

行事が多く何かと忙しい2学期、みなさんどのように過ごしていますか。

心理学では、ストレスを溜めやすい考え方（思考）がいくつかあるといわれています。その『思考』を少し変えて、心を楽にする方法をご紹介しますと思います。

べき思考を変える

「～するべき」「～しなければならない」などのべき思考はプレッシャーとなり、自分を責める原因になってしまう



「～にこしたことはない」「～できればいいが、そうでない時もある」に変えてみる

できない時があってもいいという安心感で心が軽くなります

つらい部分だけへの注目を変える

つらい時になりがち「自分は～から」「～が嫌だから」という考え方は気持ちをどんどん苦しめてしまう



「～けど」「～だけど」という言葉に置き換えて、その続きを考えてみる

自然と他の部分にも目が向いて、ネガティブな感情が生じにくくなります

できることとできないことを分ける

「どんな時でも頑張ることが必要だ」という考えは、心に大きな負担をかけてしまう



不安や悩みを、「自分の力で解決できそうなもの」と「自分の力ではどうにもならないもの」に整理してみる

こうしてみよう、人に助けてもらおう、放っておくしかないなど、自分が今どうすればいいかがわかってきます

このように考え方を意識していくと、ストレスの感じ方が大きく違ってきます。

すごいことに、『思考』が変われば『運命』までも変えることができるとまでいわれています。

毎日をよりよくし、自分の運命を輝かせるために、人間が持っている『変わる力』を上手に利用していきましょう。