



# 「考え方の癖」に気づいて ストレスを減らそう！



ストレスは血糖値の上昇に関連があります。そのストレスの原因に「考え方の癖」があると言われる。自分の「考え方の癖」に気づいて修正することでストレスを減らすことができます。以下のように考えてしまうことはないですか？

## 全か無か思考

白か黒か極端でグレーゾーンのない考え方。考え方に余裕がなく、融通が利かなくなります。

## すべき思考

「～しなければならない」  
「～べきである」と考えて追い込んでしまうことです。

## 結論の飛躍

他人の気持ちを勝手に想像して、「こう思っているに違いない」と決めつけてしまう考え方です。

## マイナス思考

うまく出来たことでも「これはまぐれだ」などのマイナスの信念を持って考えることです。

## 一般化のしすぎ

全部そうだ、みんなそうだ  
いつもそうだ、と一部のことを全部にあてはめてしまうことです。

## 個人化

悪いことが起こると「私が〇〇したせいで」と自分のせいにしてしまうことです。

下のような質問で自分に問いかけてみましょう

- 極端な考えになってない？
- 完璧じゃないとダメ？
- その考えは100%正しいの？
- わざわざネガティブに考えていない？
- 他の理由は考えられない？
- 想像じゃなくて妄想になってない？
- 客観的に見れてる？
- 感情で決めつけていない？
- 自分以外の人も同じように思うだろうか？

考え方の癖に気づくことで「そんな風に考えなくてもいいか？」と思うきっかけになります。上のような質問で自分に問いかけてみたり、周りの人に聞いたりして『考え方の幅を広げる』ことを意識してみましょう。

次号(6月)は臨床検査技師からの話です。

糖尿病  
療法  
版

令和六年三月版  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当  
臨床心理士

