



思考のバランスを整えて 心の負担を軽減する



思考のクセがストレスを生む？

人は過去の経験や価値観（ビリーフ）をもとに物事を解釈します。しかし、ビリーフが固定化すると、柔軟な考え方ができず、ストレスを増幅させる原因になります。例えば、「失敗してはいけない」という強いビリーフを持っていると、少しのミスでも「自分はダメだ」と思い込み、必要以上に自分を責めてしまいます。

ストレスを引き起こしやすい思考のクセ

- ・ **白黒思考**：物事を「白か黒か」「0か100か」の二択で考える（例：完璧でなければ失敗）
- ・ **べき思考**：「～すべき」「～すべきではない」と自分や他人に厳しい基準をもつ（例：5分前行動すべき）
- ・ **過度な一般化**：一度の出来事で「いつもこうだ」と考える（例：一回断られた＝嫌われている）
- ・ **論理の飛躍**：根拠のない、事実に基づかない悲観的な結論を下す（例：治療してもどうせ治らない）
- ・ **過大・過小評価**：物事を実際より大きくまたは小さく捉える（例：些細なミス＝無能、成功＝大したことない）

こうした思考のクセに気づき、修正することで、ストレスを減らすことができます。

思考のバランスを整える方法

1 自分の思考パターンに気づく

ストレスを感じた場面を振り返り、「どんな考えが浮かんだか」を書き出してみましょう。



例：会議で発言したら上司に訂正された → 自分は無能だ

2 ビリーフを見直す

その考えが本当に正しいのか、他の見方はないか考えてみましょう。

例：「上司に訂正された＝無能」ではなく「上司はより良い意見を求めていただけ」



3 リフレーミング（視点を変える）

物事の捉え方を変えることで、ストレスを軽減できます。



例：訂正された→課題が見つかった
失敗した…最悪→学びのチャンス

4 ストレスを発散する

深呼吸やストレッチで身体をリラックスさせる、趣味や運動で気分転換をする、信頼できる人に話すことで思考を整理できます。思考を切り替えるために、リラックスする時間を意識的に作りましょう。



ストレスは出来事そのものではなく「それをどう解釈するか」によって大きく変わります。思考のバランスを整え、柔軟な考え方を身につけることでストレスに強くなり、心の負担を軽減できます。大切なのは自分を責めすぎず、優しく受け入れることです。

