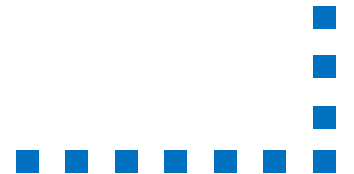


# 仕事に役立つ 頭の切り替え方



# Aさんのストレスをチェック

事例 1 を読み、Aさんのストレッサーと  
ストレス反応をチェックしてみましょう。

該当する文書にラインを入れてください

ストレッサー . . . 黒

ストレス反応 . . . 赤

# Aさんのストレッサーとストレス反応の例

## ストレッサー

## ストレス反応

「あまり同じことに時間を割けないから、ちゃんと自分でまとめてから来てくれないか」と言われた

悲しい（心理面）

C課長からのメールの返事がない

不安（心理面）  
何度もメールチェックをする（行動面）

仕事が区切りのいいところまで終わらない

夜眠れない（身体面）

説明を要求される会議

怖い（心理面）  
下痢をする（身体面）

# ストレスに対処するには

## 個人的要因

- 年齢
- 性別
- ストレス対処能力、など

考え方のクセ

コミュニケーション力、など

## 仕事のストレス要因

- 作業
- 作業環境
- 人間関係、など

## 急性ストレス反応

- 心理的反応
- 生理的反応
- 行動、など

## 疾病

- ストレス関連疾患

## 仕事以外の要因

- 家庭の状況、など

## 緩衝要因

- 社会的支援

# 気分は思考に左右される

Aさん

Bさん

状況

メールの返信がない

思考

上司の気分を害してる

忙しそうだな

気分

不安になる

気遣い

行動

何度もメールを確認する

後で声をかけてみる

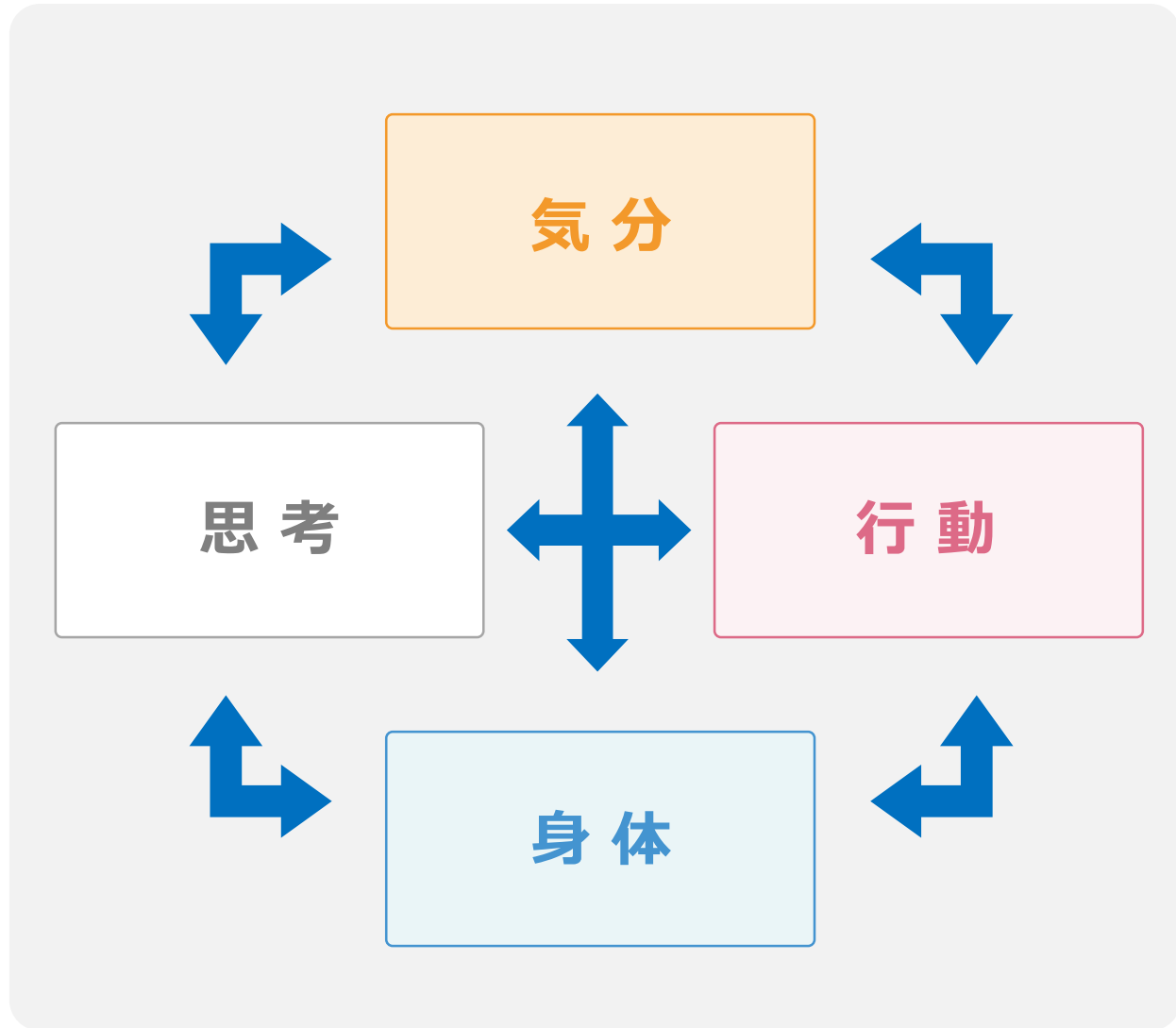
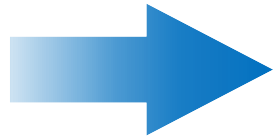
身体

