

ストレスを軽くする「ものの見方・考え方」

(認知の歪みへの気づきと修正 60分～90分)

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらいと特徴

私たちの不愉快な感情は、日常の出来事に対する否定的・悲観的なものの見方や考え方によってつくられます。つまり、考えが感情に大きく影響するということです。ストレスの影響を受けやすい人は、とかく状況の全体を見ないで否定的な側面に焦点を合わせたり、人の気持ちを悲観的に憶測したりする傾向がありますが、ストレスの影響を受けにくい人は、状況をさまざまな角度から柔軟にとらえ、現実的な見方ができているようです。

しかし、自分の見方や考え方のクセに気づき、より現実的で柔軟なものに修正することによってストレスを軽減し、気持ちを楽にすることが期待できます。当セミナーでは、実習を通してそのための方法を理解していただきます。否定的・悲観的なものの見方・考え方を修正することによって、ストレスを軽減し、気持ちを楽にするための方法について、実習を通して学びます。

II プログラムの概要

- (1)ものの見方や考え方とセルフケア
- (2)気持ちは考え方に影響される
「感情」と「思考」を区別してとらえてみる
- (3)「自分の考え方の特徴」を知る
各自の考え方・ものの見方の傾向をチェック
- (4)合理的な考え方に修正する
必要以上にストレスを抱え込まないために
- (5)自分自身のストレス対処法をデザインする

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。