

vol.5 「ぐるぐる思考をやめてみる」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

心地よい秋風ふく時節となりました。かぼちゃ・栗・さつまいもと美味しい秋の味覚も豊富で
つつい食欲も増してしまいますね。

さて、今回は、考えれば考えるほど落ち込んでしまう、マイナス思考のループに入ってしまう、
イライラしたり、やる気を失ってしまったり、自己否定してしまう。

そんな辛い状況の時に、役立つ思考中断法をお伝えします。

日々の生活の中で、こんな事、起きていませんか？

例

同じ職場の普段から苦手を感じている A さん。

偶然、A さんが上司とあなたの仕事について話している所に遭遇しました。

「え、私のこと？」

その後、どんな考えが頭に浮かびますか？



練習してみよう！ ぐるぐる思考をやめてみる方法

裏面につづく

練習してみよう！ ぐるぐる思考をやめてみる方法

悩み事が起きる



そのことをずっと考えている自分に気づく

その場で「ストップ」と大きな声をだす。

または、パンッと両手で音を立てて、「はい、やめ！」と声を出してみる。

突然の刺激に思考が中断します。

これを繰り返していくと、徐々に大声を出さなくても、

ぐるぐる思考を止めて、自分の気持ちを楽にできるようになります。

こんなことでマイナス思考が中断できれば、苦勞しないと思う人もいるかもしれません。

でも、実際に声をだす効果は大きいのでぜひ試してみてください。

事実を確認せず、考えすぎ、思い込みで、自分を苦しめていたことが実感できると、

そんな自分とちゃんと向き合った分だけ、あなたの心のしなやかさが増しますよ。

はじめは、なかなか自分の気持ちや考えに気づけない人もいます。

そんな時は、自分の体験を観察して、日記のようなものを記しておくと思考パターンが見えてきますよ。

今日がよい日でありますように。



WE LINE@

WE の LINE に登録してね！

yukimichi 便りや WE のイベント情報などをお届けします

- 1：QR コード、または @cqh7655g で検索してフォロー
- 2：自動返信の内容に従ってメッセージを送ってください
- 3：友達リストに WE が表示されたら登録完了です！

女性のしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。
まずは相談日時を電話予約してください。
予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)
携帯 **080-9256-0035** (電話窓口専用)
*祝祭日・年末年始は休業



「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ月1で発行する
相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。

