

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>

“ひとりごと” にひと工夫

つついひとりごとを口にしてしまうことはありませんか？見当たらないリモコンを探している時、仕事が溜まっている時、イライラしている時…ひとりごとには焦る気持ちを落ち着かせる効果があるとされています。そのひとりごとに関して、ミシガン大学などの研究チームが次のような実験をしたそうです。

被験者に人前でのスピーチを指示した上で、準備時間の間に全体を2グループに分け、それぞれ次のように指示しました。

グループ①

1人称でひとりごとを言いながら
スピーチの準備をする

例「僕はなんでこんなに緊張してるんだ？」
「私はゆっくり話すぞ」

グループ②

2人称でひとりごとを言いながら
スピーチの準備をする

例「君はなんでこんなに緊張してるんだ？」
「君はゆっくり話したほうがいいよ」



その結果、2人称を使ったグループ②の方が、スピーチの出来がよく、失敗した後悔でストレスを感じたりすることもなかったそうです。



言葉の使い方を少し変えるだけでも
自分の思考や感情、行動などを変えることができる！ by 研究チーム

この結果から、ひとりごとを2人称（君は～・あなたは～）で行うと、私たちの中に客観的な視点が生まれ、1人称よりも状況を一步引いた視点から見られるようになるようです。

いつものひとりごとを2人称にすると、より落ち着いて物事に対処することができるかもしれません。

鈴木祐『超ストレス解消法 イライラが一瞬で消える 100 の科学的メソッド』

＜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