

ちょっと考えてみよう！

電車の中で…

あなたは、席をゆずろうとして立ち上がったものの、相手に断られました。

そのときあなたの頭に浮かんだ考えは？ 心に生まれた感情は？



あなたは、席をゆずろうとして
立ち上がったものの、相手に断られました。
そのときあなたの頭に浮かんだ考えは？
心に生まれた感情は？



怒り

せっかく席をゆずろうとしたのに！人の親切を！

こんな考えが頭に浮かんだ人は、おそらく「イライラ」した感情が生まれ、心はモヤモヤに。



落胆

もしかして、席をゆずられるような年齢じゃないって怒ったのかな…
ありがた迷惑だったのかも。
反省…

こんな考えが頭に浮かんだ人は、おそらく「不安」な感情が生まれ、心はモヤモヤに。



必要なかったみたいだな

こんな考えが頭に浮かんだ人は、「不快」な感情は生まれず、心は安定。



同じ状況でも、頭に浮かぶ考えによって、生まれる感情が異なり、心の状態も変化します。
不快な感情が生まれたとき、心はモヤモヤして私たちはイヤな「ストレス」を感じます。つまり、

頭に浮かんだ思考が心に影響を与え、「ストレス」を作り出しているのです。



「モヤモヤ思考」を 「ハレバレ思考」に切り替えよう！

ストレスをコントロールするカギは、



に切り替えることです。

そのためには、まず、自分の頭に浮かんだモヤモヤ思考を知ることが大切。
ストレスを感じたとき、頭に浮かんだ思考を振り返ってみてください。そして、
モヤモヤ思考を客観的にみて、もっと現実的で柔軟な考え方ができないか
考えてみましょう。それが、モヤモヤ思考をハレバレ思考に切り替えることに
つながります。

本書では事例を交えて、モヤモヤ思考をハレバレ思考に切り替えるヒ
ントを紹介します。

モヤモヤ思考



ハレバレ思考



あなたは、席をゆずられました
次の駅で降りるので、「結構です」といって断りました。
そのとき、席をゆずろうとしてくれた相手は
あなたの反応にどう感じていると思いますか？

もしかしたら、相手はなにも感じないかもしれませんが、
「イライラ」や「不安」を感じているかもしれません。つまり、

何気ないあなたの反応が、^{ストレス}相手にとっては「ストレス」の**原因**と
なっているかもしれないのです。

ありがとう。
でも、次の駅で
降りるので結構です。

感謝の気持ちや断った理由をてい
ねいに伝えれば、あなたの反応は、
相手にとってストレスの原因には
ならないかもしれません。

本書の
Point

*2

ストレスにならない 「すこやかヒント」

人間関係でストレスを感じる人は大勢います。その原因
は、十分な意思の疎通ができていない、つまり双方のコミュ
ニケーション不足によるところも少なくありません。

あなたにとって何気ないひと言やしぐさが、あなたの気づ
かないところで、相手にとってはストレスとなっているかも
しれないのです。もし、その相手が、毎日顔を合わせる職場
の仲間だったら…。

本書では、いくつかの事例をとおして、ストレスに悩む人
の心境の変化とともに、その人のストレス者となって
しまった人がどのように関わったかを観察することで、
ストレスにならない、相手にストレスを与えないための
「すこやかヒント」を紹介します。

お互いの立場を理解することが、成熟した人間関係の基
盤です。

働く人のメンタルヘルスケア
晴れときどき

ココロモヨウ

03 ちょっと考えてみよう!

04 本書のPoint

06 職場のストレス事例

30 うつ病にならないために知っておきたいこと

34 メンタルヘルス不調を予防するストレス対策

仕事量が多すぎて燃え尽きそうな中堅社員	06
自信を失った新米管理職	10
仕事が合わない悩んでいる新入社員	14
仕事と育児の両立に疲れてしまったワーキングマザー	18
上司と合わない工場の現場リーダー	22
仕事が断れない女性社員	26

Contents