

気持ちを上手に整理する

先月、4月号では「ストレスの対処法を考える」のテーマで、ストレス発散の効果や方法についてお話ししました。ストレスは日頃色んなところでついてきますよね。友達関係やおうちの人との関係、勉強や通学路でのこと…。そんなストレスがあるとき、みなさんはどんな気持ちになりますか？

イライラする／不安になる／やる気がなくなる／悲しくなる／疲れる…

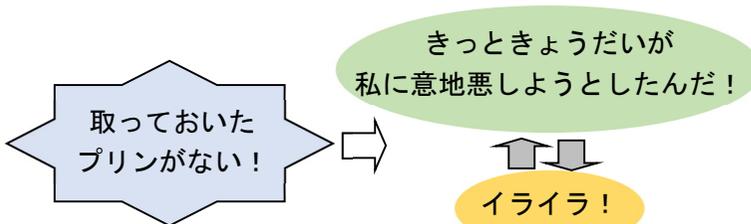
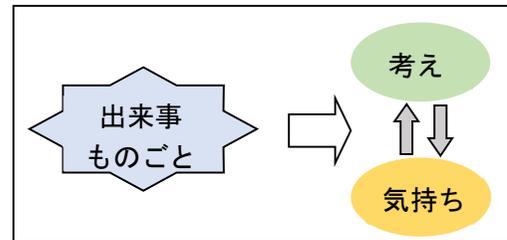


ストレスがあるとネガティブな気持ちになりやすいですね。気持ちは自分の心の中のバランスを取るためのものなので、ネガティブな気持ちになるのは自然なことです。でもずっとネガティブな気持ちでいると落ち込みやすくなったり、やる気が出なくなったりするので、気持ちを上手に整理することが大切になってきます。今回は気持ちを整理するとき役に立つ考え方を紹介します。

○出来事・ものごとの捉え方を見直す

人は今までの経験やこれまでに培った価値観から「考え」が生まれ、その考えから「気持ち」が生じます。

自分がどんな「考え」になったかを見直してみることで気持ちを整理することが出来ます。



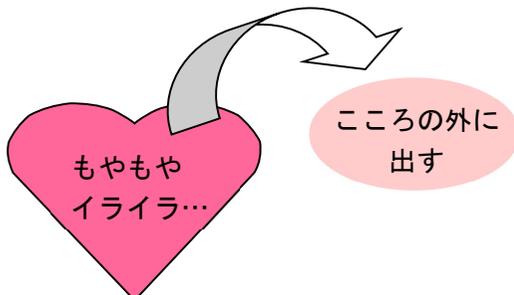
本当に意地悪かな？
こないだ喧嘩してイライラ
していたからそう思った？
私のって知らなかっただけ？



仕方がないから気にしない！

○外在化する

ネガティブな気持ちになった時に、その問題や気持ちを自分の外側に置くことで、客観的にそれらを見て気持ちを整理することが出来ます。



日記に気持ちを書いてみる、
人と話してみる など…

