



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>

考えや感情から距離を取ろう

私たちの頭には日々、いろいろな考えやイメージが浮かんで消えてを繰り返しています。「今日あのドラマがある!」「楽しい」のようなポジティブなものもあれば、「何で自分だけ…」「イライラ」のようなネガティブなものもあり、私たちはその考えや感情とともに生活しています。

しかし、ネガティブな考えや感情に巻き込まれてしまうと、心がしんどくなりますので、そのような考えや感情からは少し距離をおくように意識してみましょう。

“考え”には・・・

浮かんできた考えに「～と思った」という言葉をくっつけてみましょう。

例) 『あの人が苦手だわ…』 → 『あの人が苦手だわ……と思った』

『夜ご飯何食べよう…』 → 『夜ご飯何食べよう……と思った』

⇒「思った」をつけることによって、考えは事実や真実ではなく、頭の中の考えに過ぎないということが確認できます。

“気分・感情”には・・・

浮かんできた感情に「～を（と）感じる」という言葉をくっつけてみましょう。

例) 『イライラ…』 → 『イライラ……を感じる』

『寂しい…』 → 『寂しい……と感じる』

⇒自然と浮かぶ感情に「良し悪し」の判断をせず、「～を感じる」とありのままに気づきをむけて受け止めることが大切です。

浮かんできた
考えや感情を
ただ書き出すだけ
でも OK!



「思った」「感じた」を差し込むことで、ネガティブな考えがグルグルと連なるのをストップさせることができます。

頭の中の考えや感情から距離を取り、自分の状況を俯瞰してみると、ストレスに落ち着いて対処できるかもしれません。



<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>

