

遠くに春の気配が感じられるような季節ですね。

明るい時間帯が長くなってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。

感染症予防等、体調管理を心がけましょう。

ストレスやプレッシャーと上手く付き合おう

ストレスとは

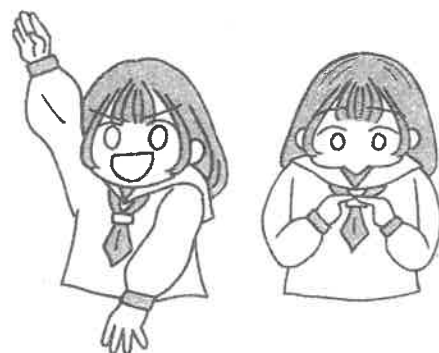
精神的な緊張や疲労、苦痛、暑さ・寒さ、病気など、ごく普通の日常の刺激で引き起こされる、生体機能(無意識のうちにおこなっている体の活動)の変化のこと。

プレッシャーとは

精神的な重圧のこと。責任感や緊張感を強く感じること。

プレッシャーに良い悪いはなく、自分がどう捉えるか、で変わってきます。

適度なプレッシャーを感じて「がんばろう!」と思えることもあれば、過度なプレッシャーがストレスになり、心の病気になることもあります。



ストレスやプレッシャーへの耐性は、人それぞれ違い、個性があります。

「できるかも」と思えることは、前向きな原動力になり、成長や自信にもつながります。

しかし、チャレンジがあまりにも自分の実力と離れていたり、高すぎる結果を求められたりすると、「過度なプレッシャー」になるかもしれません。

不安や苦しい気持ちが強いときは、そんな自分の気持ちを認め、思い切って

休んでみることもひとつです。

体を休めたり、好きなことをして気分転換したり…

目標のためにやるべきことを整理し、スモールステップを見つけられると、また少しずつプレッシャーも和らいでいきます。

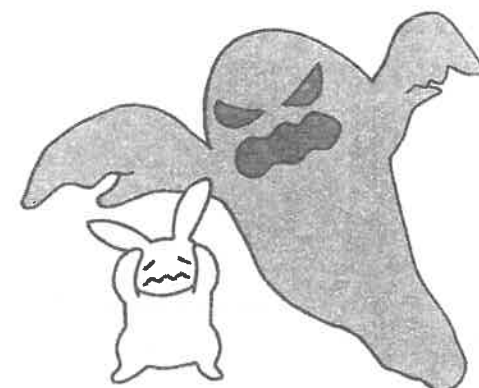


じぶんさがしのはなし。9

「前向きになるために・・・」と数か月お伝えしてきましたが、やってはいけないこともあります。それは、「前向きにならないとダメ!」と考えることです。

「前向きになること」を強く思いすぎると、逆にどんどん追いつめられることになっていきます。無理に前向きになろうとすることが、かえってストレスになり、前向きになれなくなります。

これまでのお話は、あくまでマイナスを0にするためのことです。「今つらいな・・・」と思っているときに、心の負担を軽くするために、試してみてください。



～つらいときに思い出してほしいこと～

1. 「うまくいかない方法を見つただけ!」

I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work.

by トーマス・エジソン



2. ネガティブ思考は本能のせい!

ネガティブに考えてしまうのは、「大切だからなくしたくない」や「怖いから遠ざけたい」といった自分を守るためのシステムで、自分の状況に気付かせてくれるサインでもあります。

ネガティブ思考は誰もがもっている、ごく普通の感情です。

3. 今の自分でいいんだよ

前向きになれないときは誰にでもあります。つらいときは「とりあえず今はこのままで」と肯定することが大切です。

感情は、思うようにコントロールできないこともあります。「～しないと」と追い込んで焦るより、いったん現状を受け入れましょう。

口に出して繰り返しつぶやいてみると、自分を許せるようになるかもしれません(*^-^*)

