人間の行動や気持ちのしくみ

人が何か行動をおこしたり、気持ちがうまれたりするのには理由がある

味方がエラーをする

イライラして落ち着いてプレーできない

チームスポーツをやっていると、こういうことはよくあること。

ちゅうい

ここで注意したいことは

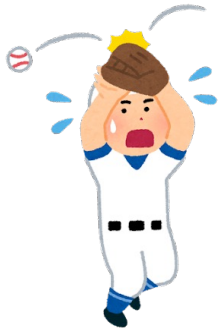
「味方がエラーした」から「イライラして落ち着いてプレーできない」のではない、ということ

ギモン じゃあどういうこと？

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

人間の行動や気持ちのしくみ

出来事



味方がエラー

頭の中

いつもエラーしやがって
足ひっぱるんじゃねえよ
せっかく打ち取ったのに

気持ち

イライラ
MAX

行動

落ち着いてプレーできず
自分もミスしてしまう

ポイントは、出来事に対して、どんな風に考えたか、ということが
その後の「気持ち」や「行動」を引き起こすということ

だから「考え方」がとても重要で、「考え方」は人それぞれ。
同じ出来事でも人によって違う。色々な考え方を見ていこう。

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

色々な考え方を見てみよう

できごと

味方がエラー

あたまのなか

いつもエラーしやがって
足ひっぱるんじゃねえよ
せっかく打ち取ったのに

きもち

イライラMAX

こうどう

落ち着いてプレーできず
自分もミスをする

エラーした仲間を責める

あたまのなか

自分だってエラーすることあるし、たまにはそういうこともあるよ

気にしてもしょうがない

きもち

おだやか

平常心

こうどう

引きずらずに落ち着いて
自分のプレーができる

エラーした仲間を励ます

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

色々な考え方を見てみよう

できごと

サイゼリヤにて

ミラノ風ドリア頼んだのに、たらこソースシシリー風がきた

あたまのなか

あの店員バカじゃね？

早くドリア食べたいのに

間違えてんじゃねえよ

きもち

イライラ
70%

こうどう

店員に文句

「ねえ、たらこなんて頼んでないんだけど！早くしてよ！」

あたまのなか

お店混んでるし店員さんも間違えることあるか

もしかして自分もちゃんと言ってなかったのかな

この前来た時は間違えてなかったしたまたまか

きもち

イライラ
10%

こうどう

大人の対応

「すいませーん、わたしミラノ風ドリア頼んだはずなんですけど…」

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

色々な考え方を見てみよう

できごと

友だちに「遊ぼう」と
さそったら「ほかの子と
遊ぶからムリ」と
言われた

あたまのなか

私と遊びたくないのかな
きらわれてるのかな…

きもち

すっごく
かなしくて
ショック

こうどう

これからもその子に声を
かけられなくなる

ほかの子にも同じように
考えてしまい、声をかけ
られない

あたまのなか

あーそうなんだー
（とくに何も思わない）

きもち

ちょっと
がっかり

こうどう

別の日にさそってみる

今日はほかの子をさそう

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

考え方をかえる練習をしよう

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。だから、考え方をかえるための練習をしていこう。

考え方をかえるための最初のステップ

自分がどんな考え方をして、どんな気持ちになったかに気付く

いきなり「はい！これからテストやります！」と先生が言ったら、あなたはどう考えますか？

「えー最悪なんだけど」と考える人、「まあなんとかなるでしょ」と考える人、「別にテストなんてどうでもいいし」と考える人もいるでしょう。どの考え方が正しい、ということではありません。まずは自分の考え方に気づくところから始めよう。

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

考え方をかえる練習をしよう

できごと	あたまのなか	きもち	こうどう
味方がエラー	いつもエラーしやがって 足ひっぱるんじゃねえよ せっかく打ち取ったのに	イライラMAX	~~落ち着いてプレーできず 自分もミスをする エラーした仲間を責める~~

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

いったん落ち着かないと…

こうやって考えることで
行動にうつす前に検討できる

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

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

考え方をかえる練習をしよう

かいせつ

自分の考えや気持ちに気づくことを「自分を客観視する」と言い、心理学の言葉で「メタ認知」と言ったりします。客観視する力・メタ認知の力をきたえることで、気持ちをコントロールし、冷静に考えられるようになります。

