



edu-supply.com



# わだち



今年度も、今日で修了を迎えます。それと同時に今年度の「わだち」の発行もここで終了となります。今まで読んでいただきありがとうございました。来年度もホームページ上で継続していきます。1月の初めに15号まで発行するという目標を立てました。今日で達成です。今回は

レジリエンスを鍛える7つの習慣その2です。

レジリエンスを鍛える7つの習慣 その2

## 第4の習慣 ムツとしたら、まず深呼吸

感情調節

第4の習慣では感情調節を高めることができます。

## 第5の習慣 「あの人があんなことをするには20の理由がある」

感情調節

楽観性

人間関係

第5の習慣では感情調節、楽観性、人間関係を高めることができます。

(例) 挨拶したのに返ってこなかった→

第5の習慣の続きです。例えば「挨拶したのに帰ってこなかった」という場面があったとします。その人は聞こえてなかったかもしれない、考え事をしていなかったかもしれない。このように挨拶できなかった理由を20思い浮かべて見ます。

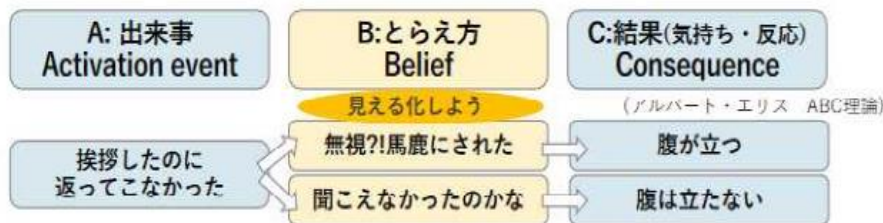
第6の習慣では感情調節、楽観性を高めることができます。

## 第6の習慣 ABC理論で自分のとらえ方のくせを知ろう

感情調節

楽観性

同じA(出来事)でも、B(とらえ方)を変えると、C(気持ち)が変わります



### ■とらえ方には自分なりの「くせ」がある

とらえ方のくせは悪者ではありません。普段は素早い判断をするために便利に使っています。しかし、いざ逆境に陥ると、このとらえ方がかえって足を引っ張ることがあります。

例えばー

- …に違いない
- 自分のせいだ 人のせいだ
- ～すべき

### ■自分の「とらえ方のくせ」を知るワーク

最近あなたがむっとしたこと、ストレスを感じたことを思い出して、A具体的な出来事→C結果:どんな反応をしたか→B:そんな反応をしたのは出来事をどうとらえたからだと思うか、の順に記入してください

A. 出来事 ストレスを感じた出来事	B. とらえ方 その時思ったこと (頭の中で聞こえた言葉)	C. 結果・反応 その時の感情・自分が取った行動
自分のとらえ方のくせ		

ここでは、「自分の捉え方のくせを知る」ワークシートを使用します。

物事の捉え方には自分なりの癖があります。例えば「にちがいない」とか「自分のせいだ」と考えること「すべき」と自分なりのものの見方で判断しようとします。これが捉え方の一例です。しかし、今まで自分が考えていたことが案外そうではなかったり、そう思われていなかったり、一方的な価値観だったりすることがあります。これがその人なりの見方、癖です。第7の習慣は16号としてホームページに掲載いたします。

### お知らせ

13号でご案内しましたが、今年度の総まとめと新年度の無料相談を4月末まで実施します。新年度に向けての希望、やりたいこと、そして不安に思っていること、何か思う通りに行かないことなど話しをお聴かせください。自分らしく乗り越えていけるよう支援の手伝いをさせていただけるとうれしく思います。毎週火曜日20時～22時までZOOMにてオンラインで待っています。

このinfo@edu-supply.comのメールアドレスか右記QRコードよりお問い合わせ下さい。

