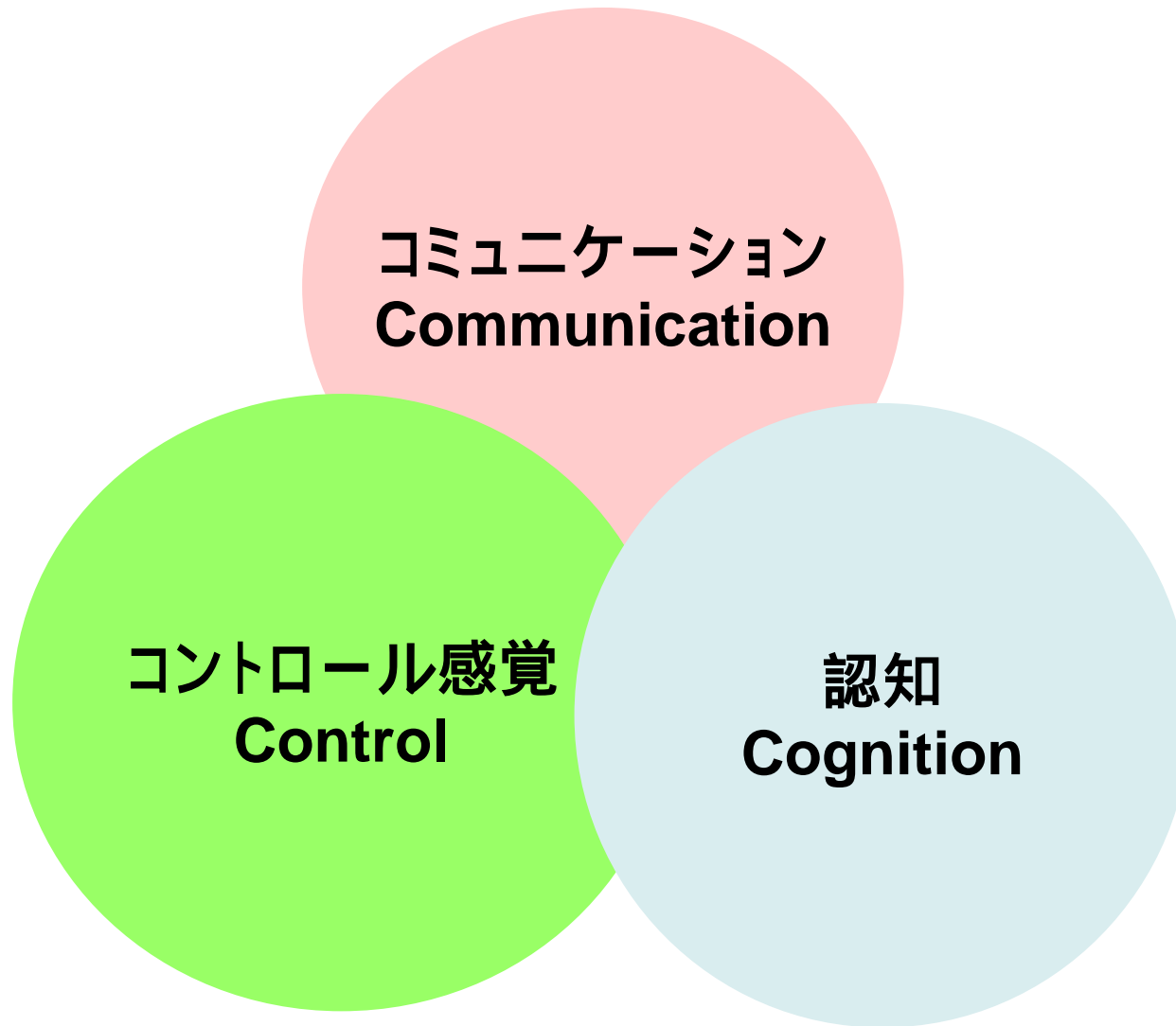


# 第3回目

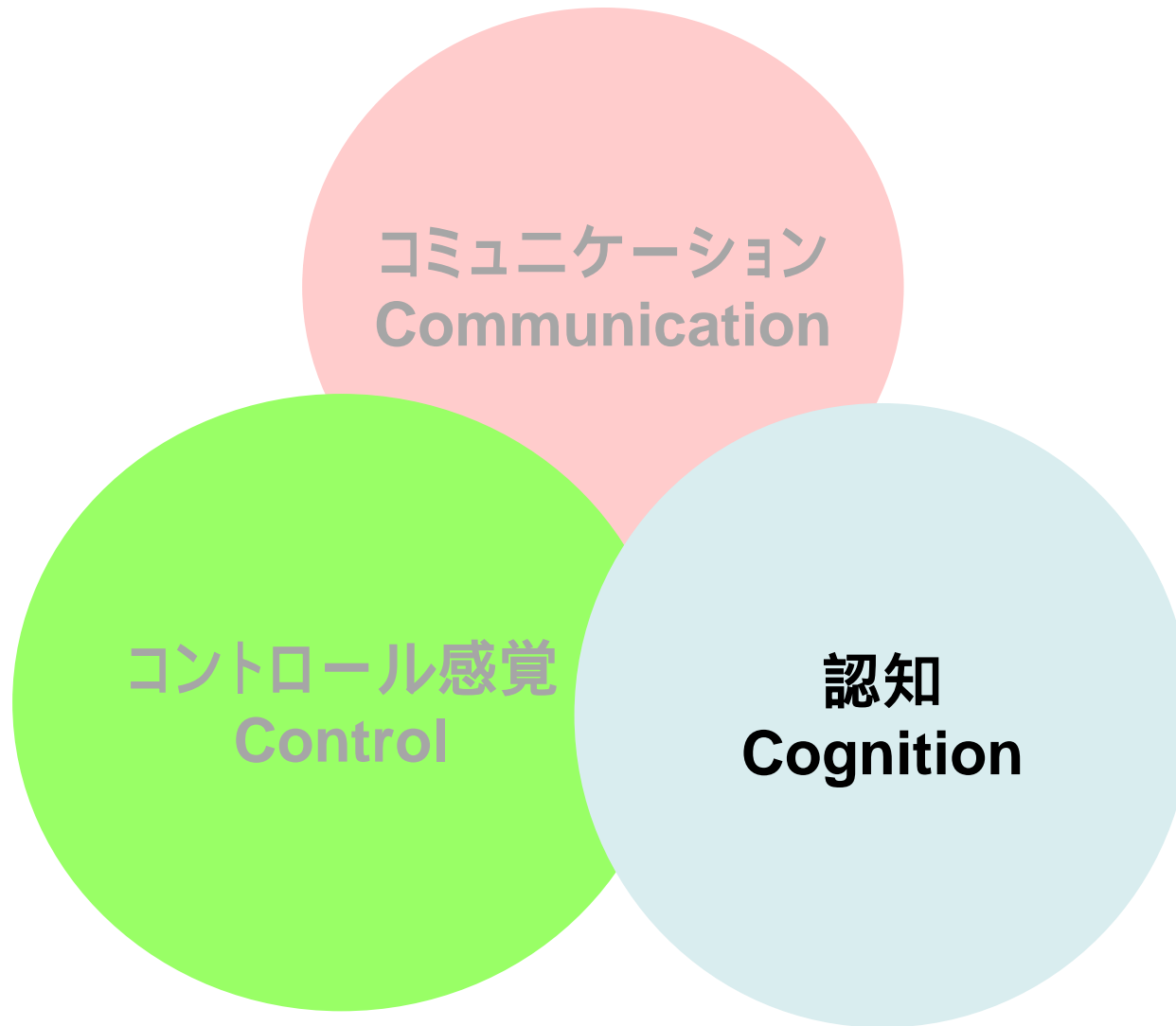
ストレスを味方にする3つのC

しなやかな思考術

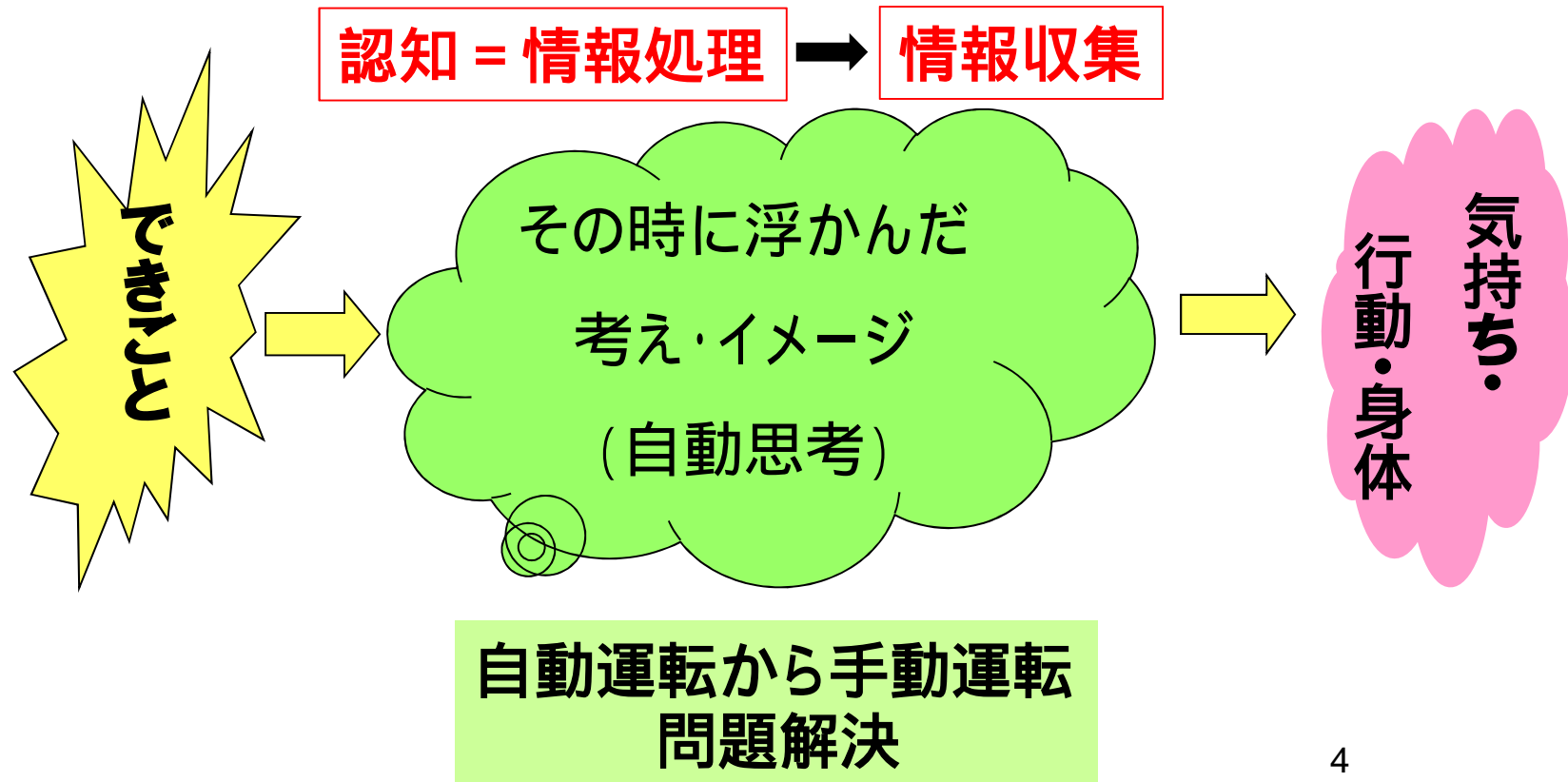
# ストレスを味方にする3つのC



# ストレスを味方にする3つのC ～しなやかな思考術 = 認知～



決めつけ言葉にしばられない  
～短期はネガティブ、長期はポジティブ～



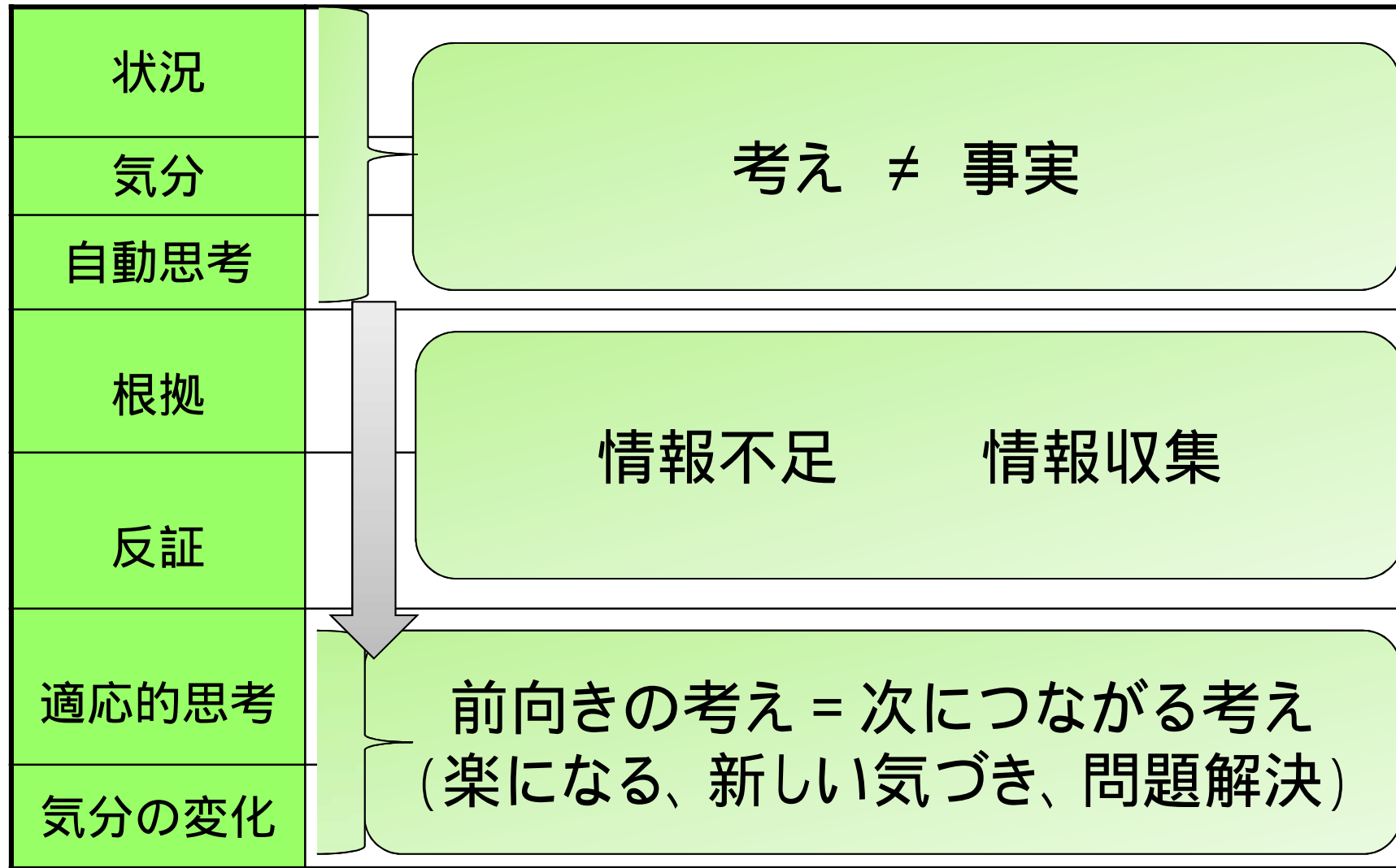
決めつけ言葉に注意  
→ “今”に目を向ける

- いつも
- 決して
- どうせ
- やっぱり
- 絶対に
- 何をやっても
- 私が悪い……

# 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	
気分	
自動思考	
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

