

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

現代はストレス社会といわれます。社会生活を送る中で対人関係はあり、大なり小なり常にストレスを感じることは避けられません。対人関係で嫌なことを経験して腹が立ったり、気分が落ち込んだり、したいことが思うようにいかなくて焦ったりする経験がある人は多いと思いま

書き出すことが役立ちます。書き出す際のポイントは、ノートの上半分(左半分)には実際に起こった出来事を書き、下半分(右半分)にはその時の自分の気持ちや考えを書くことで

ストレスの思考パターン

視点変えて経験生かす

す。ストレスと付き合う上で大切なのは、ストレスをなくすことではなく、強すぎるストレスをどのよう

に軽減するか、どのように生活の中で活用するかのす。そのためには、ストレスに対処する「ストレスマネジメント」が重要になります。

自分の思考パターンを知るためには、ノートに出来事とその時の気持ちを

味付けして目的を達成するために活用することが求められます。視点を変える作業は、ストレスの軽減に役立つだけでなく、経験したストレスを生かすことになり、「ストレスマネジメント」を上でのポイントの一つになります。

(大分大学名誉教授・元同大学病院長)

＝ 随時掲載 ＝