

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>

感情の実況中継をしてみよう

イライラや悲しさなど、ストレスなことがあると私たちの頭の中に様々な感情が浮かんでいきます。ただ、その感情に振り回されると、ストレスフルな状況が続いてしまいます。そんなときは、自分の感情を実況中継してみましょう。

気分や感情の実況中継

【方法】

自分の中に何かの感情が出てきたとき、その気分・感情をパーセンテージで表します
(例)



イライラしているな…このイライラは 70%くらいかな…お、今度は怒りが湧いてきた。この怒りは 40%くらいかな…そのおかげでイライラも 80%にあがったな…大体、イライラが先に来て、それから怒りが来るんだよな…そんなこと思ってたらイライラが 60%になった…怒りはまだ 40%だけど…あ、今イライラが 50%に下がって…かわりに悲しみが湧いてきた、20%かな…



【ポイント！】

- 例の「悲しみ」のように新しい感情が出てきたら、その感情も実況しましょう
- 感情の高まりや静まりを意識的にコントロールしようとしないこと！
⇒ただ実況中継し続けるうちに、いつの間にか感情の波はすーっと消えていきます

感情を実況中継して、感情に振り回されることのない
しなやかなマインドを手に入れましょう

<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