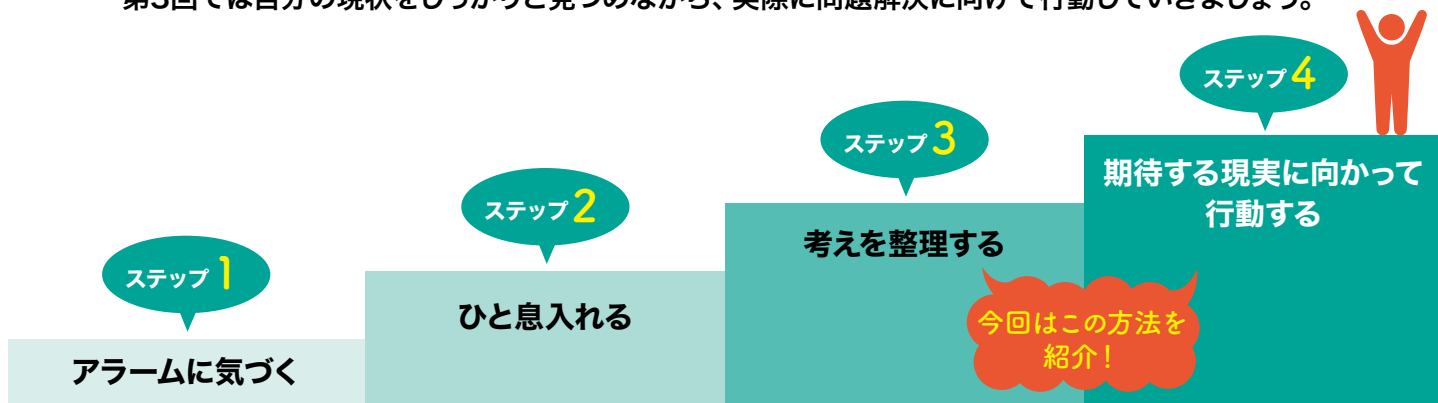


もっと知りたい方は / [いますぐ次のページへ](#)

認知行動療法でストレスに強くなるう！

第1回では自分のこころの変化に気づき、第2回では心身をリラックスさせて問題に向き合う準備をしました。

第3回では自分の現状をしっかりと見つめながら、実際に問題解決に向けて行動していきましょう。



今のあなたはどのタイプ？

ネガティブな
考えが頭から離れない



認知再構成法で

**工夫につながる
考え方に変える！**

かんたんコラムを書き出そう

何が起きた？

例) ミスを上司に叱られてつらくなった

そのとき何を考えた？

例) 自分は社会人失格だ

現実とバランスのとれた考えは？

例) もし他の人がミスをしていたらなんて声をかける？

親友に相談したら何とってくれそう？

ミスをしたこと社会人失格と決めつけるのは考えすぎかも

最初に比べて気分はどう変わった？

例) 少し気持ちが軽くなった

今後の課題は？

例) やってしまいがちなミスにはさらに注意をしよう。ミスしないコツがないか、上司や同僚に相談してみよう。

私たちは、強いストレスを感じたときに極端な考えをしがちです。コラムを書き出すことで、一度立ち止まり、現実を見つめ直すことができます。

気分が晴れず何も
する気になれない



行動活性化で

**行動を通して
心を元気に！**

現実逃避してしまうと…

- 何もしない
- アルコールを過剰に飲む
- ゲームばかりする

自己嫌悪でさらにつらくなる

行動を起こせば…

- 好きなことをする
- 楽しめることをする
- やりがいのあることをする

気分が上向きになる

自分は何をすればこころが軽くなるのかを把握しておく◎。行動を起こすことで自信を取り戻し、一步また一步と踏み出すことができます。

何から手をつけて
いいかわからない



問題解決技法で

**積み重ねが
問題を解決！**

問題を洗いざらい書き出そう

抱えている問題を書き出して縦に並べてひとつずつ解決策を出していく

できる、できないに捉われず、問題ごとに解決策をたくさん出す

最も良い解決策を選んで問題に取り組む



一度で解決できなければ次の策へと試行錯誤を重ねることで、問題を解決に導く力がつきます。うまく解決できたときの達成感により大きな問題へ取り組む意欲を高めます。

自分に合った方法で、問題解決に向けて一步を踏み出そう！