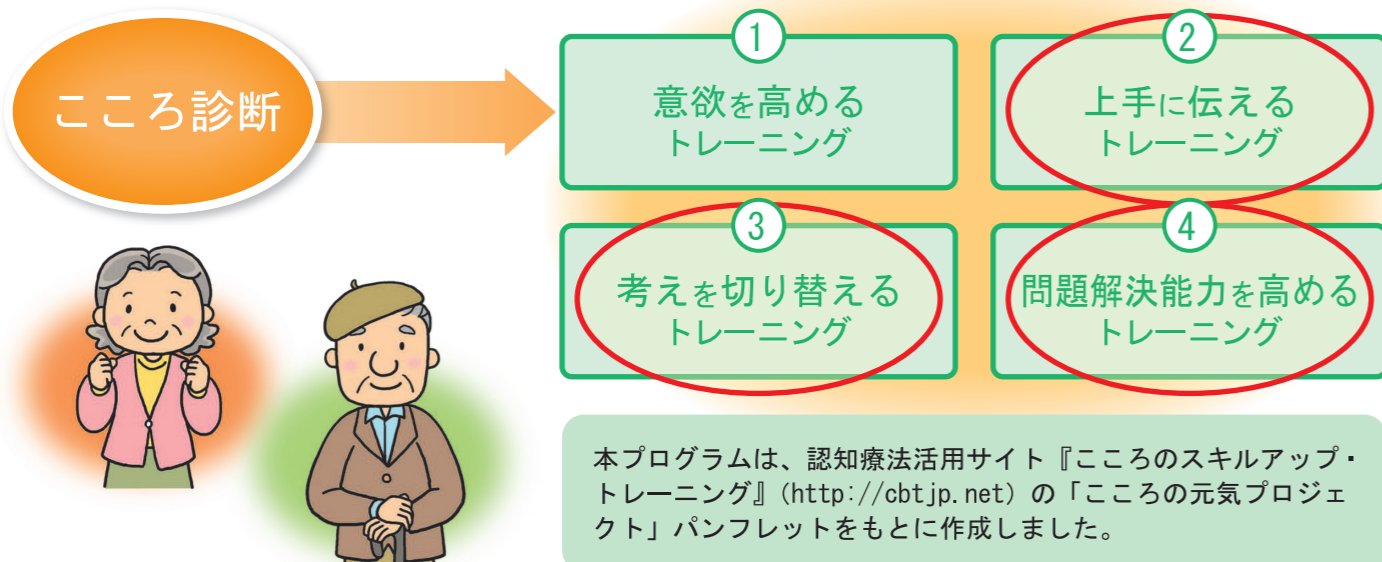


こころの スキルアップ・トレーニング

別冊 こころのスキルアップ・トレーニング [別冊] では、「気持ちを上手に伝える」、「考えを切り替える」、「問題解決能力を高める」という3つのトレーニングのコツを紹介します。



読んでみましょう! **考えを切り替える!** **こころトレーニング**

気分が落ち込んでいる時には、下記のような考えが浮かびがちになります。気持ちが落ち込んだり、不安になったり、イライラした時には、どのようなことを考えていたのか書き出してみると、自分を縛る考え方に気がつくことができます。

周りの人との関係をマイナスに考えすぎる
「仲間から嫌われた」
「家族の負担になっている」

自分のことをマイナスに考えすぎる
「自分はなんてダメなんだ…」
「すべて私の責任だ」



今後のことをマイナスに考えすぎる
「どうせうまくいかない…」

気持ちが落ち込んだり、不安になった時に、その時の気分や考えを書き出してみましょう。
考えを切り替えるヒントを参考にして、考え方のバランスを取ってみましょう。



どのような時に?	● 来月の法事の日程について息子に連絡をしたのに、返事が来ない。
どのような気分がしましたか?	● イライラ、落ち込み
どのようなことを考えましたか?	● 息子は「法事のことなんてどうでもよい」と考えているのだ ● 息子はもう頼りにはならない ● 自分一人で何とかしないとイケない
バランスのとれた考え方は見つかりましたか?	● 最近、残業も続いて忙しいと言っていた。連絡をしようと思いつきながら出来ていないだけかもしれない。 ● みんなの日程調整をしているのかもしれない。 ● 週末に息子にもう一度電話して確認してみればよいことだ。
そう考えると気分はどう変わりますか?	● イライラや落ち込みは減った。一人で悩んでいないで、息子にもう一度連絡してみればよいのだと気づいた。