# 思考記録表(一人二役:7つのコラム)



# 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	
自動思考	
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	





## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	
反証	
適応的思考	
気分の変化	

## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	出版を断られた
反証	
適応的思考	
気分の変化	

## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	出版を断られた
反証	一晩で読んでくれた。面白いといってくれた。
適応的思考	
気分の変化	

## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	出版を断られた
反証	一晩で読んでくれた。面白いといってくれた。
適応的思考	出版は断られたが、一晩で読んでくれたし、面白いといってくれた。
気分の変化	落ち込み(40%)

# 考えを整理するヒント

情報収集：根拠と反証を並べる

根拠

「しかし」

反証



出版を断られた

「しかし」

一晩で読んでくれた  
面白いと言ってくれた



適応的思考(次につながる工夫)

# 考えを整理するヒント

シナリオ法：最良と最悪のシナリオ

最良のシナリオ



すぐに多くの人から絶賛される

最悪のシナリオ



この先、誰も相手にしてくれない



適応的思考(次につながる工夫)

# 考えを整理するヒント

## 第三者の視点

親しい人なら、どのようにアドバイスしてくれますか  
親しい人に、どのようにアドバイスしますか

<友人、夫、妻、兄妹>



・効果がないかどうか研究してみたら



適応的思考(次につながる工夫)



## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	出版を断られた
反証	一晩で読んでくれた。面白いとってくれた。
適応的思考	出版は断られたが、一晩で読んでくれたし、面白いとってくれた。 「こんな簡単な方法」でうまくいくかどうか確かめてみよう
気分の変化	落ち込み(40%)

# 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	出版を断る電話が入った。
気分	落ち込み(80%)
自動思考	自分には力がない。周囲から認められない。絶望だ。
根拠	出版を断られた
反証	一晩で読んでくれた。面白いとってくれた。
適応的思考	出版は断られたが、一晩で読んでくれたし、面白いと 「こんな簡単な方法」でうまくいくかどうか確かめて
気分の変化	落ち込み(40%)



## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	夜、疲れているのに後片づけをしていたら、夫がテレビを見て笑っているのに気がついた
気分	悲しみ(95%)、怒り(80%)
自動思考	「夫は私のことを何も考えてくれない」「夫はいつもわかってくれない」
根拠	疲れているのに声をかけてくれなかった。一人でテレビを見て笑っていた。
反証	友達と映画に行くときに子どもを預かってくれた。結婚記念日にサプライズのプレゼントを用意してくれた。
適応的思考	疲れているのに声をかけてくれなかったし、一人でテレビを見て笑っていた。しかし、友達と映画に行くときに子どもを預かってくれたし、結婚記念日にサプライズのプレゼントを用意してくれた。気が利かない夫だけど、私のことは好きみたいだ。声をかければ手伝ってくれるかもしれない。うまく持ち上げてみよう。
気分の変化	悲しみ(40%)、怒り(35%)

## 思考記録表(一人二役:7つのコラム)

状況	考え ≠ 事実
気分	
自動思考	
根拠	コラムのポイント 1) とっさの判断にしばられない 2) 現場で情報を収集する 3) 工夫につながる考え
反証	
適応的思考	前向きな考え = 次につながる考え (楽になる、新しい気づき、問題解決)
気分の変化	