

## ほかの考え方に気づく練習をしよう

ものごとにはいろいろな「考え方」があり、「考え方」は気持ちや行動とつながっている。「考え方」の中には、ネガティブな感情やよくない行動につながるものもあれば、ポジティブな感情やのぞましい行動につながるものもある。つまり、「考え方」をかえることで、ストレスや不安を小さくしたり、怒りすぎて後悔することをへらしたりすることができるということ。これは「自分の考え方に気づく」でも学んだことで、考え方をかえるための第一歩として、自分を客観視する練習をしてきた。

あ、今、俺はあいつに対して  
「足ひっぱるんじゃねえよ」って  
考えてすごくイライラしてる

行動にうつす前に検討する

自分が何を考えてどんな気持ちになったか  
もう一人の自分が見つめるイメージ



自分を客観視できるようになってきたら、次のステップとして他の考え方に気づく練習を試みよう。

# ほかの考え方を見つける練習

## できごと

4月になりクラスがえがありました。  
新しいクラスでは、親友と同じクラス  
になりましたが、嫌いな子とも一緒  
になってしまいました。



親友



嫌い

## あたまのなか

えーあの子と一緒に…  
このクラス終わってる…最悪…

ほかの考え方はありますか？

## あたまのなか

# ほかの考え方を見つける練習

あたまのなか

もしかして嫌われちゃったかな…  
俺と遊ぶの、つまらないのかな…

できごと

いつも一緒に遊んでいる友だちに  
休み時間に「ドッジボールやろうぜ」  
ときそってみました

えー、いつもドッジじゃ  
ん。つまんねーよ。

と言われてしまいました。



ほかの考え方はありますか？

あたまのなか

# ほかの考え方を見つける練習

あたまのなか

背が低いからレギュラーになれない  
背が高くなるような薬、売ってないかな  
背が高かったらモテたのになあ

できごと

身長が低いことに悩んでいる



バスケやってるから175cmはほしいなあ…

ほかの考え方はありますか？

あたまのなか

# ほかの考え方をを見つける練習

## できごと

コンビニで買い物をしていたら、なんと  
アクセルとブレーキを踏み間違えた車が  
お店に突っ込んできました。

その場にいたあなたは、車と  
接触して全治2ヶ月のケガを  
負ってしまいました。



## あたまのなか

わたしはなんて運が悪いだらう…  
あの時アイス食べたいなんて思わなければ、  
こんな目にあわなかったのに

ほかの考え方はありますか？

## あたまのなか

# ほかの考え方を見つける練習

あたまのなか

何か怒らせるようなこと、しちゃったかな…  
零団気悪くてイヤだなあ…  
八つ当たりされそうで怖い

できごと

さっきからずっと友だちがイライラ  
していて、機嫌が悪そう。



ほかの考え方はありますか？

あたまのなか

# ほかの考え方を見つける練習

できごと

友だちからLINEの返信がこない



既読になってるのに…

あたまのなか

すぐに返信すべきでしょ!

私のことなんてどうでもいいのかな…

なんか怒らせるようなこと言っちゃったかな

ほかの考え方はありますか?

あたまのなか

# 考え方をかえることはむずかしい

ほかの考え方を見つけられるようになったとしても、考え方をかえることはとてもむずかしいこと。

「考え」は「自動思考」とも言って、自動的に頭の中に浮かんでくるもので  
いわば、その人のリセのようなもの。

だから、マイナス思考の人が  
すぐにポジティブシンキングにはなることはむずかしい。

ここに気づくことを心理学で「メタ認知」と言い  
これができる人は冷静な判断や行動ができる

大事なことは、つねに自分の考え方を冷静に見つめ  
ほかの考え方もあるかもしれない、と考えるリセをつけていくこと。



そうすることで、悩みのうずの中にどんどんひきこまれて  
どんどんネガティブな気持ちが大きくなっていくことをさけることができる。

はい!ネガティブ確定!  
今日一日しんどい気持ちと  
すごしてもらいます!



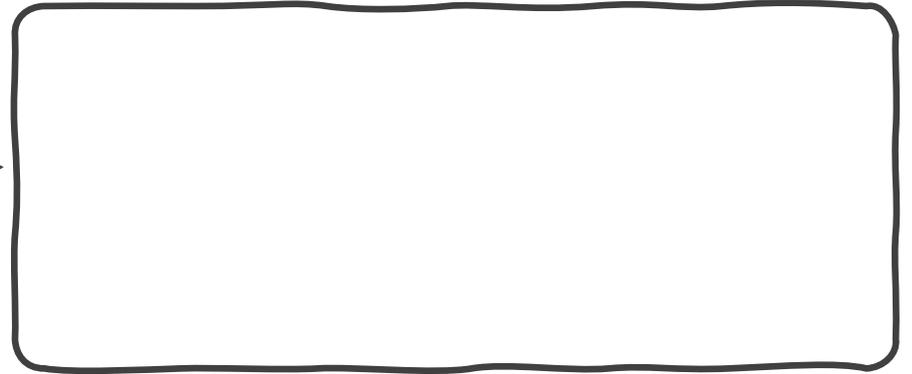
ちょっと待ってください。  
こういう考え方もできるん  
じゃないですか?



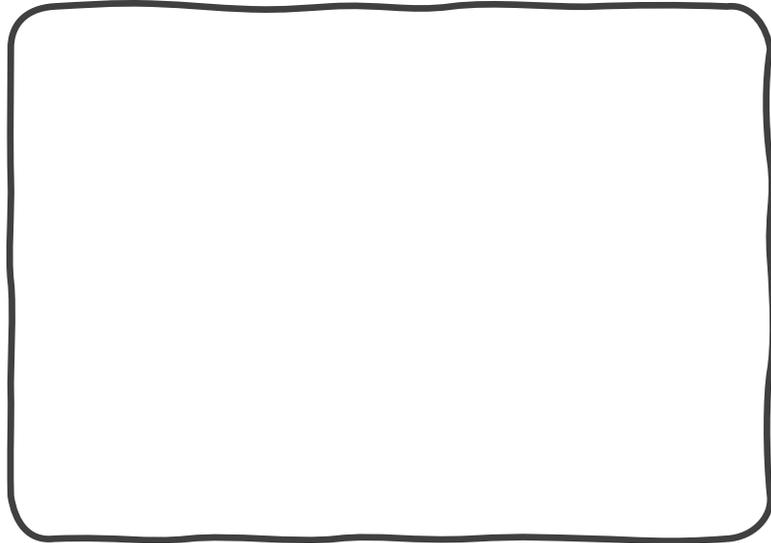
自分の頭の中で、話し合いをするイメージで、1つの考えにこだわらないこと。  
そうすることで、少し気持ちが楽になることがあるかも。

# ほかの考え方を見つける練習

あたまのなか



できごと



ほかの考え方はありますか？

あたまのなか