考えを切り替えるヒント



他の人が同じことで悩んでいたら、自分はどうアドバイスするでしょうか?	1	以前にも同じように悩んだことはありませんでしたか? その時はどのように考えて気分を切り替えましたか?	2
落ち込んでいる時には、悪い面ばかりが見えてしまいます。見えなくなってしまう面はありますか?	3	必要以上に自分を責めたり、無理なことを期待していませんか?	4



上手に伝える!

こころトレーニング

「こんなことを頼んだら、迷惑をかけるかも…」などと考えて、気持ちを伝えることに躊躇してしまうこともあります。しかし、困った時には、まわりの人に相談するようにしましょう。



問題解決力を高める!

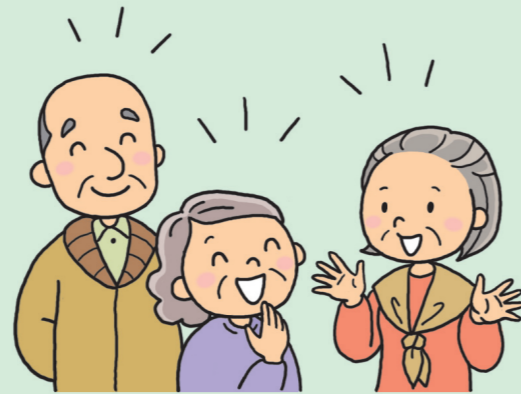
こころトレーニング

困った問題が起きると、不安になったり慌ててしまい、何からどう手を付けてよいか分からなくなってしまうことがあります。そんな時には、深呼吸をして、問題を紙に書き出して整理することから始めましょう。

上手に伝えるコツ①

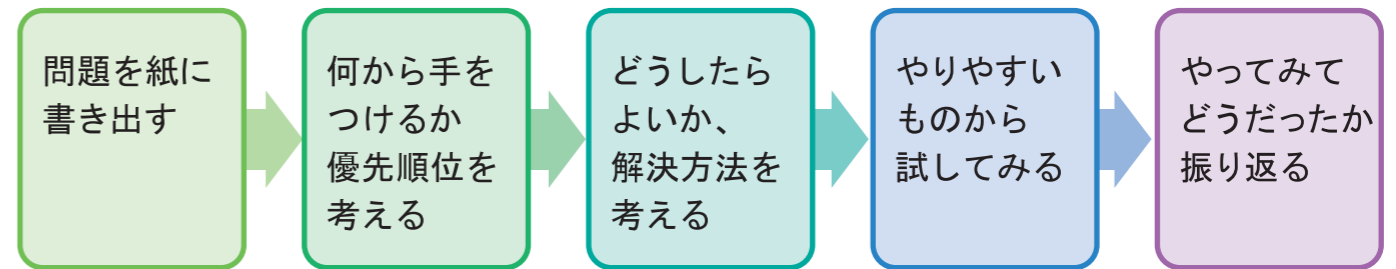


- ①相手のことは考えずに自分の言い分を優先する「強い言い方」を考える。
- ②自分の気持ちを抑えて、相手の都合を優先する「弱い言い方」を考える。
- ③①と②を組み合わせた、バランスのよい「ほどほどの言い方」を考える。



問題解決のコツ

- ①解決策をたくさん挙げてみよう
- ②「できるか」「できないか」の判断は後回し



上手に伝えるコツ②



「みかんでいいな」の順番に話してみる

- み** たこと (実際の出来事を伝える)
- かん** じたこと (自分の気持ちを伝える)
- てい** あんする「こうしたい」と思っていることを提案する)
- いな** (提案に対して 可▶ yes か 否▶ no かを聞いてみる)

