

## 岡山 EAP カウンセリンググループ



## メンタルヘルス ニュース

〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリンググループ  
発行責任者：松岡恵子

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

## コントロールできないことに振り回されていませんか？

「あの時こうしていれば・・・」「コロナが流行していなければ・・・」など、私たちが感じるストレスには「コントロールできない」こともたくさんあります。自分にはどうにもできないことに悩み、時間を費やしてしまっている人が意外に多いようです。そこで、今回は、コントロールできないことに振り回されないで生活するコツをみなさんにご紹介します。

## ①悩みを紙に書き出す（もしくはパソコンで打ち込んで印刷でも可）

書き出してみることで客観的に考えることができます。

（例）自分が頑張っていることを先輩や上司が認めてくれない。  
いつも仕事でミスをする事が多く、必要以上に落ち込む。  
楽しみにしていたイベントが雨で中止になった。  
最近体重が増えてきた。



コントロール  
できることかな？  
それともできない  
ことかな？

## ②自分で「コントロールできること」と「コントロールできないこと」に分ける

コントロールできること  
（例）自分の行動や考え方、環境

コントロールできないこと  
（例）周りの人の考え方や行動  
過去にしてしまった失敗・天気

上の例で考えると・・・

●いつも仕事でミスすることが多く、  
必要以上に落ち込む。

対処法

★自分の考え方を変える  
（例）ミスもあるけど、できていること  
もあるよね。  
★自分の行動を変える。  
（例）上司に仕事の進め方を相談する。



●自分が頑張っていることを先輩や上司  
が認めてくれない。

先輩や上司の考えや評価  
を変えることは難しい・・・

## コントロールできることに集中しよう

過去と他人は変えられないので、コントロールできないことは「仕方ない」と思い切って手放すことも必要です。自分の舵を上手くきりながらこのストレス社会を乗り越えましょう！

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリンググループでは、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>