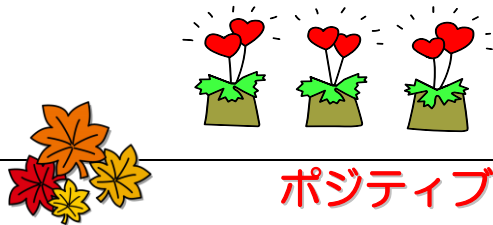


# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒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 (086)272-8116  
Fax (086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail : info@okayamaeap.jp



## ポジティブになる「ひとりごと」

頭の中で普段、どんな「ひとりごと」を言っていますか？たとえば、大きな商談がまとまった時に心の中でつぶやく「よっしゃー」、深夜までかかって書類をようやく仕上げた時にため息とともに吐き出される「やれやれ」。大きな刺激があった時はもちろん、日常のほんのささいなことに対しても、人は何らかの感想を持ち、頭の中でつぶやいています。

この頭の中で発する「ひとりごと」は無意識に表出する「自分の本音」。自分自身を知るための、有効な手がかりの1つです。

スポーツ選手が試合中にブツブツとひとりごとを言っているのを見たことがあると思います。試合中に「もうだめだ・・・」、「今日は負けるかも」といったことを頭の中でつぶやくと、パフォーマンスにもネガティブに大きく影響します。それを知っているから「大丈夫！大丈夫！」や「はい、はい、頑張り」など自分にエールを送るようなひとりごとを言っています。

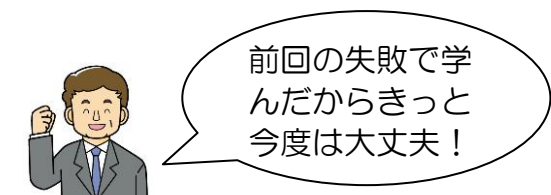


これは、仕事をする中でも役に立ちます。例えば・・・

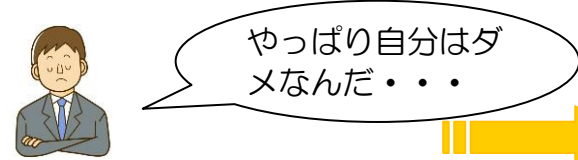
### 例 1) 【ネガティブなひとりごと】



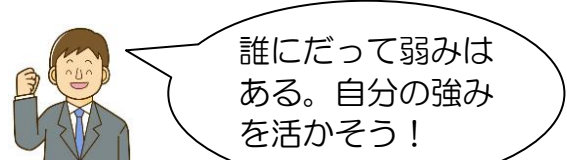
### 【ポジティブなひとりごと】



### 例 2) 【ネガティブなひとりごと】



### 【ポジティブなひとりごと】



自分が普段、どんな「ひとりごと」を頭の中で言っているのかを観察してみてください。ネガティブな「ひとりごと」が多い人は、ポジティブな「ひとりごと」に変えていくと、日々の生活も変わってくるかもしれません。

出典：ストレスに負けない技術