お腹が痛い

特になし

# 状況と個人のつながりを整理

状況



気分

思考

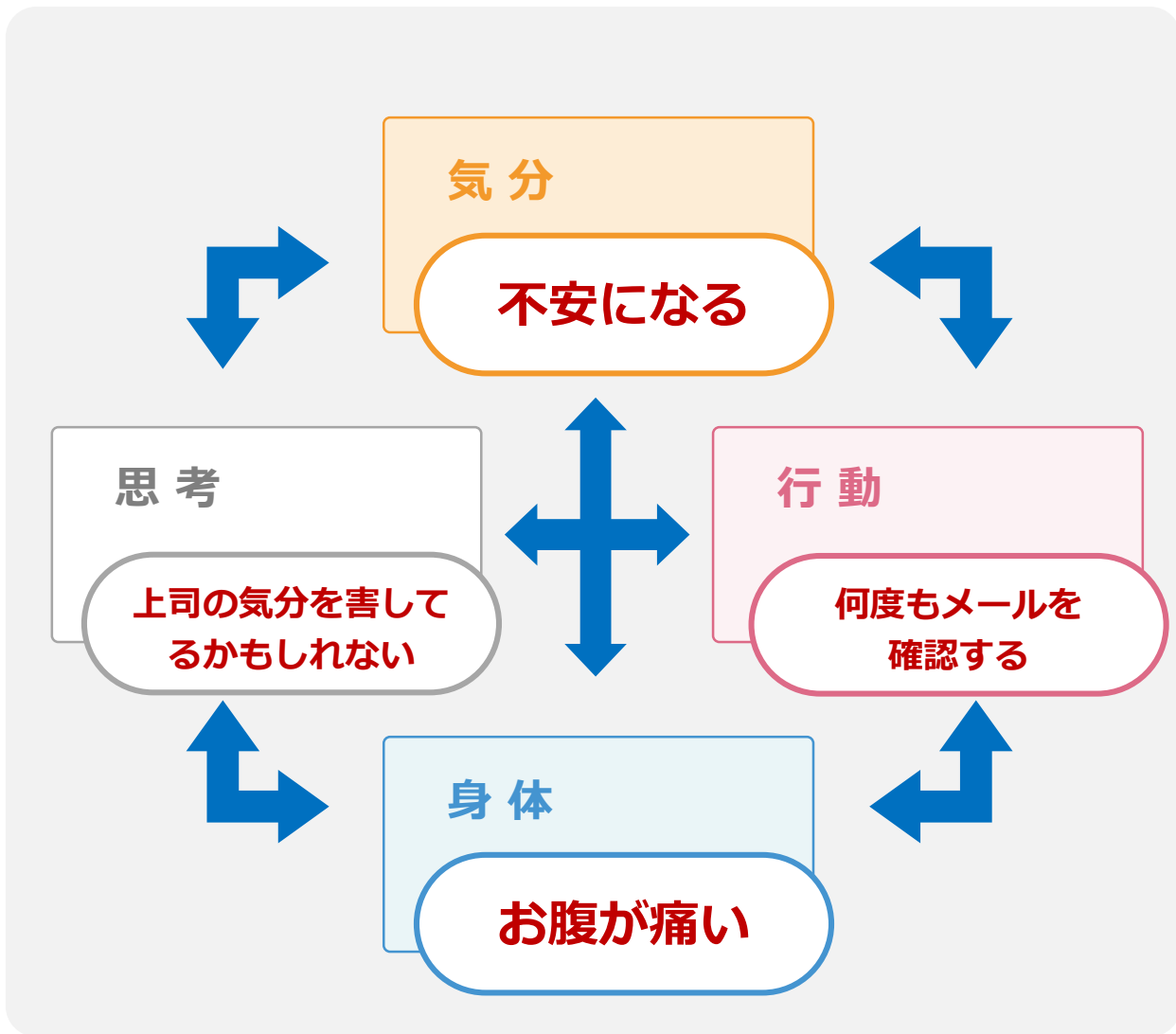
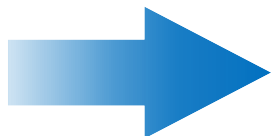
行動

