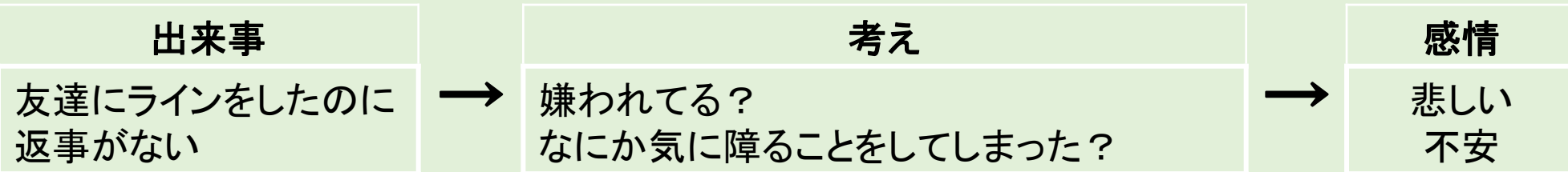




私たちの中には、いろいろな気持ちがあります



気持ちを考えるときは、「考え」と「感情」に分けましょう



自分の気持ちを大切にする時のポイント

① 「出来事」と、自分の「考え」を区別する

(例) ○○をしてみんなに迷惑をかけた
「出来事」は「○○をした」
「みんなに迷惑をかけた」は自分の「考え」で、事実とは限らない

「○○をしてみんなに迷惑をかけた
と、私は思った」
と言付け加えるのもお勧め。



② ほかの考えも列挙してみる

友達はいま忙しいのかもしれない、グループラインでもいつも返信が遅いから私にだけ返信が遅いわけではない、ラインの返事がないことが嫌いのサインではない、など

③ 自分の考え方のクセに気づく

自分が悪いと考えがち、完璧でないという意味がない、決めつけ性分、すべき思考、白黒思考など

④ 自分の考えや気持ちを受容する

怒りや悲しみはネガティブな印象がありますが、100%悪いものではありません。こんなことを考えちゃだめだとか、ポジティブに考えなきゃいけないなどといった決まりはありません。私たちには、自分の考えや気持ちを評価せず、そこにあるものとして受容する時間が必要です。

ご紹介：自分の気持ちをたいせつにするためのツール

怒りやムカムカが多い時…アンガーマネジメント
考え方のクセを知りたいとき…認知行動療法、スキーマ療法
同じ感情や考えが頭から離れずにつらいとき…マインドフルネス、漸進的筋弛緩法

リフレッシュには
運動、睡眠、
コーピングもお勧めです。

自分の気持ちを大切にしないとき、
気持ちを聴いてほしいとき、つらいときは
相談窓口などを利用してみませんか。



不安や悩み、LINEで相談してみませんか？

まずは「友だち登録」から



働く人の「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455

月曜日・火曜日 17:00～22:00
土曜日・日曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始はのぞく)



働く人の「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付 / 1週間以内に返信します
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>

