

## 岡山 EAP カウンセリングルーム

## メンタルヘルス ニュース

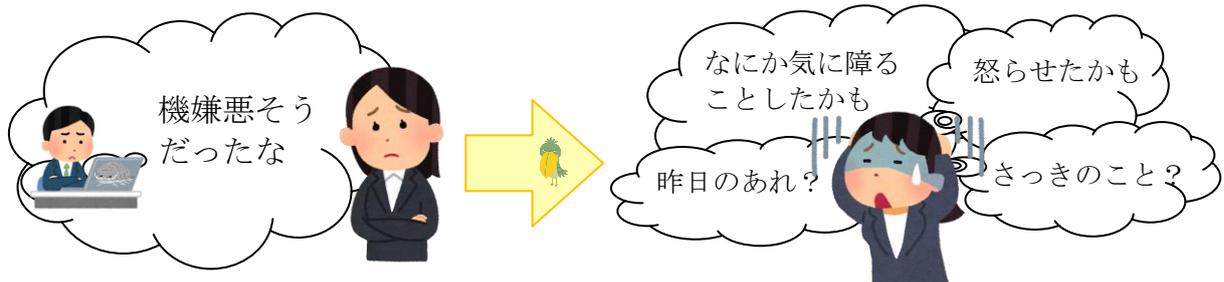
〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子

Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

## 脱フュージョンでネガティブな考えから抜け出そう!?

私たちは、頭で考えたことを現実だと思い込んでしまう癖があります。  
例えば、険しい顔で画面を見ている同僚を見て…



もしかしたら仕事で悩んでいるかもしれませんが、“怒らせたかも”など、ネガティブな考えを現実だと信じてしまうと、ほかの可能性を客観的に考えにくくなってしまいます。このように、自分の考えを現実だと思い込んでしまうことを『フュージョン』といいます。ネガティブな考えがフュージョンしていると、どんどん不安が大きくなっていきます。そんなとき、フュージョンしたネガティブな考えから一歩抜け出す方法を『脱フュージョン』といいます。

“～だったらどうしよう” “～かもしれない” など、  
不安な考えから脱フュージョンする方法



不安な考えの後に  
『〇〇と考えている』と  
付け加えてつぶやいてみる

『〇〇と考えている』と付け加えることで、『自分が考えているだけで、現実かどうかはまだわからないこと』が明確になり、ほかの可能性も考えやすくなります“その結果、すこし不安な気持ちなどが軽くなるといわれています。



参考：NHK まる得マガジン 2017年2月/3月 ストレスに負けない! 心のストレッチ はじめてのマインドフルネス

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>