メタ認知＝自分の中で何が起きているかを見守る力

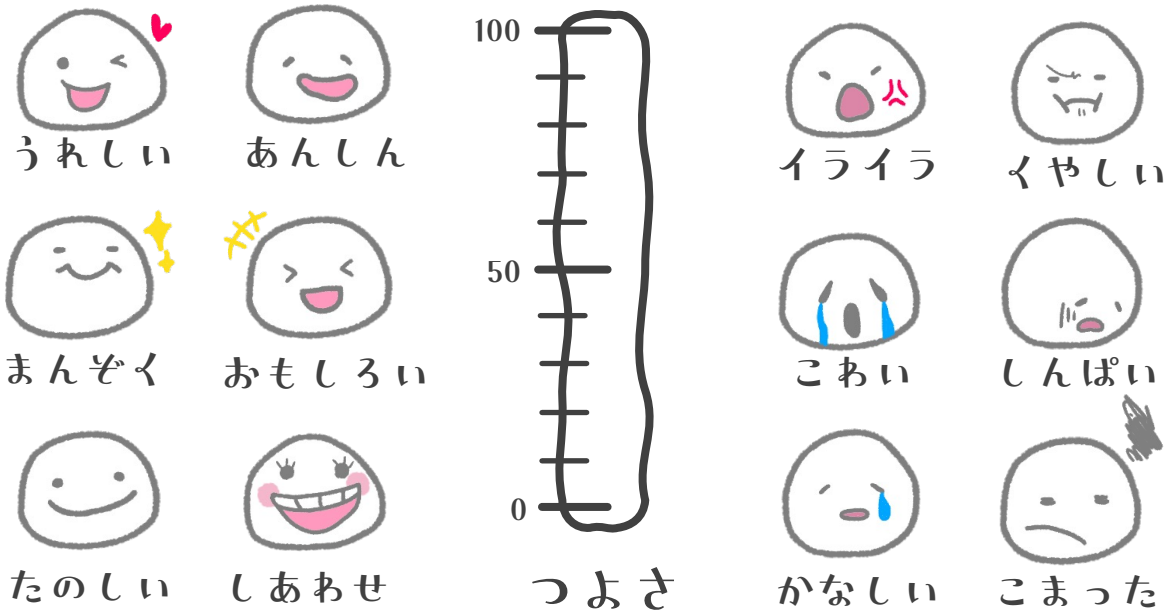
おぼえておこう #自分を客観視する #メタ認知

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

自分を客観視する練習をしよう

できごと ▶ あたまのなか ▶ きもち ▶ こうどう

きもちリスト



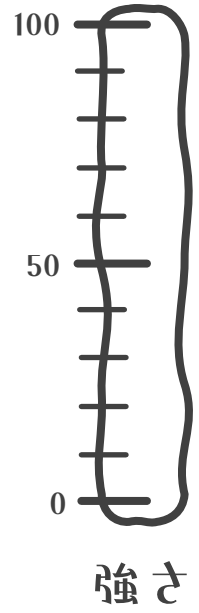
© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

自分を客観視する練習をしよう

できごと ▶ あたまのなか ▶ きもち ▶ こうどう

気持ちリスト

嬉しい	安心	ショック	イライラ	悔しい
満足	面白い	落ち込む	悲しい	辛い
幸せ	希望	不信感	怖い	心配
楽しい	共感	がっかり	焦り	困った



© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

自分を客観視することはむずかしい

自分を客観視する、ということはとてもむずかしいこと。それはなぜかと言えば、私たちは小さい時から「相手の気持ちを考えなさい」とは何度も言われてきたけど「自分の気持ちを考えなさい」と言われたことはほとんどないから。そういう練習をしていないから、自分の考えや気持ちを言葉にすることができない人が多い。でも、自分の気持ちがないわけではなく、心のおくには持っているけど、それを意識することができないようになっているだけ。結果、いつも私たちは、無意識のうちに考えて感じたままに行動にうつしてしまい、失敗してしまう。そうならないために、自分が何を考えてどう感じたのかを見つめるもう一人の自分を育てていこう。

考え→気持ち→即行動の直結ルートではなく、考え→気持ち→検討→行動のルートを作っていこう。

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。