

# 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

## 「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました！

### クイズ

仕事のミスのように、嫌な出来事が起きた時、ストレスを軽減させる方法として適切なのはどちらでしょう？

- A：「自分はダメな奴だ」「どうせ何をしても無駄だ」…とネガティブな考えをし続ける
- B：ネガティブな考えと距離をとり否定的な感情に巻き込まれないようにする

答えは… B でした！

### <ネガティブな考えから距離をとる方法>



#### ①「…と思った」法

「自分はダメな奴だ」というネガティブな考えが浮かんできたら、『自分はダメな奴だ……と思った』と付け加えてみましょう。何度か繰り返すと、ネガティブな考えと距離を取れるようになります。

#### ②アニメ声法

ネガティブな考えが浮かんだら、その考えをアニメキャラのモノマネで言い直してみましょう（ドラえもんやクレヨンしんちゃんなど）。アニメキャラはなんでも良いですが、しゃべり方の特徴が大きい方が効果的！

#### ③歌っちゃう法

ネガティブな考えが浮かんだら、「自分～は～ダメなやつ～♪」と「ハッピーバースデー」のメロディに乗せて歌います。その後、自分の好きな曲のメロディに乗せて歌いましょう。できれば声に出して歌うと◎ 一気にネガティブ思考が薄らいでいき、少しずつストレスの波が去っていくはず。



#### ④PC モニタ法

ネガティブな考えが浮かんだら、目を閉じ、その考えがPC画面にシンプルなフォントで表示されている様子を想像します。その後、文字色をカラフルな色にしたり、フォントを変える、位置を動かすなど遊んでみましょう。次第に、モニタ上の文字が自分とは関係ないものように思えてくるはず。

だめなやつ

これらは「どんなネガティブな考えも単なる言葉にすぎない」ことを実感する方法です。ネガティブな考えと自分を切り離せば、いつしかストレスは自然と消えていきます。ぜひ試してみてください！



厳正なる抽選の上、もち吉「みやびかさね」または「てのひら日記」を各5名様に送付させていただきます。来年のお年玉クイズもお楽しみに！

