

有益だとわかっていてもいやなことをする際にどのような葛藤が生まれる？

- どうせ自分にできるわけがない
- 時間がない
- お金がない
- 考えすぎて動かない
- 傷つきたくない
- 迷惑をかけるたくない
- 罪悪感
- 劣等感
- 自分を信じられない
- いくらでも問題がい
- 今のままで十分だ
- めんどくさい
- 幸せが長続かない
- 流れをまかせた方がらく。
- 失敗が怖い
- 本当にやりたいことかな？
- 人にどう思われるやろ？
- ~のせいでうまくいかない
- 精神的に不安定な状態（不安など）に耐えられない

以下のような葛藤を感じた時にどう克服するのか？

- どうせ自分にできるわけがない
- 時間がない
- お金がない
- 考えすぎで動けない
- 勇気がたかくない
- 迷惑をかいたくない
- 罪悪感
- 劣等感
- 自分を信じられない
- 小さな問題でいい
- 今のままでいいんだ
- めんどくさい
- 幸せは長く続かない
- 流れをまかせた方がらく。
- 失敗が怖い
- 本当にやりたいことかな？
- 人にどう思われるやろ？
- ~のせいでうまくいかない
- 精神的に不安定な状態（不安など）に耐えられない

EQの低い人は自分の思考は変えられないと考える

- ① 遺伝的な気性など自分の個性の一部と考える
- ② 自分の思考を変えるのがよくないと感じている
- ③ 自分の気持ちを意識するのが怖くないと信じて問題を回避。
- ④ 従来の思考パターンが被害が一番少なくて安全でなれている。
(子ども時代と同じ精神的制限)
- ⑤ 自己のイメージを守めているマイナス思考のままが都合がよい。

★ 悲観的な人はこれらの思考を意識できていないことが多い。
意識できると前向きになる人もいるが・・・。

被害者意識と加害者意識と責任

- 被害者意識

(相手、周り、人、上司、会社、仕事、運、事情のせい)

- 加害者意識

(あてつけ、非難、責める、仕返し、復讐)

- 被害者意識のままだとストレスの原因の問題が解決しない

時間の構造化

緊急性あり

緊急性なし

重要度あり

第一領域

締め切りのある仕事
クレーム処理
病気や事故
災害や危機
せまらばつまった問題

第二領域

車の修理
人間関係づくり
準備や計画
勉強・自己成長
健康維持

重要度なし

第三領域

突然の来訪
多くの電話
多くの会議や報告書
無意味な接待・冠婚葬祭
雑用

第四領域

暇つぶし
待ち時間
テレビ、ファミコン
だらだら電話
目的や意味のない活動

sample

時間の構造化

緊急性あり

緊急性なし

重要度あり

第一領域

問題や危機に対応するための即時の行動に多く
人は溺れる。毎日危機
管理をし、常に追
われ、生活を圧迫。慢性
ストレスになり、第四領域と
行方不明になる。

第二領域

誰もがこの時間の大切
さを認識しながらも時
間がない。緊急でない
という理由で手がつい
ない。EQを上げる
部分。

重要度なし

第三領域

他人の優先順位や期
待を重要と考え、それ
らに振り回される。自
分の人生の主体が自分
ではない。

第四領域

第一領域に生きている
人が逃げ込む場所

sample

自分はどういう時間の使い方をしているのか？

緊急性あり

緊急なし

重要度あり

重要度なし

sample

重要度を決める自分の価値観

1. 本当にやりたいことは何か？（第2領域）
2. 重要でないのに重要に感じているか？
3. もし、そうならどうしてそうなるのか？
4. 目的や意義を感じているか？ 片手美しさをしていないか？
5. 短期的な視野になっていないか？（第1領域）
6. 無責任な生き方になっていないか？（第4領域）
7. 他人や組織に依存した状態になっていないか？（第4領域）
8. 最もストレスがたまるのが第一領域。燃え尽き症候群。

ストレス対応方法指導①

行動を変える

- ストレスが発生すると思われる時間直後の行動を変える。
- ストレスが発生すると思われる時間直前の行動を変える。
- ストレスが発生すると思われる時間に深呼吸をして落ち着く。
- ストレスが発生すると思われる時間中に中断を入れる（トイレに行く等）
- ストレスが発生すると思われる時間の行動と逆の動きをする。
- 周りの人が行動を変えも可能性のある行動をとってみる。
- 問題をわざと悪化させるか、起きるように仕向ける
- 失敗するように行動してみる。そこから自分の為になることを学ぶ
- 心理的に嫌なことに取り組む。（先延ばししていることなど）

ストレスの種類

精神的 ストレス	(1)人間関係ストレス	上司や同僚との不調、家族や友人とのトラブルなど
	(2)精神的ストレス	家族の病気・死、失恋、失業、挫折、仕事に対する負担、健康・将来への不安など
	(3)社会的ストレス	仕事が忙しい、リストラ、借金、経済不安、老親の介護など
物理的 ストレス	(4)肉体的ストレス	過度な運動や無理な作業姿勢、病気・怪我、睡眠不足・疲労など
	(5)環境的ストレス	騒音、照明など職場の作業環境
	(6)物理的ストレス	暑さ、寒さ、気象の変化など

対応

感性

理性

sample

行動できない人のくせ

- 行動を阻害する思考の癖
- 「解決しよう」とする思いと「行動できない」という思いが対立
- 「時間があれば解決できる」と思っているが、うまくいかな
- 自分の力だけでなんとかしようとして問題が解決できない
(人、物、お金、知識、技術、あらゆるものを使う能力が足りない)
- やってみただけでめめた、この前も失敗した (過去への不安)
- クレームきたらどうしよう (未来への不安)
- 現在、失敗やうまくいっていない現実、自信がない (現在への不安)
- 「二度あることは三度ある」を誤解

行動や態度から自動思考（観念）を推測し、 ストレスの原因を推測する

自動思考

感情

行動や態度

感情を感じては
ダメ

感じたことを口に
出してはダメ

人に弱みをみせ
てはダメ

- 情感のない
- 何を感じているのか
わからない
- やせ我慢をする
- 人の親切をむげに断る
- 心開いて人と
係わろうとしない
- 友達の出来ない

強くあれ！

sample