

ストレスとうまく  
付き合うための

# こころの整理術

監修 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

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、映画を観る、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

## 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、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

解決に向けて  
動き出そう!

相談できる相手が身近にいない…  
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>

#### まもろうよ 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/>

ごちゃついたこころを  
整理するニャ〜

## けんぽお知らせ板