



ストレスを生む「考え方の癖」



糖尿病瓦版

ストレスは色々な影響を与えます。血糖値が上がる原因の一つでもあります。生きている以上ストレスが全くないことはありませんが、できる限りストレスを減らしたいものです。

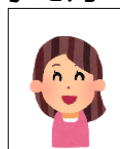
ストレスの原因の1つに「考え方の癖」があると言われます。メディアで取り上げられる認知行動療法では、自分の「考え方の癖」に気づいて修正することでストレスを減らしていきます。以下に代表的な考え方の癖を挙げます。

1. 全か無か思考

物事を白黒はっきりつけたがりグレーゾーンのない考え方は、考え方に余裕がなく、融通が利かなくなります。



か



2. 一般化のしすぎ

何か悪いことが起こったときに「それがまた起こるに違いない」「どうせそういう運命なのだ」というように一般化して捉えてしまうことです。

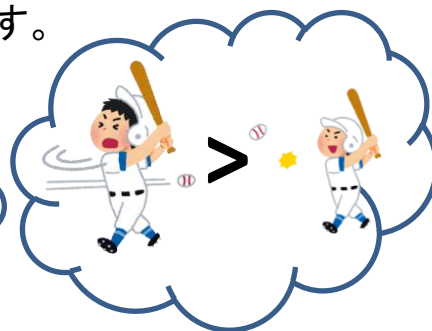


3. マイナス化思考

良いことや何でもないことを、悪いことにすり替えてしまうことです。たとえば、努力して資格に合格したのに「これはまぐれだ」と、良い出来事を無視してマイナスの信念を持って考えてしまうようなケースです。

4. 拡大解釈と過小評価

失敗ばかりに目が行き、成功をあまり評価しないことです。



5. 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。

6. 個人化

うまくいかないことを何でも自分のせいにしてしまうことです。家事と仕事の両立に悩む女性が「私の処理能力が低いから」と、忙しさを自分の非のように感じる場合がそうです。

癖なので無意識の場合があります。このような考え方の癖を意識することで、「考え方を換えよう」と思うきっかけになります。ただ、ストレスをためやすい人は真面目な人が多いです。「考え方の癖を直さなければ！」と意気込み過ぎると余計窮屈になってしまいます。直すというより、まずは「他の考え方はないか？」と考えなおしたり、何人かの人に聞いたりすることです。それによって『**考え方の幅を広げる**』ことを目標にしてみましよう。

次号(10月版)は看護師さんからのお話です。

平成二八年八月版(隔月発行)
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