

今こそ セルフマネジメント・セルフケア ～STEP 1 自分について知る②～

自分の日々の認知（ものの考え方や受け取り方）に目を向けたり、NO.3で紹介した「こころの見取り図」を何度も書いたりしていると、案外いつも同じような認知をしていることが分かります。もしかしたら、自分を苦しめている認知があるかもしれません。

ここで、考え癖のパターンをいくつか紹介します。当てはまるものはありますか？



考え癖のパターン

① 白黒思考・完璧主義

白か黒かどちらかに決めかねる。「100点でないといけない」「完璧でないならやらないほうがまし」などと考える。「敵か味方か？」にこだわる。



② 結論の飛躍・こころの読みすぎ

根拠がないのに、悪いことを想像する。「きっと失敗するに違いない」「ダメな奴だと思われる」など。



③ 自己関連付け

自分のせいだとこころなると、自分を関連付ける。「チームが試合に負けたのは自分のせいだ」「自分がすべて悪い」など。



④ すべき思考

「〇〇しなくてはならない」と、自分でルールを決める。時にはそれを人にも求める。「キャプテンはみんなよりうまくできなくてはいけない」「人に会ったらあいさつすべきだ」など。



⑤ 過度の一般化

一度起こるとまたそうなるかと決めてしまう。「いつもそうだ」「またこうなるに違いない」「また失敗する」など。



⑥ レッテル貼り

勝手にレッテルを貼ってしまう。「自分はダメ人間だ」「あいつはいつも嫌なことを言うやつだ」「自分はみんなの嫌われ者だ」など。



⑦ 選択的注目・こころの色眼鏡

気になる部分に焦点を当ててしまう。実際は数人が100点だったに過ぎないのに、「みんな100点だったのに自分はできなかった」と思ったり、成功した時があつたにも関わらず失敗した部分だけに注目し、「全然できなかった」と考えるなど。



ストレスに上手く対処するには、この「自分の考え癖のパターンを知る」という方法があります。

物事のとらえ方はひとつではありません。**自分自身の陥りがちな考え癖（思考・認知）のパターンを知り、それ以外にも考え方があることに気づけば、追いつめられたところが楽になります。**

「自分をつらくする考え癖」に気づくことが、その第一歩となります。

人間の脳は大きな変化が苦手です。今の不安を打ち消さなくても大丈夫。「自分、今不安なんだな」「イライラしているな」と認めてあげることが大事。もし今、不安や心配なことがあれば、誰かに話しましょう。

学校にも遠慮せずに電話してきてくださいね。

文部科学省から、布製マスクが届きました！

報道でご存知の通り、文部科学省から学校へ1人1枚マスクが届きましたので、送付します。

今も、国の「マスクの着用」という基本方針は変わっておらず、登校する際にはマスクが必須だと思います。まだ流通していない現状もあるので、ぜひ大切に使うてくださいね(^^)

