



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



ひとつの気になると他のことに集中できない

入社2年目の企画営業職です。会社では同時進行でいくつもの案件に携わるため、事務処理などは効率的に、とにかく数をこなす必要があります。順調なときはいいのですが、何かひとつ問題が起こると、そのことばかり気になってしまい、他の作業に手がつかなくなるのが悩みです。

例えば解決までには時間が必要で、いくら私が気にしても仕方がないような問題であっても、「本当に私に責任はないのか」「こじれて仕事がなくなったら」と不安な考えが次々浮かんできます。順調なはずの案件にも集中できなくなり、ケアレスミスが増えて仕事全体に悪影響が及んでしまうのです。このように余計なことに気をとられず、目の前のことに集中できるようにするには、どうしたらよいでしょうか。



負のスパイラルにぐるぐる思考は

あなたはとてもきちんとしている人なのでしょう。だからいろいろな案件を頼まれるのだと思います。それはそれで良いことなのですが、案件が増えてくると対処しきれなくなつて、いろいろと心配なことがぐるぐると頭に浮かんできます。

こうしたぐるぐる思考を、専門的には「反すう」と呼びます。ぐるぐる思考のときは、いくら考えても新しい気づきは生まれません。それどころか、あなたのように、集中力が落ちてケアレスミスが増えるなど、さらに問題が大きくなつてしまいます。

ラベリングして頭の中を整理する

こうしたことを避けるために大切なのは、まず、今考えていることが反すうかどうかを判断することです。そのためには、次に挙げる「反すう」の3要件が役に立ちます。それは、①問題解決の方向に考えが進んでいるかどうか、②それまでわからなかったことに新しく気づけたか、③自分を責めることが少なくなつて気持ちが軽くなったか、の3つです。

これをどれも満たしていないときには、「これは反すうだ」と自分の心の中



でつぶやいてください。このようにラベリングをすることができれば、次のステップに移りやすくなります。次のステップは、「反すう」に代わる行動を試してみることです。それには、伸びをしたり机の上を片づけたりするなど体を動かすことと、過去の楽しい体験を細かく思い出すことの、2つの方法が役に立ちます。

そのようにして「反すう」を止めることができれば、次に、具体的な問題について考えるようにします。もし何かに失敗していたとしても、失敗した過去を変えることはできません。しかし、失敗は次に生かすことができます。最初は難しいかもしれませんが、あきらめないうで続けていくうちに、自然にできるようになります。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。