

## ストレスマネジメント⑤

# ～考え方の傾向をふりかえってみよう～

### 先読み

「〇〇かもしれない」「〇〇にちがいない」と悲観的な予測を立ててしまう

物事のとらえ方や考え方のパターンが、ストレスの元になることがあります。



### 決めつけ・思い込み

根拠が不十分なのに「いつも〇〇だ」「必ず〇〇だ」と考えてしまいがち

### 深読み

相手の気持ちを一方的に推測して、「きっとあの人は〇〇にちがいない」と相手の心を読んでしまう

### 自己批判

よくないことが起きると、自分が原因と考えて、自分を強く責めてしまう

### 白黒思考

灰色(あいまいな状態)に耐えられず、ものごとを白か黒か、良いか悪いかなどと極端にとらえてしまう

### べき思考

「〇〇すべきだ」「〇〇しなければならない」などと思いやんでしまいがち

自分の考え方を否定するのではなく、他にどのように考えられるか、他の解釈の可能性はないかなど物事をとらえなおしてみても状況に応じて柔軟な考え方をしてみましょう。