

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail ; [info@okayamaeap.jp](mailto:info@okayamaeap.jp)

### 気分を変えよう



気分が落ち込んだり、不安がある人はいろんなことをネガティブに捉えていることが多いです。今回は、気分を変えるための方法を紹介します。

#### クリップ法

これは、ゴルファーが良く使う方法ですが、プレーを始める前にクリップをたくさん、片方のポケットにいれます。プレーの途中にマイナス思考に陥ったと感じたつどにクリップを反対のポケットに移します。例えば、「前のホールではティーショットをラフに入れた。今日は調子が悪い。このホールも失敗するかもしれない」とか、「今日は風が強くてダメだ」と感じたらクリップを移動させます。とある女子ゴルファーは最終ホールまで言った時点で、100個のクリップが反対のポケットに移っていたようです。



#### 同じように…



朝、家を出ていくときに片方のポケットにたくさんのクリップを入れておき、マイナス思考が頭に浮かんだら逆のポケットにクリップを移すということをオフィスや学校で半日くらいためしてみるのはいかがでしょうか。移動した大量のクリップを見れば、自分がどれだけマイナスに考えているのかが知ることが出来ますね。

やってみると、自分がいかにマイナスに物事を考えていたのかということが目に見えてわかるかもしれませんね。

クリップの数が少ない日と多い日があると思います。少ない日はどんなことがあったのか、多い日との違いは何なのか考えてみてはいかがでしょうか？毎日、クリップの数が少ない日になるといいですよ。



(出典 ストレスに負けない技術)