

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: 前村沙都子



Tel(086)272-8116
Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>



「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました♪



クイズ：スポーツ選手の中には、試合中に独り言を言いながらプレイする方がいます。この独り言はセルフトークともいい、緊張の緩和などの効果があります。では、どちらの独り言が、緊張緩和により効果的でしょうか。



- ①ポジティブなこと
- ②ネガティブなこと

正解は、①でした。

さあ、みなさんの回答はいかがでしたか？



緊張する場面では、“失敗したらどうしよう”など、ネガティブなイメージが頭の中に浮かびやすいものです。そんなときは、ポジティブな独り言を**意識的につぶやく**ことで、頭に浮かんだネガティブなイメージをある程度小さくすることができます。



ポジティブなセルフトークの例

- ・「大丈夫」と歩調に合わせて唱える
- ・「椅子に座ってPCつけて資料開いて…」など、やるべきことをつぶやく



このようなポジティブなセルフトークも、緊張する場面でいきなり実践するのは難しいものです。そのため、あらかじめセルフトークの内容を覚えておいたり緊張度が低い場面で練習してみたりするなど、**事前に準備しておく**ことが有効です。

参考：田中ウルヴェ京/奈良雅弘 ストレスに負けない技術 コーピングで仕事も人生もうまくいく！



厳正なる抽選の結果、「RAKUWA磁気チタンネックレス」を1名様に、「ファイテン チタンバン」を5名様に、それぞれお送りさせていただきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま楽しみにお待ちください。