

# ストレスに負けない！ 心を“今”に向ける



## 自分の考え・思い込みからくるストレス

### 頭の中の考えと現実の違いと気付くことが大切

私たちは常に、過去のことをくよくよ考えたり、未来のことを心配したりしがちです。このようなことが起こるのは、頭で考えた世界と現実を取り違えてしまうからです。思考の世界から外に出て、今の現実と触れ合うことができるようになれば、気持ちが楽になります。「マインドフルネス」と呼ばれる状態があります。

### マインドフルネスとは？

過去を悔やんだり未来に心配したりせず常に今に気持ちを向け現実をあるがままに知覚する状態のこと。この状態をつくり出すことで体も心も安定させることができます。ヨガや瞑想でもこの状態の実現が目標の一つになります。



参考 : きょうの健康 2014. 5

## ストレスに負けない！自己トレーニング

### 自分の思い込みから抜け出せなくなったとき



後悔や不安がどんどん膨らんでしまうときに行います。方法は簡単で、浮かんできた考えに、「～と考えた」と付け足すだけでよいのです。

それによって“**そうか自分が考えているだけなのだ**”と気付くことができます。考えすぎて気が重くなっているときに、2～3分間「～と考えた」と続けて行なってみます。

これは、思い込みから抜け出す初歩的な方法です。(皆が当てはまるとは限りません。方法の1つです。)

☆保健管理センターで『ストレスマネジメント』プログラムを実施しています。  
希望者は是非参加してください。開催はご案内いたします。

### 付け足すとよい“魔法のひと事”

思い込み

明日は試験。  
“落ちるかもしれない”

報告書でミス。  
“上司はさぞ怒っているだろう”



「～と考えた」

