

お題 「ストレス」について考えてみる。

作画 まさみ

みなさん！今年教育相談係担当の「美」の伝道師はまさみのまきです！

いつも力を貸してくれるみなさん、ありがとうございます。

Q ナンゴウ問題です。

「ミニにコップがあります。コップには水が半分入っています。あなたはAとBどちらですか？」

A やつ！水が半分ある！

B うん...水が半分しかない。

A を選んだ人

自分の思い通りになくても「まあいいか」と受け止める。嫌なことがあっても「まあいいか」と受け止める。現実逃避が上手。

傾向として 自分に都合よく解釈するポジティブ。

B を選んだ人

（どちらかといえば）ストレスに弱い人

傾向として 一度言ったら自分の意見は譲らない頑固者。溜め込みがち。

「ミニに水が半分入っている」という事実に対して、人によって答えが違っています。

これは人によって価値観が違うから。

人間関係のストレスは、特に多いですね。

価値観の歪み

全か無か思考、二つスレ思考、すべて思考、責任転嫁

認知の歪みが悪化すると...

「あ、なんでも自分にはダメなんだ。」

「なに、そんなふうな言い方はない！」

負のループがやってきます。

私が両手をひろげても、おどろくも飛べないが、飛べる小鳥は私のように、地面を速く走れない。

私からだとゆずっても、きれいな音は出ないけど、ある鳴る鈴は私のように、たくさんな音は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい。

昔の時代から人間の気持ちに、道にはあまりないけれど、心が癒えてきたらいいのかな。

最近僕もココロも疲れてるなと感じる人に

お手軽ストレス解消法

Let's Enjoy! Let's TRY!

① 体を動かす

ランニングやウォーキング、リズム運動、モセロコン活性化に。

有酸素運動がオススメ！

③ 紙に書いてみる。できたら客観的に振り返る

事実、自分の感情、なぜ？と思うか、根拠。

④ その紙のビラビラにやぶいてみる

⑥ ホー...とみる

「フラクタルを見つめるとよい」

★フラクタルとは、花びらやクモの巣の単なるカタチのように自然界に発見できるパターンのこと。

⑦ 湯船につかる

39度20分

↑これははっきりきき

⑧ 笑う!!

日々是好日、自分で笑いなさい。

by まさみ

⑤ 家をそうにする

部屋がモレテだ、心もモレテ

② 立ける映画、ドラマを見る

休日前にしよう。