

# 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>

## 頭の柔軟体操をして、いろんな見方を練習しよう

突然ですが、『半分水が入ったコップ』を想像してみてください。それを見て、皆さんはどう思いますか？ある人は“まだ半分も水がある”と思うかもしれません。またある人は“もう半分しか水がない”と思うかもしれません。



どちらも『半分水が入ったコップ』という状況は変わりません。しかし、見方一つで、受ける印象はずいぶん違ってきます。無理にポジティブな見方をしなければならないわけではありません。いろいろな見方をする事で、主観的なイメージが先行することを防ぎ、思わぬ思い違いやほかの可能性の見落としを予防できるかもしれません。そこで、いろいろな見方をする練習として、頭の柔軟体操を試みてはいかがでしょうか。



## 頭の柔軟体操

テーマを決めて、本来の使い方ではない使い方を考えてみましょう。例えば、ペットボトルがテーマなら、本来の使い方は飲み物を入れることです。ですが、少し見方を変えると、ダンベルにしたり、半分に切ってスコップにしたり、じょうろにしたり、ボーリングのピンにしたりなど、いろいろな使い方が出てきます。このようにいろいろな使い方を想像することで、“〇〇とも考えられるけど、△△とも考えられるな”という柔軟な見方の練習になります。



<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>