

# 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>

### ぐるぐる考えるのが止まらないときは…

考えだしたら止まらない、という経験はありませんか？

心配なこと…、失敗しちゃったこと…。考えても答えが出なかったり、考えれば考えるほど落ち込んだり、不安になったり。

考えてもしょうがない、考えるのはやめようと思っているのに考えてしまうとき、ぐるぐる考えるのをやめるための方法を 2 つご紹介します。

#### 思考中断法 ～ 思考を止めてみよう～



自分自身に刺激を与えることで、思考を止める方法です。

- 考えだして止まらないことに気づいたら、「ストップ！」と大きな声を出しましょう。
  - 声を出しながら、手を思いきりたたくのもオススメです。
  - 思考が中断されて意識がはっきりとしたら、すぐに何かを始めましょう。
  - また考えだしてしまったら、「ストップ！」と言いましょ。
- くり返していくことで、大声で言わなくても思考をコントロールできるようになります。

#### 問題箱法 ～ 問題を箱や封筒に入れてみよう～

時間を決めて、その時間にだけ集中して考える方法です。

ここでは箱よりも使いやすい封筒を用いる方法をご紹介します。

- 紙と封筒を用意します。その紙に、自分が考えてしまうことを書き出します。
- その紙を折りたたんで、封筒に入れます。その封筒の表に、いつ、何分間考えることにするのか書きます。たとえば…「朝起きたとき 20 分間」など
- 封筒に封をして、「決めた時間にだけ考えよう」と自分に言い聞かせます。もしぐるぐる考え始めたら、封筒を取り出して、いつ考えることにしたかを思い出します。
- 考える時間がきたら、封筒から紙を取り出して、じっくり考えましょう。

しっかりと考えることは大切です。  
けれど、考え続けていると元気がなくなりそうなときは  
ぜひ試してみてくださいね。



＜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>