

ストレスとうまく
付き合うための

こころの整理術

一般社団法人
認知行動療法研修開発センター
監修 理事長 大野 裕

こころもからだも元気に過ごすためには、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。ストレスを抱えすぎていると、マイナスな考えに偏ったり冷静な判断ができなくなることも。とくに寒い季節は気分が塞ぎがちですが、そんなときこそ一度立ち止まってこころを整理してみましょう。

step
1

気分が晴れないときは…

まずは一度立ち
止まってみよう

出来事を客観視してみよう

自分から距離を置き、何が起きているのかを見つめ直すことが大切です。下記のポイントを参考に振り返ってみましょう。

- 1 何が起きた? そのとき何を考えた?
- 2 親しい人が同じ状況だったらどうアドバイスする?
*第三者の視点で考えることで物事から距離を置くことができます
- 3 気分の変化と今後の課題は?

step
2

楽しい気持ちになる行動をしよう

先に行動することで気持ちを前向きにすることができます。とくに下記のような行動がおすすめです。

これまで楽しさや やりがいを感じたこと

読書、映画を見る、カバン
や引き出しの整理整頓
など

リラックス できること

空を眺める、湯船に浸かる、
お香をたく
など

暗い気分と 逆の行動

スキップする、鼻歌を歌う、
明るい服を着る
など

**⚠️ 依存性の高い行動や自己嫌悪に陥るような行動はNG
例: ゲームへの依存、過度な飲酒、衝動買い など**

step
3

解決に向けて
動き出そう!

問題解決は一つずつ取り組もう

複数の問題を同時に解決しようとすると、力が分散してどの問題も解決できないままになってしまうケースも。一つの問題に集中して取り組むことが大切です。

- 1 問題を洗い出し、解決できそうな問題を一つ選ぶ
- 2 できるだけ多くの解決策を出す
- 3 実行しやすく、解決する可能性が高い方法を行う

ごちゃついたこころを
整理するニャ~



相談できる相手が身边にいない…
誰に相談すればいいかわからない…

そんなときは、専門家への相談を

自分だけでは解決が難しいときは
専門家に頼ることをおすすめします。
対面だけでなく、電話やビデオ電話、
メールやチャットなどの相談窓口も
あります。



専門家に
相談する
メリット

- 1 抱えている問題を整理できる
- 2 自分の考え方のくせや
長所に気づける
- 3 人とうまく付き合う
自分なりの方法を見つけられる

相談先はコチラから

働く人のこころの耳

ストレスチェックや職場に
関する相談・対策、実際
の体験談などが紹介され
ています。

<https://kokoro.mhlw.go.jp>



まもうよ こころ

さまざまなお悩みや相談
内容に対応した専門的な
窓口が幅広く紹介されて
います。

[https://www.mhlw.go.jp/
mamorouyokokoro/](https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/)



けんぽお知らせ板