

こころの コンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 後田典子・大森加洋子
中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に駐在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和4年11月1日

ストレスがたまっていますか？

2学期も折り返しとなりました。今学期は、学校行事や研究会等で多忙を極めていることでしょうか。疲れが溜まり、体調を壊しやすい時期です。また、ストレスを感じることも増えるのではないのでしょうか。忙しい時こそ、セルフケアが大切です。

職場ストレスは上手に受け流す知恵を

ストレスは、あるときは自分を成長させる糧になり、あるときは自分を潰してしまう重荷になるもの。ストレスをどちらにとらえるかが、今の時代に生きる秘訣ともいえるでしょう。ここで必要なのが、自分の思考回路の落とし穴に気づき回避すること、強すぎるストレスは上手に受け流すべを知り、職場ストレスに上手く対処していくことです。

みんな持っている 考えのフィルター

同じ出来事を通して

生じる考え方は人それぞれです。

なぜなら皆 自分の考えのフィルターを通して物事を理解しているからです。

これは これまでの経験によって作られ、

「私は強運だ」「大丈夫、チャンスだ」というように好循環になりやすいフィルターもあれば、「失敗してはいけない」「迷惑を掛けてはならない」「完璧にやり遂げなければならぬ」といったような悪循環を引き起こしやすいフィルターもあります。

対処法として様々なストレスコーピングがあります。コーピングとは、ストレスの基になっているものにうまく対処しようとすることをいいます。ここでは、身近な

情動処理型コーピング

について紹介します。ストレッサーによって生じた悲しみ

や不安、怒りなどの感情を誰かに話すことなどで気持ちの整理や発散をする方法です。ストレッサー事態を変化させる事が難しい場合は、それを家族や友人、職場の管理職、同僚等に話すことで、生じた不快な感情を処理していきます。自分の中にある感情を言語化することで整理もできますし、話すことによって発散することが期待できます。また場合によっては、コンシェルジュやカウンセラー、専門医に話すことにより、感情の処理をうまく進める方法もあります。

はまっていますか？考えの落とし穴

ストレスが溜まった時、調子が悪い時、悪循環のフィルターが知らずに働いて事実と考えを混同してしまうと、考えの落とし穴にはまりやすくなります。

例えば、小さなミスをして、誰に責められる訳でもないのに落ち込み続ける…、そんな時は「失敗してはいけない」というフィルターが自動的に働いているかもしれません。

まずは、考えの落とし穴に「はまっているな」と自分の状況に気づくことにより、客観視につながり、思い込みから抜け出しやすくなります。

普段から自分を苦しめる考え方(考え≠事実)になっていないか、立ち止まって見つめることが出来ると考えの落とし穴にはまりにくいです。そして、あなたが楽にいられる考え方を採用しても良いかもしれません。