身体

# 状況と個人のつながりを整理

Aさんの例だと

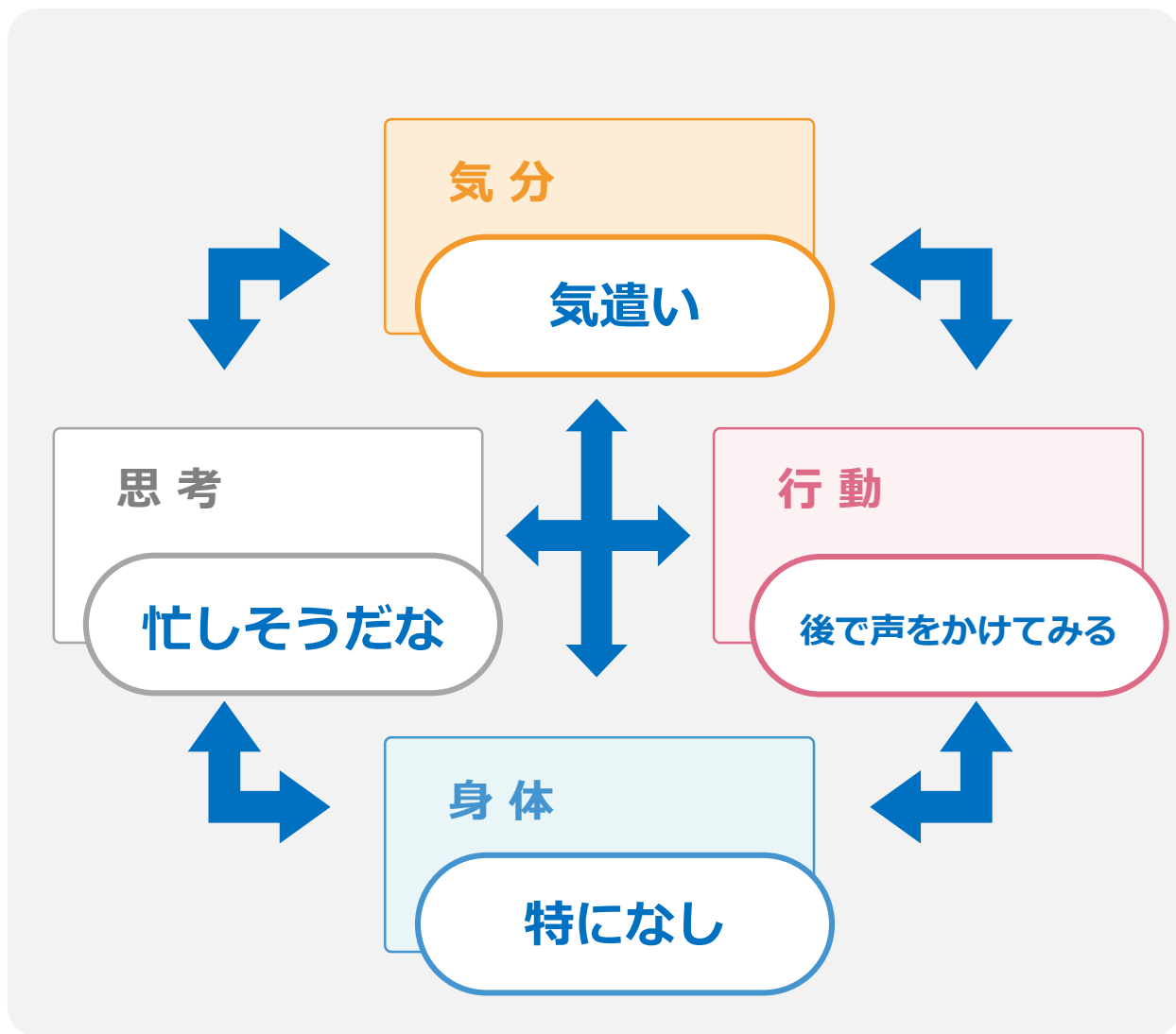
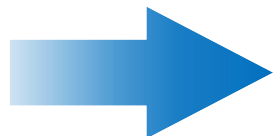
状況



