

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：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
http://okayamaeap.jp

セルフトークがあなたを作る



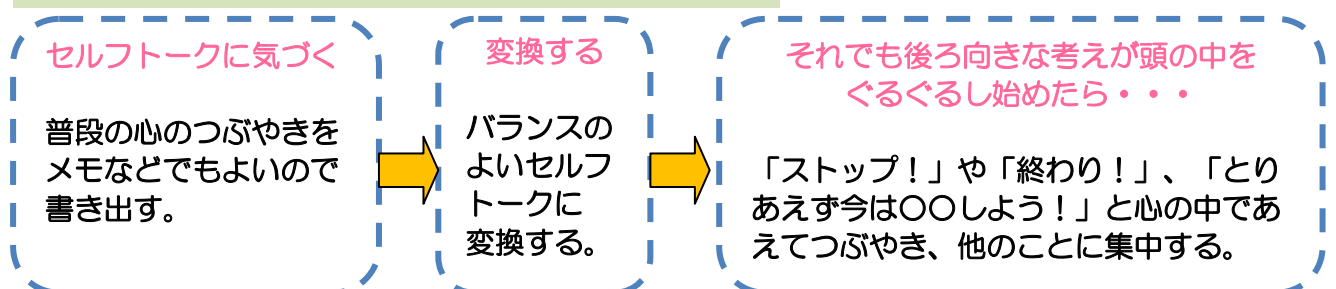
普段の生活の中で無意識のうちに心の中でつぶやくひとり言を「セルフトーク」といいます。このセルフトークは「自分自身の本音」であり、自分自身のイメージを自分で作り出しています。私たちは1日に約5万回セルフトークをされると言われており、その内容のうち約8割はネガティブな内容（どうせダメだ、失敗ばかりするなど）だそうです。ネガティブな言葉で頭がいっぱいになると、セルフイメージが否定的になりストレスとなってしまいます。そこで、今回は、マイナスなセルフトークをバランス良い考えに変換するコツをお伝えしたいと思います。

ネガティブなセルフトークを変換するコツ

- ①客観的に考えを見つめて評価する
(例) みんなが自分を出来ない奴だと思っている
⇒ “できないと思っている人もいるが、そうでない人もいるだろう”
- ②「いま、ここでできること」を考える
(例) 明日のプレゼン、失敗したらどうしよう
⇒ “もう一回練習しておこう。これだけ練習したんだから大丈夫!”
- ③ありのままを受容する
(例) 彼女には才能がある。それにひきかえ自分は・・・
⇒ “彼女は彼女。自分は自分。自分の良さは〇〇だ!”



セルフトークを日常生活に活かすために



皆さんもセルフトークを使いこなせるように、少しずつ練習してみてくださいね!

<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、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

【参照】

田中ウルヴェ京 第4回 上手に気持ちを切り替える「セルフトーク」術
<https://www.hitachi-solutions.co.jp/column/mental/vol4/index03.html>
 田中ウルヴェ京 (著) 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!