

## 不安な状況の中でポジティブ思考になる方法

先が見えない不安な状況やストレスフルな出来事が続いたり、いやなことがいくつも重なったりすると物事をネガティブに考えがちです。

考えれば考えるほどネガティブな想像が広がり、現実にもよくない影響を及ぼすこともあります。

落ち着いてひとつひとつできることを探していきましょう。

不安な状況の中、ネガティブ思考になった時にお勧めの方法をご紹介します。

月・火曜日担当カウンセラー 榎谷亜由子

### 「なんで？」を「どうしたら」に変える

・「なんで」は過去を振り返り失敗の原因を探る言葉。失敗した理由を考えるので「できない」と結びつきがち。「私は何でできないんだろう」と自分を責めていても、解決につながりません。

・ログセを「なんで」から、次の成功を導くための前向きな問いかけである「どうしたら」に変えるだけで気持ちが前向きになってきます。

・「どうしたらできるかな」と考えると、次のチャレンジに意識が向き具体的な対策を立てられるようになります。

### 考えても変わらないことは考えない

・「思わず言ってしまった」「あの時こうしていたら」と考えれば考えるほど失敗は心に深く刻まれます。

・考えても変わらないことは、「STOP!」と叫んでモヤモヤをはねのけます。気持ちのチャンネルを切り替えて、リセットタイムを作りましょう。

今日の失敗を追い出し、明日のエネルギーを吸い込む気持ちで深呼吸してみるのもおすすめです。

### ハッピーログ

・1日の終わりに、その日のうれしかったこと、楽しかったこと、おいしかったもの、がんばったことなどよかったことを3つメモしてみましょう。

・よかったことを書き出すことで、物事のポジティブな側面に目を向けやすくなります。がんばったことを振り返ると自信もつきます。ポジティブな気持ちが増えると、多少のストレスは跳ね返す力が付いてきます。

自分に合う方法を見つけてやってみてね



参考資料: ADHDの人のためのアンガーマネジメント 高山恵子(監)2016

### 簡単ヨガシリーズ: 疲れがとれるヨガ



①おしをこしのはより広げ、両手をこしの横に、手のひらを上にむけておき、あおむけになる。視線はつねに上、または目をとじましょう。



②力を抜いて体をリラックスさせ、3分間呼吸を続けます。  
長くする場合は5分くらいにしてもOK!



③時間がきたら起きる準備。手とおしを揺すり、両手をグーパーにして体をのほします。



④ゆっくりと起き上がってあぐらになり、深呼吸をして目をしっかりあけます。



⑤手でやさしく自分の体をトントンとマッサージし、おやすみモードだった頭と体を起こします。



あおむけになるのがいやな場合は、体育すわりで行ってもOK!