# 状況と個人のつながりを整理

Bさんの例だと

状況



# 考え方を変えると気分も変わる？

ある状況で

思考

〇〇と考えたら

気分

嫌な気分になった

思考と気分のつながりが  
確認できていることが大切!!

思考

〇〇を別の考えに  
変えれば…

気分

気分も変わる!!

# 個人ワーク

事例2を読み、  
Aさんの状況・思考（考え）・気分を  
整理しましょう

<h2>状況</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 5W1Hで</li><li>■ ○○なとき</li></ul>	<h2>思考</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>■ ふと頭に浮かんだつぶやき</li><li>■ 気分は記入しない</li></ul>	<h2>気分</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>■ ひとつの言葉で表現</li></ul>
<p>「それじゃあ、課長会議終了後の5時半ではいかがでしょうか。と伝えたところ、「どうかな、今日は会議が延びるかもしれないな…」と言われたとき</p>		

# 個人ワーク

事例2を読み、  
Aさんの状況・思考（考え）・気分を  
整理しましょう

<h2>状況</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>■ 5W1Hで</li><li>■ ○○なとき</li></ul>	<h2>思考</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>■ ふと頭に浮かんだつぶやき</li><li>■ 気分は記入しない</li></ul>	<h2>気分</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>■ ひとつの言葉で表現</li></ul>
<p>「それじゃあ、課長会議終了後の5時半ではいかがでしょうか。と伝えたところ、「どうかな、今日は会議が延びるかもしれないな…」と言われたとき</p>	<p><b>ああ、やっぱりC課長は自分のことは考えてくれてないんだ。自分は嫌われているんだ</b></p>	<p><b>悲しい つらい</b></p>

# 思考の切り替えに挑戦！

事例2を読み、以下のワークに取り組みましょう。

## 【 個人ワーク 】

- ① Aさんと同じような思考（考え）を持ったら、あなたはどんな気分になりそうですか。
  
- ②
  - Aさんと同じ状況に置かれたと仮定すると、あなたはどのような思考（考え）になりそうですか。
  - また、そう考えたときあなたはどんな気分になりそうですか。
  - 浮かんだ気分を 0 - 100 で点数をつけてみましょう。

# 思考の切り替えに挑戦！

## 【グループワーク】

- ③ Aさんとは異なる思考（考え）をできるだけたくさんあげてみましょう。

## 【個人ワーク】

- ④ グループワークで話し合った「Aさんとは別の思考」のなかで、あなたにとって気分が楽になれるような思考をひとつ選び、そう考えたときの気分を記入しましょう。

「そう思えたら気分は楽になりそうだが、そうは思えない考え」を選ぶのではなく、「少しでも気が楽になる、そう思えるような考え」を選んでください。

# 上手な頭の切り替え方のポイント

## 気分は思考(考え)に左右される！

- 考え方が変われば気分も変わる。
- 考え方や気分が変われば行動や結果も変えられる。

## バランスの取れた思考（考え）が大切！

- ポジティブ思考が良くて、ネガティブ思考が悪いというわけではない。
- 時と場面に応じて柔軟な考え方ができるとGood

## ストレスへの気づき

- ストレスとは
- 事例で確認

## 考え方のクセへの気づきと対処

- 事例を使って考えよう
- 状況、考え、気分の関係
- グループワークで実践